



**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA CAKRAM  
DAN *POWERPOINT* TERHADAP PENGETAHUAN  
DAN KEBIASAAN SARAPAN PADA SISWA SMP  
NEGERI 14 DAN 53 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**NISA ISNAINI  
NIM .10011481619003**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2018**

**GIZI**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**Skripsi, Juni 2018**

**Nisa Isnaini**

**Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Cakram dan *Powerpoint* Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan pada Siswa SMP Negeri 14 dan 53 Palembang**

xii+67 halaman, 16 tabel, 8 lampiran

**ABSTRAK**

Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik dilakukan mulai dari bangun pagi sampai pukul 09.00 memenuhi 15-30 % dari angka kebutuhan gizi harian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk pengaruh edukasi dengan media *powerpoint* dan media cakram terhadap pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi siswa SMP Negeri 14 dan 53 Palembang. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi eksperimental semu. Sampel pada penelitian ini adalah siswa SMP kelas 7 sebanyak 90 siswa. Analisis data secara univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon dan uji chi square. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen menunjukkan ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan sarapan, asupan energi sarapan, frekuensi sarapan, serta tidak ada pengaruh terhadap ketepatan waktu sarapan. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok kontrol menunjukkan ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan frekuensi sarapan, serta tidak ada pengaruh terhadap asupan energi dan ketepatan waktu sarapan. Hasil uji chi square menunjukkan ada perbedaan pengetahuan, serta ada tidak ada perbedaan kebiasaan sarapan sesudah intervensi diantara kedua kelompok. pihak sekolah perlu melakukan upaya yang berkelanjutan seperti pendidikan dan konsultasi gizi, penyuluhan dapat dilakukan pada program UKS yang bekerja sama dengan pihak Dinas Kesehatan atau Puskesmas setempat.

Kata Kunci : Edukasi Gizi, Cakram, Sarapan.

Kepustakaan : (28) 1997-2014

**NUTRITION FACULTY OF COMMUNITY HEALTH  
SRIWIJAYA UNIVERSITY  
Thesis, June 2018**

**Nisa Isnaini**

**Effect of Education Using Media Paper Discs and Powerpoint on Knowledge and Habit of Breakfast at Students JHS 14 and 53 Palembang**

xii + 67 pages, 16 tables, 8 attachments

**ABSTRACT**

Breakfast is a very important activity and process before doing physical activity starting from early morning until 09:00 am 15-30% from daily nutritional requirement. The purpose of this research is to know the effect of powerpoint and paper disk media that discusses the knowledge and breakfast habits in the students of State Junior High School 14 and 53 Palembang. The design used in this study is a quasi experimental study. The sample in this study is the seventh grade junior student who ignores 90 students. Univariate and bivariate data analysis with Wilcoxon test and chi square test. Wilcoxon test results in the experimental group showed an education to the knowledge of breakfast, breakfast energy intake, breakfast frequency, and also no effect on the timeliness of breakfast. Wilcoxon test results in the control group showed the presence of knowledge and frequency, and no effect on energy intake and the timeliness of breakfast. Chi square test shows that there is a difference, and there is also no difference between the second group. The school needs to make continuous efforts such as nutrition education and counseling, counseling can be done on the UKS program in collaboration with the local Health Office or Puskesmas.

Keywords: Nutrition Education, Paper disk, Breakfast

Literature: (28) 1997-2014

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NISA ISWAINI

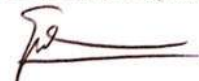
NIM : 1001421619003

Fakultas : FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

Judul : PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA CAKRAM DAN POWERPOINT TERHADAP PEMBETAHIAN DAN KEBIASAAN SARAPAN PADA SISWA SMPN KRISTEN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila dikemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal/sanksi.

Mengetahui,  
a n Dekan  
Koordinator Program Studi IKM,



Elvi Sunarsih, S.K.M.,M.Kes.  
NIP.197806282009122004

Indralaya, 2018  
Yang Membuat pernyataan,



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul "Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Cakram dan Powerpoint terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan pada Siswa SMP Negeri 14 dan 53 Palembang" telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 25 Juli 2018 dan telah diperbaiki, diperiksa, serta disetujui dengan masukan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Indralaya, Juli 2018

### Panitia Ujian Skripsi

#### Ketua:

1. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si.  
NIP. 198305242010122002


(  )

#### Anggota :

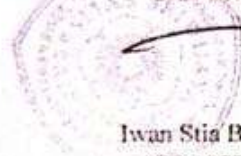
2. Yeni, S.K.M., M.K.M.  
NIP. 1602056806880002
3. Dr. Nur Alam Fajar, S.Sos.,M.Kes.  
NIP.196901241993031003
4. Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si.  
NIP. 197802082002122003

(  )

(  )

(  )

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Iwan Stia Budi, S.K.M., M.Kes  
NIP 197712062003121003

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nisa Isnaini  
NIM : 10011481619003  
Tempat/ tanggal lahir : 16 Mei 1995  
Agama : Islam  
Status Mahasiswa : Mahasiswa  
Alamat : Komplek Griya Harapan A blok.7 No.18 RT 72 RW 28  
Email : nisa.isnaini21@gmail.com

### Riwayat Pendidikan

2012 – 2015	Politeknik Kesehatan Palembang Jurusan: Gizi Lulus: Agustus 2015 Tingkatan: Diploma (Amd.Gz)
2009 – 2012	SMA Negeri 14 Palembang Jurusan: IPA Lulus: Mei 2012
2006 – 2009	SMP Negeri 14 Palembang Lulus: Mei 2009
2000 – 2006	SD Negeri 114 Palembang Lulus: Mei 2006

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaykum Warohmatullahi Wabarokatuh, Segala puji dan syukur penulis haturkan bagi Allah SWT, yang selalu melimpahkan rahmat dan Ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Cakram dan *Powerpoint* Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan pada Siswa SMP Negeri 14 Palembang". Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menghaturkan terima kasih atas segala bimbingan, petunjuk yang berharga dan bermanfaat kepada :

1. Ibu Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si dan Ibu Suci Destriatania, S.K.M., M.K.M. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberi masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu
2. Bapak Iwan Stia Budi, S.KM.,M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Kedua orang tua yang tidak pernah lelah mendengarkan keluh kesah dan memberi dukungan moral maupun materil, serta sahabat Gizi Alih Program angkatan 2016 yang telah memberikan bantuan, inspirasi, dukungan dan semangat.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dari semua pihak. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi segenap pembaca.Aamiin.

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>LEMBAR PERNYATAN BEBAS PLAGIARISME</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1. Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2. Rumusan Masalah</b> .....	5
<b>1.3. Tujuan Penelitian</b> .....	5
<b>1.3.1. Tujuan Umum</b> .....	5
<b>1.3.2. Tujuan Khusus</b> .....	6
<b>1.4. Manfaat Penelitian</b> .....	6
<b>1.4.1. Bagi Institusi Sekolah</b> .....	6
<b>1.4.2. Bagi Universitas Sriwijaya</b> .....	6
<b>1.4.3. Bagi peneliti</b> .....	7
<b>BAB II</b> .....	8
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
<b>2.1. Sarapan Pagi</b> .....	8
<b>2.1.1. Pengertian Sarapan Pagi</b> .....	8
<b>2.1.2. Manfaat Sarapan Pagi</b> .....	8
<b>2.1.3. Waktu, Frekuensi, dan Jenis Makanan Sarapan Pagi</b> .....	9
<b>2.1.4. Kebiasaan Sarapan Pagi pada Remaja</b> .....	11
<b>2.2. Kebutuhan Energi pada Remaja</b> .....	12



2.3. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan .....	13
2.3.1. Langkah-langkah pelaksanaan <i>food record</i> .....	14
2.4. Pengetahuan .....	14
2.5. Penyuluhan .....	17
2.5.1. Metode Penyuluhan .....	18
2.5.2. Media Penyuluhan .....	18
2.5.3. Media <i>Powerpoint</i> .....	19
2.6. Kerangka Teori .....	22
<b>BAB III</b> .....	23
<b>KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS</b> .....	23
3.1. Kerangka Konsep.....	23
3.2. Definisi Operasional.....	24
3.3. Hipotesis.....	28
<b>BAB IV</b> .....	29
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	29
4.1. Desain Penelitian.....	29
4.2. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
4.2.1. Tempat Penelitian .....	30
4.2.2. Waktu penelitian .....	31
4.3. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
4.3.1. Populasi .....	32
4.3.2. Sampel .....	32
4.4. Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data.....	34
4.4.1. Jenis Data.....	34
4.4.2. Cara Pengumpulan Data .....	34
4.4.3. Alat Pengumpulan Data .....	35
4.4.4. Mekanisme Pelaksanaan Penelitian .....	35
4.4. Pengolahan Data .....	41
4.5. Validitas Data .....	42
4.5.1. Validitas Data .....	42
4.5.2. Realibilitas Data .....	43

<b>4.6. Analisis dan Penyajian Data</b> .....	44
<b>4.6.1. Analisis Data</b> .....	44
<b>4.6.2. Penyajian Data</b> .....	46
<b>BAB V</b> .....	47
<b>HASIL PENELITIAN</b> .....	47
<b>5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian</b> .....	47
<b>5.1.1 Profil Sekolah</b> .....	47
<b>5.1.2 Data Demografi</b> .....	47
<b>5.2. Gambaran Karakteristik Siswa</b> .....	48
<b>5.3. Hasil Penelitian</b> .....	49
<b>5.3.1 Uji Normalitas</b> .....	49
<b>5.3.2 Analisis Univariat</b> .....	50
<b>5.3.3 Analisis Bivariat</b> .....	51
<b>BAB VI</b> .....	59
<b>PEMBAHASAN</b> .....	59
<b>6.1. Keterbatasan Penelitian</b> .....	59
<b>6.2. Pembahasan</b> .....	59
<b>6.3. Distribusi Pengetahuan Sarapan Pagi</b> .....	60
<b>6.4. Distribusi kebiasaan Sarapan Pagi</b> .....	61
<b>6.5. Pengaruh Intervensi dengan Pengetahuan Sarapan Pagi</b> .....	62
<b>6.7. Perbedaan Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Pagi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol</b> .....	65
<b>BAB VII</b> .....	67
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	67
<b>7.1. Kesimpulan</b> .....	67
<b>7.2. Saran</b> .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	70

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1. Perhitungan Estimated Energy Requirement (EER)</b> .....	13
<b>Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Penelitian</b> .....	31
<b>Tabel 3. Hasil Uji Validitas Kuesioner</b> .....	43
<b>Tabel 4. Hasil Uji Realibilitas Kuesioner</b> .....	44
<b>Tabel 5. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pekerjaan Ibu, Pendidikan Ibu</b> .....	48
<b>Tabel 6. Uji Normalitas Variabel Sebelum Intervensi</b> .....	49
<b>Tabel 7. Gambaran Jawaban Benar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi</b> .....	50
<b>Tabel 8 Gambaran Kategori Kebiasaan Sarapan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi</b> .....	51
<b>Tabel 9 Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Media Cakram dan Powerpoint</b> .....	51
<b>Tabel 10 Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Media Powerpoint</b> .....	52
<b>Tabel 11 Perbedaan Kebiasaan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Media Cakram dan Powerpoint</b> .....	53
<b>Tabel 12 Perbedaan Kebiasaan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan dengan Media Powerpoint</b> .....	54
<b>Tabel 13. Perbedaan Pengetahuan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sesudah Intervensi</b> .....	56
<b>Tabel 14 Faktor Risiko Pengetahuan Kurang Variabel Pengetahuan Sarapan</b> .....	56
<b>Tabel 15 Perbedaan Kebiasaan Sarapan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sesudah Intervensi</b> .....	57
<b>Tabel 16 Faktor Risiko Kebiasaan Tidak Baik Variabel Kebiasaan Sarapan</b> .....	57

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1. Teori Precede Proceed Model Menurut Lawrence Green dengan modifikasi Wawan dan Dewi (2010), Hermina (2009).....</b>	<b>22</b>
<b>Gambar 2 Kerangka Konsep .....</b>	<b>23</b>
<b>Gambar 3. Langkah-langkah Penelitian.....</b>	<b>41</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1. Informed Consent**

**Lampiran 2. Kuesioner Penelitian**

**Lampiran 3. Formulir *food record***

**Lampiran 4. Media Edukasi**

**Lampiran 5. Surat izin penelitian**

**Lampiran 6. Surat keterangan selesai penelitian**

**Lampiran 7. Output SPSS**

**Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik. Sarapan pagi adalah menu pertama makan seseorang. Biasanya sarapan pagi dilakukan mulai dari bangun pagi sampai pukul 09.00. Sarapan pagi yang baik memenuhi 15-30 % dari angka kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Hardinsyah & Aries, 2012).

Sepertiga dari pemenuhan angka kecukupan gizi diperoleh dari makan pagi. Oleh karena itu makan pagi harus memiliki kualitas makanan serta pilihan sumber makanan yang terbaik serta memenuhi sebanyak 20–35% dari kecukupan energi harian (Giovannini, 2008) atau seperempat kalori sehari (Judarwanto, 2008), tepat komposisinya, jumlahnya serta waktu pemberian (Pollitt dan Mathews, 1998)

Sarapan sangat penting sebagai “bahan bakar” sebelum melakukan aktivitas pada pagi hari, sehingga kebutuhan energi selama pagi hingga siang hari dapat terpenuhi. Kebiasaan sarapan juga termasuk kedalam PUGS (Pesan Umum Gizi Seimbang) yang dibuat oleh DepKes pada tahun 2002, yang kini sudah diubah menjadi pesan ke-6 pada Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014.

Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina (Kemenkes 2014). Sejalan dengan hasil penelitian Nofitasari dkk. (2009) terdapat hubungan yang bermakna antara prestasi belajar dengan perilaku sarapan pagi bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang.

Aktivitas fisik yang banyak pada remaja seringkali membuat mereka melewatkan waktu makan, salah satunya sarapan pagi. Selain itu persepsi yang salah mengenai diet pada remaja putri seringkali menyebabkan remaja putri menghilangkan waktu makan seperti makan pagi dan makan malam. Sarapan menyumbang 15-30% energi per hari. Tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. (Kemenkes 2014)

Tidak sarapan akan menyebabkan cadangan energi tubuh menjadi habis setelah semalaman. Jarak sekitar dua belas jam antara makan malam dan sarapan akan menyebabkan penurunan kadar glukosa darah, sehingga menyebabkan kekurangan glukosa. Jika hal ini terjadi, dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi otak (Al-Oboudi 2010). Oleh karena itu makan pagi sangat penting untuk menambah gula darah sebagai sumber energi. Pada anak sekolah makan pagi sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1-2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Tidak sarapan pagi dapat meningkatkan lemak viseral tubuh. Peningkatan lemak viseral berhubungan erat dengan resistensi insulin, diabetes, dan penyakit kardiovaskular (Alexander et al., 2010). Makan pagi memberikan arti yang sangat penting yaitu menyediakan energi. Anak sekolah yang tidak pernah makan pagi akan mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah sehingga pasokan energi kurang untuk kerja otak. Tubuh memecah simpanan glikogen untuk mempertahankan kadar gula normal. Apabila cadangan glikogen habis, tubuh akan kesulitan memasok energi dari gula darah ke otak yang akhirnya mengakibatkan badan gemetar, cepat lelah dan gairah belajar menurun (Sunarti dkk, 2006; Sintha, 2001)

Saat ini prevalensi anak-anak dan remaja yang melewatkan sarapan pagi masih cukup tinggi, di kota Udipi, India, anak usia 10-16 tahun yang melewatkan sarapan pagi sebanyak 23,5 % (Garg et al., 2014). Sedangkan, di Arab Saudi anak yang tidak terbiasa sarapan pagi sebesar 23,33% (Al-Oboudi,

2010). Di Amerika Serikat dan Eropa menyebutkan 10%- 30% anak-anak dan remaja melewati sarapan pagi (Rampersaud, *et al.*,2005)

Sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi (Kemenkes 2014). Hasil penelitian Institut Pertanian Bogor (2015) mengungkapkan bahwa 70% anak TK, SD, SMP di Indonesia masih memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik, artinya mayoritas anak sekolah masih memiliki kualitas sarapan yang rendah. Sementara kajian lainnya menunjukkan bahwa 59% remaja serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan (Hardinsyah dan Aries.2012).

Hasil penelitian mengenai sarapan yang dilakukan pada tahun 2002 hingga 2011 di Indonesia menunjukkan anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman (air putih, teh atau susu) sebesar 26,1% dan sekitar 44,6% yang kurang atau bahkan tidak sarapan (Riskesdas,2010). Hasil survey pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 14 Palembang menunjukkan hasil sebanyak 60% responden tidak terbiasa melakukan sarapan pagi.

Hasil penelitian yang dilakukan Murphy, 2007 menunjukkan siswa yang melewati sarapan pagi dapat mengalami anemia dan menimbulkan gejala lesu, pucat, dan tak bergairah. Remaja yang tidak punya kebiasaan sarapan pagi sebelum beraktivitas berpeluang dua kali lebih besar untuk terkena anemia dibanding yang punya kebiasaan sarapan pagi (Kalsum & Raden, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan Mulyati dan Aisyah (2014) juga menunjukkan bahwa subjek yang tidak memiliki kebiasaan sarapan berisiko 6 kali lebih besar untuk memiliki kadar hemoglobin rendah dibandingkan dengan subjek yang memiliki kebiasaan sarapan.

Hasil penelitian Hermina, *et al.* (2009) tentang faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan makan pagi pada remaja putri di sekolah menengah pertama (SMP) menjelaskan ada hubungan antara kebiasaan makan pagi pada remaja putri dengan pengetahuan gizinya. Sejalan dengan hasil penelitian Nofitasari, *et al.* (2009), pengetahuan gizi siswa, ketersediaan sarapan pagi, dan pendidikan ibu, juga menunjukkan hubungan yang bermakna dengan perilaku sarapan pagi.



Hasil penelitian terdahulu menyarankan perlu adanya penyuluhan atau promosi kesehatan di sekolah tentang pentingnya sarapan pagi dan materi pedoman umum gizi seimbang (PUGS) kepada siswanya, karena waktu sekolah adalah penuh dengan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan harus memenuhi seperempat dari total kalori kebutuhan anak setiap hari, terutama remaja putri yang merupakan calon ibu dan generasi penerus bangsa dimana status gizinya harus optimal, penyuluhan mengenai sarapan pagi kepada siswa diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar siswa menjadi lebih baik.

Suatu penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan gizi yang mengajarkan pesan-pesan positif tentang diet berpotensi dapat meningkatkan perilaku diet dan meningkatkan pengetahuan gizi pada anak-anak (Power et al. 2005). Hasil penelitian Mahdali, *et al* (2013) ada perubahan kebiasaan sarapan pagi yang positif setelah edukasi gizi terhadap remaja obesitas di kota Gorontalo. Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa penyuluhan dapat mempengaruhi pengetahuan individu/masyarakat yaitu penelitian yang dilakukan oleh Setiawati (2014) menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah dibantu dengan media slide power point berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan tingkat pengetahuan pada siswa SMP Negeri 9 Surakarta.

Hasil penelitian Briawan (2013) menunjukkan persentase subjek yang memiliki kebiasaan sarapan sebelum intervensi sebesar 78.2% dan meningkat menjadi sebesar 81.7% setelah intervensi. Media intervensi dengan menggunakan kartu bergambar memberikan perubahan peningkatan yang paling tinggi pada pengetahuan, sikap, dan kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar. Hasil penelitian yang dilakukan Ekayanti (2013) juga menunjukkan bahwa proporsi pengetahuan dan sikap ibu meningkat setelah intervensi. Kombinasi slide *powerpoint* dan *leaflet* merupakan media pendidikan yang dapat meningkatkan rata-rata skor pengetahuan dan sikap ibu yang paling tinggi dibandingkan dengan menggunakan media slide

*powerpoint* dan *flip chart*. Hasil penelitian Suhardjo (1996) yang menyatakan bahwa dalam program KIE media cetak lebih efektif untuk menyampaikan informasi dan pendidikan gizi, karena media cetak merupakan suatu media statis, mengutamakan pesan-pesan visual, dan umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna yaitu berupa poster, leaflet, brosur, majalah, modul, dan buku saku. Hasil penelitian Hamidi dan Darsini menunjukkan perbedaan bermakna antara kelompok pretest dan posttest dengan menggunakan media cakram untuk meningkatkan pelaksanaan program ayo minum air, artinya media efektif untuk digunakan sebagai media edukasi pelaksanaan program AMIR (Ayo Minum Air).

## **1.2. Rumusan Masalah**

Tidak sarapan pagi dapat berdampak buruk terhadap proses belajar pada anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Edukasi kepada anak sekolah perlu dilakukan untuk mengubah pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi, karena masih tingginya angka prevalensi pada anak sekolah di Indonesia yang tidak makan pagi, yakni 40% , masih tingginya prevalensi siswa yang tidak makan pagi siswa SMP Negeri 14 Palembang yang melewatkan sarapan pagi serta banyaknya anak sekolah yang memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik (60%). Dari latar belakang tersebut, rumusan masalah yang ingin diteliti dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh edukasi menggunakan media cakram dan media *powerpoint* terhadap pengetahuan dan kebiasaan (asupan energy, ketepatan waktu, dan frekuensi) sarapan pagi pada siswa SMP Negeri 14 dan SMP Negeri 53 Palembang.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Diketahui pengaruh dan perbedaan edukasi dengan media *powerpoint* dan media cakram terhadap pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi siswa Sekolah Menengah Pertama

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui gambaran pengetahuan sarapan pagi sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- b. Diketahui gambaran asupan energi, ketepatan waktu, dan frekuensi sarapan pagi sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- c. Diketahui pengaruh edukasi dengan media cakram dan *powerpoint* terhadap pengetahuan sarapan pada kelompok eksperimen
- d. Diketahui pengaruh edukasi dengan media *powerpoint* terhadap pengetahuan sarapan pada kelompok kontrol
- e. Diketahui pengaruh edukasi dengan media cakram dan *powerpoint* terhadap kebiasaan sarapan pada kelompok eksperimen
- f. Diketahui pengaruh edukasi dengan media *powerpoint* terhadap asupan energi, ketepatan waktu, dan frekuensi sarapan pada kelompok kontrol
- g. Diketahui perbedaan pengetahuan setelah perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- h. Diketahui perbedaan kebiasaan sarapan pagi setelah perlakuan antara eksperimen dan kelompok kontrol

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Bagi Institusi Sekolah**

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi sekolah sebagai usaha untuk memprioritaskan kegiatan semacam penyuluhan gizi untuk menanamkan pengetahuan sejak dini kepada siswa mengenai pentingnya sarapan pagi.

#### **1.4.2. Bagi Universitas Sriwijaya**

Dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian sejenis atau penelitian lebih lanjut.

**1.4.3. Bagi peneliti**

Sebagai penerapan ilmu yang telah didapat selama di bangku perkuliahan, menambah pengetahuan dan pengalaman melakukan penelitian secara langsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Oboudi LM. 2010. *Impact of breakfast eating pattern on nutritional status, glucose level, iron status in blood and test grades among upper primary school girls in Riyadh City, Saudi Arabia*. Pakistan Journal of Nutrition, 9 (2), 106—111.
- Almatsier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Briawan dkk. 2013. *Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabuapten Bogor*. Jurnal Gizi dan Pangan. Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Depkes RI. 2008. *Metode dan Media Promosi Kesehatan* <http://beta.new.pamsimas.org/data/phocadownload/METODE%20DAN%20MEDIA.pdf> diakses pada 5 Maret 2018 (21.44)
- Ekayanti, Ikeu dkk. 2013. *Perbedaan Penggunaan Media Pendidikan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Sarapan Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor*. Jurnal Gizi dan Pangan. Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Garg, M., Vidya Rajesh, Pawan Kumar. 2014. Effect of breakfast skipping on nutritional status and school performance of 10-16 years old children of Udipi District. Health and Populafion -Perspecfives and Issues 37 (3 & 4), 98-117.
- Giovannini M et al.2008. *Breakfast: a good habit, not a repetitive custom*. The Journal of International Medical Research, 36, 613—624.
- Hardinsyah. 2012. *Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia*. JGP, Volume 7, Nomor 2, Juli 2012

Hermina, dkk. 2009. *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Makan Pagl pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Maret - September 2009, Vol. 03, No. 2

- Kalsum, Umi & Raden Halim. Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains. Volume 18, Nomor 1, Hal.09-19
- Kemenkes. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*
- Lemeshow, S. & David W.H.Jr, 1997. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan (terjemahan)*, Gadjahmada University Press, Yogyakarta
- Lucie, S. 2005. *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Ghalia Indonesia, Bogor.
- Mahdali, M.I., Indriasari, R., Thaha, R. (2013). *Efek edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap serta perubahan perilaku remaja obesitas di kota gorontalo*.
- Murchu, C.N. 2010. Effects Of A Free School Breakfast Programme On School Attendance, Achievement, Psychosocial Function, And Nutrition : A Stepped Wedge Cluster Randomized Trial. *Bmc Public Health*10.738.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta Rineka Cipta.
- Nofitasari, A, et al. 2009. *Perilaku sarapan pagi dan kaitan dengan prestasi belajar siswi sekolah menengah pertama di SMPN 2 Depok*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Perdana F, Hardiansyah. *Analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak indonesia* [serial online] 2013 Mar [cited 2018 Jan 1];8(1):[39-46]. Available from: URL: <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/download/7251/5663>

- Power AR, Barbara J, Struempler, Anthony G, & Sondra MP. 2005. *Effects of a nutrition education program on the dietary behavior and nutrition knowledge of second-grade and third-grade students*. Journal of School Health, 75(4), 129—133.
- Rampersaud GC, et al., 2005. *Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, And Academic Performance In Children And Adolescents*. J Am Diet Assoc
- Saidin, dkk. 1991. *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar. Penelitian Gizi dan Makanan*. Bogor: Puslitbang.
- Sibuea. 2002. *Perbaikan Gizi Anak Sekolah Sebagai Investasi SDM*. Yrama Widya. Bandung.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Supariasa. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Wawan Dan Dewi. 2010. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuhaka Medika.