

LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Persiapan	Juni-September 2022	Penyusunan proposal
		08 September 2022	Penelitian pendahuluan
		06 Oktober 2022	Seminar proposal
2	Pelaksanaan	15 Mei 2023	Pengisian kuisisioner (<i>pretest</i>) dan Penyuluhan pertama
		22 Mei 2023	Penyuluhan kedua
		29 Mei 2023	Penyuluhan ketiga dan pengisian kuisisioner (<i>posttest</i>)
3	Pelaporan	30 Mei-9 Juni 2023	Pengolahan data dan penyusunan skripsi
		14 Juni 2023	Seminar hasil

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : DP.02.01/5.0/ 1107 /2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Malang, 09 Mei 2023

Kepada Yth.
Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
Jl.Veteran 19
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Wardah Zulfiyah Firdausi W, (NIM.P17111193058) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Penelitian, pada:

Tanggal : 13 Mei sd 13 Juni 2023
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : SDN Jatimulyo 3 Kota Malang

Dengan judul :
Penyuluhan Gizi tentang pentingnya Sarapan Pagi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang.

Data yang diambil :

1. Gambaran umum sekolah
2. Data karakteristik responden
3. Data pengetahuan responden tentang sarapan pagi
4. Data sikap responden tentang sarapan pagi

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi
DIREKTORAT JENDERAL
TENAGA KESEHATAN
Ibu Fajar M. M. Kes
NIP. 196510181989031001

Tembusan disampaikan kepada Yth :
1. Kepala Sekolah SDN Jatimulyo 3 Kota Malang

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792



Lampiran 3. Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan dan Kebudayaan



PEMERINTAH KOTA MALANG DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jl. Veteran No. 19 Telp. (0341) 560946, Fax. (0341) 551333
Website : <http://dikbud.malangkota.go.id> | Email : dikbud@malangkota.co.id
Malang Kode Pos : 65145

REKOMENDASI

Nomor : 074 /388 / 35.73.401 / 2023

Menindaklanjuti surat ketua jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dari tanggal 9 Mei 2023 Nomor : DP.02.01/5.0/1107/2023 Perihal : Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang memberi ijin untuk melaksanakan kegiatan dimaksud kepada Saudara :

1. Nama : **Wardah Zulfiyah Firdausi W**
2. NIM : 17111193058
3. Jenjang : S1
4. Prodi. / Jurusan : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
5. Tempat Pelaksanaan : SDN Jatimulyo 3 Malang
6. Waktu Pelaksanaan : 13 Mei s/d 13 Juni 2023
7. Judul : Penyuluhan Gizi tentang Pentingnya Sarapan pagi untuk meningkatkan Pengetahuan dan Sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang

Dengan Ketentuan :

1. Dikoordinasikan sebaik – baiknya dengan Kepala Bidang Pembinaan Pendidikan Dasar dan Kepala SDN Jatimulyo 3 Malang
2. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian;
3. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada lembaga tersebut di atas;
4. Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan;
5. Selesai melaksanakan penelitian / Observasi / KKL / KKN, wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang
6. Dilaksanakan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan

Demikian untuk menjadikan periksa.

Malang, 15 Mei 2023



Tembusan :
Yth Sdr.

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang (Sebagai Laporan)
2. Kepala SDN Jatimulyo 3 Malang
3. ketua jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
4. Yang Bersangkutan

Lampiran 4. Ethical Clearance



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
surat elektronik : komisietik@poltekkes-malang.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.785/VII/KEPK POLKESMA/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Wardah Zulfiyah Firdausi Wibisono
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Penyuluhan Gizi Tentang Pentingnya Sarapan Pagi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang"

"Nutrition Counseling About the Importance of Breakfast to Increase the Knowledge and Attitudes of Fourth-Grade Students at SDN Jatimulyo 3 Malang City"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 Juli 2023 sampai dengan tanggal 21 Juli 2024.

This declaration of ethics applies during the period July 21, 2023 until July 21, 2024.



July 21, 2023
Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 5. Penjelasan Sebelum Penelitian

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

Dengan ini saya,

Nama : Wardah Zulfiyah Firdausi Wibisono

NIM : P17111193058

Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika akan melakukan penelitian dengan judul “Penyuluhan Gizi Tentang Pentingnya Sarapan Pagi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang”.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang setelah dilakukan penyuluhan gizi tentang pentingnya sarapan pagi.

Saya berharap dukungan dan kesediaan saudara/l untuk mengisi kuisisioner yang saya sediakan.

Demikian informasi penelitian ini saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Malang, Mei 2023

Peneliti

Lampiran 6. *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Revan putra, P

Alamat: Jl. bunga kumis kucing no 6

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh saudari Wardah Zulfiyah Firdausi Wibisono Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Jurusan Gizi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika dengan judul "Penyuluhan Gizi Tentang Pentingnya Sarapan Pagi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Siap Siswa Kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang". Saya memutuskan setuju berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Malang, Mei 2023

Yang memberikan persetujuan



Revan putra, P
(.....)

Pelaksana Penelitian

(Wardah Zulfiyah Firdausi W.)

Lampiran 7. Kuisisioner Penelitian

KUISISIONER SISWA (Pre-Test 1)

Petunjuk: Isilah data di bawah ini pada kolom yang tersedia

Identitas Siswa	
Nama Lengkap	Revan putray P
Usia	10 Tahun 2012
Tempat Tanggal Lahir	galeri jember 10-7-212
Jenis Kelamin	Laki-laki
Alamat	Jl. Bunga kumiskucing 1106
Berat Badan	28 Kg
Tinggi Badan	145 Cm
Identitas Orang Tua	
Nama Ayah	Henrik surianto
Nama Ibu	denik fatmawati
Pendidikan Terakhir Ayah	SMA
Pendidikan Terakhir Ibu	sma
Pekerjaan Ayah	grah dan parkir
Pekerjaan Ibu	labunray

KUISIONER PENGETAHUAN SISWA

PENTINGNYA SARAPAN PAGI

Petunjuk:

- a. Pilihlah satu jawaban yang paling benar dari soal-soal di bawah ini dengan memberikan tanda silang (x) pada pilihan yang tersedia
- b. Mohon dikerjakan sesuai dengan pengetahuan dan pemikiran anda sendiri
- c. Terdapat 20 butir soal, mohon untuk dikerjakan semua

1. Apa pengertian sarapan pagi?
 - a. Makan dan minum yang dilakukan sebelum pukul 9 pagi
 - b. Makan dan minum yang dilakukan lebih dari pukul 9 pagi
 - c. Makan dan minum yang dilakukan ketika lapar di pagi hari
2. Hal utama yang perlu dilakukan sebelum berangkat ke sekolah adalah?
 - a. Makan asal kenyang
 - b. Nyemil jajan seenaknya
 - c. Sarapan pagi
3. Sarapan pagi sebaiknya dilakukan pada pukul?
 - a. 06.00-09.00
 - b. 06.00-11.00
 - c. 07.00-10.00
4. Komposisi dari sarapan pagi yang benar yaitu?
 - a. Makanan pokok dan lauk pauk
 - b. Sayur dan buah
 - c. Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, dan minuman
5. Manfaat sarapan pagi di bawah ini yang tepat adalah?
 - a. Meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina
 - b. Meningkatkan tenaga
 - c. Meningkatkan berat badan
6. Menurut saudara/i, apa kerugian jika tidak sarapan pagi?
 - a. Lemas dan cepat mengantuk
 - b. Sakit
 - c. Cepat lapar
7. Menurut saudara/i, menu makanan yang baik untuk sarapan adalah?
 - a. Nasi, telur ceplok, sayur, buah, dan susu
 - b. Nasi, telur ceplok, dan susu
 - c. Nasi dan susu
8. Menurut saudara/i, ragam makanan yang dikonsumsi sebaiknya?
 - a. Selalu berganti
 - b. Kadang-kadang berganti
 - c. Tidak pernah berganti
9. Bahan makanan yang menjadi sumber tenaga adalah?
 - a. Bayam, wortel, jeruk, beras
 - b. Kacang-kacangan, roti, jagung
 - c. Beras, jagung, umbi-umbian (kentang, singkong, ubi jalar), roti

10. Faktor yang paling berpengaruh pada kebiasaan sarapan berasal dari?
 - a. Keluarga
 - b. Masyarakat
 - c. Guru
11. Bahan makanan yang biasa dikonsumsi pada sarapan pagi yang mengandung protein adalah?
 - a. Ikan, telur, daging, susu, dan kacang-kacangan
 - b. Ayam, roti, apel, dan bayam
 - c. Telur, roti, pear, dan susu murni
12. Bahan makanan yang termasuk dalam kategori sayur-sayuran dan buah-buahan adalah?
 - a. Ayam, pir, wortel, semangka
 - b. Susu, nasi, telur, kentang
 - c. Apel, bayam, pisang, wortel
13. Bagaimana menurut anda tata cara orang tua mendidik kebiasaan sarapan pagi yang paling baik?
 - a. Selalu menyiapkan sarapan pagi
 - b. Memberi arahan tentang konsumsi sarapan pagi agar hidup sehat
 - c. Menyiapkan makanan kesukaan anak
14. Frekuensi makan yang baik dalam sehari adalah?
 - a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 3 kali sehari
15. Makanan seperti apa yang dapat meningkatkan konsentrasi di kelas?
 - a. Makanan yang menandung gizi seimbang
 - b. Makanan yang mengandung karbohidrat
 - c. Hanya makan buah-buahan dan sayur-sayuran
16. Hal apa yang dilakukan bila tidak sempat sarapan?
 - a. Menambah makan di waktu makan siang
 - b. Minum segelas susu
 - c. Membeli jajan sembarangan di pinggir jalan
17. Apa yang terjadi jika anak tidak sarapan pagi?
 - a. Anak mempunyai daya kognitif yang baik
 - b. Konsentrasi belajar anak baik
 - c. Stamina dan kedisiplinan anak kurang baik
18. Salah satu penerapan 4 pilar gizi seimbang pada sarapan pagi adalah?
 - a. Mengonsumsi makanan seadanya
 - b. Mengonsumsi anekaragam pangan
 - c. Mengonsumsi satu ragam jenis pangan
19. Berapa porsi makan untuk karbohidrat, sayur dan buah, serta protein hewani dan protein nabati dalam Piring Makanku?
 - a. $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$
 - b. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$
 - c. $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$
20. Berapa centong nasi yang dibutuhkan anak sekolah dalam sekali makan?
 - a. 1 centong
 - b. 2 centong
 - c. 3 centong

**KUISIONER SIKAP SISWA
PENTINGNYA SARAPAN PAGI**

Petunjuk: Berikan tanda check-list (v) untuk salah satu pilihan jawaban

SS : Sangat Setuju, S : Setuju, TS : Tidak Setuju, dan STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya sarapan pagi setiap hari sebelum jam 09.00 pagi		✓		
2	Ketika saya tidak sarapan pagi badan saya terasa lemas sehingga tidak konsentrasi di kelas		✓		
3	Saya lebih memilih sarapan daripada jajan di sekolah		✓		
4	Ketika saya tidak sarapan maka saya akan membeli jajan sembarangan di sekolah			✓	
5	Saya makan nasi dan telur goreng setiap sarapan		✓		
6	Jika saya tidak sempat sarapan di rumah saya akan membawa bekal ke sekolah		✓		
7	Ikan, tahu, tempe, dan telur merupakan sumber protein bagi tubuh		✓		
8	Sarapan yang baik menggunakan porsi yang tepat sesuai dengan Piring Makanku		✓		
9	Sarapan yang baik yaitu sarapan yang seimbang dengan komposisi karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral.		✓		
10	Sarapan dapat membuat saya mengantuk di pagi hari sehingga malas untuk belajar			✓	

Lampiran 8. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

PENTINGNYA SARAPAN PAGI

Topik	: Pentingnya Sarapan Pagi untuk Anak Usia Sekolah
Hari/Tanggal	: Senin, 05 Desember 2022
Tempat	: SDN Jatimulyo 3 Kota Malang
Sasaran	: Siswa/I kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang
Metode	: Ceramah dan tanya jawab
Materi	: Terlampir
Penyaji	: Wardah Zulfiyah Firdausi Wibisono

A. Latar Belakang

Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang aman dan bergizi yang memenuhi 15-30% kebutuhan gizi dalam sehari, dilakukan sebelum jam 9 pagi, sebagai salah satu pesan gizi seimbang dalam rangka mewujudkan perilaku hidup sehat, aktif, dan cerdas (Prasetyo et al., 2020). Sarapan pagi sangat penting bagi anak sekolah, karena sekolah merupakan kegiatan yang memerlukan banyak energi. Sarapan pagi dapat memberikan dampak positif terhadap kehadiran anak di sekolah, prestasi akademik, asupan zat gizi, serta kebugaran dan berat badan yang sehat. Anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas (Marsaoly et al., 2021).

B. Tujuan Umum

Pada akhir proses penyuluhan, siswa SD mampu memahami pentingnya sarapan pagi setelah mendapatkan penyuluhan gizi.

C. Tujuan Khusus

- a. Siswa sekolah dasar kelas IV dapat menjelaskan pentingnya sarapan pagi dengan benar setelah mendapatkan penyuluhan
- b. Siswa sekolah dasar kelas IV dapat menjelaskan pengertian sarapan pagi dengan benar setelah mendapatkan penyuluhan
- c. Siswa sekolah dasar kelas IV dapat menjelaskan sarapan yang seimbang dengan benar setelah mendapatkan penyuluhan
- d. Siswa sekolah dasar kelas IV dapat menjelaskan dampak tidak sarapan pagi dengan benar setelah mendapat penyuluhan
- e. Siswa sekolah dasar kelas IV dapat menjelaskan panduan mengkonsumsi sarapan pagi dengan benar setelah mendapatkan penyuluhan.
- f. Siswa sekolah dasar kelas IV dapat menjelaskan contoh menu sarapan pagi yang seimbang dengan benar setelah mendapatkan penyuluhan.

D. Pokok Bahasan

- a. Pentingnya sarapan pagi
- b. Pengertian sarapan pagi
- c. Sarapan yang seimbang
- d. Dampak tidak sarapan pagi
- e. Panduan mengkonsumsi sarapan pagi
- f. Contoh menu sarapan pagi yang seimbang

E. Metode

Ceramah dan tanya jawab

F. Media

Booklet

G. Kegiatan Penyuluhan

Tabel 4. Kegiatan Penyuluhan

Waktu	Uraian Kegiatan Penyuluh	Uraian Kegiatan Peserta
Pembukaan		
10 menit	Mengucapkan salam	Menjawab salam
	Memperkenalkan diri	Mendengarkan
	Menjelaskan maksud dan tujuan	Mendengarkan
	Kontrak waktu	Mendengarkan
	Meminta izin untuk memulai penyuluhan kepada siswa	Menjawab
Pre-Test		
25 menit	Membagikan kuisisioner	Mengisi kuisisioner
Inti		
20 menit	Penyampaian materi pentingnya sarapan pagi yang terdiri dari: a. Pentingnya sarapan pagi b. Pengertian sarapan pagi c. Sarapan yang seimbang d. Dampak tidak sarapan pagi e. Panduan mengkonsumsi sarapan pagi f. Contoh menu sarapan pagi yang seimbang	Mendengarkan dan memperhatikan penyuluh dengan baik
10 menit	Tanya jawab bersama peserta	Bertanya dan menjawab
Post-Test		
25 menit	Membagikan kuisisioner	Mengisi kuisisioner
Penutup		
10 menit	Memberikan review materi secara singkat	Mendengarkan dan memperhatikan
	Memberikan motivasi kepada peserta	Mendengarkan dan memperhatikan
	Mengucapkan salam penutup	Menjawab salam

Total waktu penyuluhan : 100 menit

H. Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini, peserta diberikan pertanyaan teori yang berhubungan dengan pentingnya sarapan pagi untuk anak usia sekolah melalui kuisisioner yang diberikan meliputi:

1. Pentingnya sarapan pagi
2. Pengertian sarapan pagi
3. Sarapan yang seimbang
4. Dampak tidak sarapan pagi
5. Manfaat sarapan pagi
6. Panduan mengkonsumsi sarapan pagi
7. Contoh menu sarapan pagi yang seimbang

Lampiran 9. Materi Penyuluhan

A. Pentingnya Sarapan Pagi

Sarapan merupakan perilaku penting sebagai upaya untuk mencapai gizi seimbang pada anak. Sarapan berperan untuk pemenuhan gizi di pagi hari untuk anak usia sekolah. Anak usia sekolah mempunyai aktivitas yang sangat padat, sehingga sarapan pagi menjadi pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Sarapan pagi dapat dihidangkan sesuai dengan keadaan sekitar, tetapi lebih baik dihidangkan sesuai kebutuhan dengan mengutamakan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur (Irnani & Sinaga, 2017).

Sarapan pagi memberikan dampak positif terhadap kehadiran sekolah anak yang baik, prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran, dan berat badan yang ideal bagi anak. Anak yang tidak sarapan sebelum berangkat sekolah akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas. Selain itu, anak yang tidak sarapan juga akan kekurangan zat gizi makro maupun zat gizi mikro yang dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan, dan menurunkan fungsi kognitif (Marsaoly et al., 2021).

B. Pengertian Sarapan Pagi

Purnamasari (2018) menjelaskan, sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan dari mulai bangun pagi hingga jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi anak sekolah. Sarapan pagi dapat memenuhi. Proporsi kalori yang terdapat dalam sarapan pagi berkisar antara 15-30% dari total kebutuhan kalori per hari. Sarapan bermanfaat bagi tubuh karena dengan melakukan sarapan maka zat gizi untuk tubuh dibagi hari sangat berfungsi untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal di pagi hari.

Sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada pagi hari dimulai dari bangun pagi hingga jam 9 untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardiansyah 2012). Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak di pagi hari yang merupakan bagian dari pentingnya gizi seimbang untuk anak. Sarapan pagi dapat mencegah terjadinya hipoglikemia, menstabilkan kadar

glukosa darah, serta dapat mencegah dehidrasi setelah tidak adanya aktivitas makan dan minum di malam hari (Marsaoly et al., 2021)

C. Sarapan yang Seimbang

Sarapan yang baik adalah sarapan yang seimbang. Sarapan seimbang merupakan sarapan yang kebutuhan gizinya terpenuhi dengan baik, mulai dari kandungan gizi karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral. Kandungan zat gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan pokok, lauk pauk sayur-sayuran, dan buah-buahan.

D. Dampak Tidak Sarapan Pagi

Penduduk Indonesia banyak yang melewatkan kegiatan sarapan pagi yang merupakan kegiatan yang seharusnya selalu dilakukan setiap harinya, bahkan sebagian besar penduduk Indonesia yang melakukan sarapan, mutu sarapannya masih dalam kategori rendah. Bagi anak yang tidak melakukan sarapan pagi akan berisiko terhadap status gizinya. Akibat dari anak yang tidak melakukan sarapan pagi yaitu dapat menurunkan kemampuan kognitif anak, dapat menyebabkan obesitas, menurunkan konsentrasi anak, menyebabkan sindrom metabolik, dan menyebabkan tubuh menjadi lemas (Asih et al., 2017).

Melewatkan sarapan pagi pada anak dapat menyebabkan anak kekurangan energi dan zat gizi yang tidak bisa didapatkan dari waktu makan lainnya. Anak dapat melewatkan sarapan pagi disebabkan karena kurangnya nafsu makan sehingga dapat berpengaruh terhadap jadwal makan berikutnya yang akan menyebabkan kurangnya asupan energi dan zat gizi harian anak. Asupan energi dan zat gizi yang kurang akan berpengaruh pada pertumbuhan, perkembangan, dan status gizi anak (Noviyanti & Kusudaryati, 2019).

Apabila anak tidak melakukan sarapan pagi, maka anak berpotensi mengalami pusing bahkan dapat menyebabkan pingsan, sakit kepala, lemas, dan kesulitan berkonsentrasi di sekolah. Hal itu dapat terjadi karena tubuh kekurangan kadar glukosa darah atau biasa disebut dengan hipoglikemia.

E. Manfaat Sarapan Pagi

Manfaat sarapan pagi menurut Hardiansyah (2013) adalah sebagai berikut:

1. Anak mempunyai kemampuan daya ingat (kognitif) yang lebih baik
2. Anak mempunyai daya juang belajar dan konsentrasi atau perhatian yang lebih baik

3. Anak mempunyai kemampuan membaca, berhitung (matematika), dan skot kemampuan sejenis (bahasa dan logika) yang lebih baik
4. Anak akan jarang terkena penyakit dan jarang pusing, jarang sakit telinga, dan jarang sakit perut
5. Anak mempunyai stamina dan kesidiplinan yang lebih baik

F. Panduan Mengonsumsi Sarapan Pagi Setiap Hari

Dalam mengonsumsi makanan setiap hari, salah satunya sarapan pagi, dianjurkan untuk menerapkan panduan gizi seimbang yang digambarkan melalui Tumpang Gizi Seimbang. Dalam Tumpang Gizi Seimbang terdapat 4 prinsip pilar “Gizi Seimbang”. Dari 4 prinsip pilar tersebut dapat diterapkan pada saat mengonsumsi sarapan pagi yaitu mengonsumsi beraneka ragam pangan dan berperilaku hidup bersih dengan mencuci tangan sebelum menyantap makanan pada saat sarapan pagi serta menutup makanan yang disajikan supaya tidak dihinggapi lalat.

Piring makanku atau biasa disebut juga isi piringku merupakan gambaran panduan gizi seimbang dalam mengonsumsi makanan setiap hari salah satunya sarapan pagi. Dalam gambaran Piring Makanku dijelaskan bahwa:

1. $\frac{1}{2}$ dari piring makan, terdiri dari sayur dan buah yang beragam jenis
2. $\frac{1}{2}$ dari piring makan, diisi dengan protein hewani dan protein nabati
3. $\frac{1}{4}$ dari piring makan dipenuhi dengan karbohidrat, seperti biji-bijian dan nasi
4. Penggunaan minyak disarankan sesuai kebutuhan dan tidak berlebih

G. Contoh Menu Sarapan Pagi yang Seimbang

Menu sarapan pagi yang seimbang terdiri dari karbohidrat, protein hewani dan protein nabati, sayur-sayuran, buah-buahan, serta air putih.

Contoh menu sarapan: nasi putih, ayam goreng dan tempe goreng, tumis sayur sawi, dan air putih, dengan uraian sebagai berikut:

- Nasi 100 gram (2 centong penuh)
- Tumis sayur 100 gram (1 gelas)
- Ayam 40 gram (1 potong kecil)
- Tempe 25 gram (1 potong sedang)
- Buah 110 gram (1 potong besar)
- Air putih 1 gelas

Lampiran 10. Media Pembelajaran (*Booklet*)



DAFTAR ISI

Pentingnya Sarapan Pagi	Hal 1
Pengertian Sarapan Pagi	Hal 2
Sarapan yang Seimbang	Hal 3
Dampak Tidak Sarapan Pagi	Hal 4
Manfaat Sarapan Pagi	Hal 5
Panduan Mengonsumsi Sarapan Pagi	Hal 6
Contoh Menu Sarapan Pagi yang Seimbang	Hal 8





Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan pagi dapat memberikan manfaat bagi tubuh yaitu memenuhi sebagian kebutuhan gizi sehingga dapat meningkatkan kerja otak hingga dapat berkonsentrasi dengan baik saat belajar

Panduan Mengonsumsi Sarapan Setiap Hari

Dalam mengonsumsi makanan setiap hari, salah satunya sarapan pagi dianjurkan untuk menerapkan panduan gizi seimbang yang digambarkan melalui "Tumpeng Gizi Seimbang". Dalam tumpeng gizi seimbang terdapat "4 Pilar Gizi Seimbang". Dari 4 prinsip tersebut dapat diterapkan pada saat mengonsumsi sarapan yaitu mengonsumsi beranekaragam pangan dan berperilaku hidup bersih dengan mencuci tangan sebelum menyantap makanan pada saat sarapan serta menutup makanan yang disajikan supaya tidak diinggapi lalat

Panduan Mengonsumsi Sarapan Pagi Setiap Hari

Piring Makanku juga merupakan gambaran panduan gizi seimbang dalam mengonsumsi makanan setiap hari salah satunya sarapan. Dalam gambaran Piring Makanku dijelaskan bahwa:

1. 1/2 dari piring makan, terdiri dari sayur dan buah yang beragam jenis
2. 1/2 dari piring makan, diisi dengan protein hewani maupun nabati
3. 1/4 dari piring makan dipenuhi dengan karbohidrat, biji-bijian, dan nasi
4. Penggunaan minyak tidak berlebih

Contoh Menu Sarapan

Nasi 100 gram
(2 centong penuh)



Ayam 40 gram
(1 potong kecil)

Tumis Sayur
100 gram
(1 gelas)



Tempe 25 gram
(1 potong sedang)

Air putih
1 gelas



Buah 110 gram
(1 potong besar)

JANGAN LUPA SARAPAN YAA...



Lampiran 11. Kunci Jawaban Kuisisioner

○ Kuisisioner Pengetahuan

1. A.	6. A	11. A	16. B
2. C	7. A	12. C	17. C
1. A	8. A	13. B	18. B
4. A	9. C	14. C	19. B
5. A	10. A	15. A	20. B

○ Kuisisioner Sikap

1. Sangat setuju/setuju
2. Sangat setuju/setuju
3. Sangat setuju/setuju
4. Tidak setuju/sangat tidak setuju
5. Tidak setuju/sangat tidak setuju
6. Sangat setuju/setuju
7. Sangat setuju/setuju
8. Sangat setuju/setuju
9. Sangat setuju/setuju
10. Tidak setuju/sangat tidak setuju

Lampiran 12. Data Hasil Penelitian

○ Hasil Penelitian Penyuluhan Tanpa Menggunakan Media

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Nilai Pengetahuan		Nilai Sikap	
				Nilai Pretest	Nilai Posttest	Nilai Pretest	Nilai Posttest
1	R1	Laki-laki	9	60	80	70	80
2	R2	Perempuan	11	60	60	60	80
3	R3	Perempuan	10	80	80	70	80
4	R4	Laki-laki	10	80	80	60	80
5	R5	Laki-laki	10	50	60	60	70
6	R6	Laki-laki	10	60	60	60	70
7	R7	Laki-laki	10	60	65	70	80
8	R8	Laki-laki	11	70	70	80	90
9	R9	Perempuan	10	75	85	90	80
10	R10	Laki-laki	10	60	75	70	80
11	R11	Laki-laki	10	75	85	70	80
12	R12	Laki-laki	10	80	80	80	90
13	R13	Laki-laki	10	60	60	60	70

○ Hasil Penelitian Penyuluhan Menggunakan Media

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Usia (tahun)	Nilai Pengetahuan		Nilai Sikap	
				Nilai Pretest	Nilai Posttest	Nilai Pretest	Nilai Posttest
1	R1	Laki-laki	10	70	95	70	100
2	R2	Laki-laki	11	50	80	70	100
3	R3	Perempuan	10	65	80	70	100
4	R4	Perempuan	10	70	90	70	100
5	R5	Perempuan	10	65	75	40	90
6	R6	Laki-laki	10	70	90	60	100
7	R7	Laki-laki	10	75	85	50	90
8	R8	Perempuan	10	70	75	50	90
9	R9	Perempuan	10	70	80	50	90
10	R10	Perempuan	11	70	80	60	100
11	R11	Perempuan	10	65	75	50	90
12	R12	Perempuan	10	75	90	60	100
13	R13	Perempuan	10	60	75	50	80

Lampiran 13. Uji Statistik Pengetahuan Responden Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tanpa Menggunakan Media

- o Uji Statistik Normalitas Shapiro-Wilk

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PreTest	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%
PostTest	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.292	13	.003	.850	13	.029
PostTest	.238	13	.043	.839	13	.021

a. Lilliefors Significance Correction

- o Uji Statistik Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	7 ^c		
	Total	13		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

Test Statistics^a

	PostTest - PreTest
Z	-2.226 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.026

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 14. Uji Statistik Pengetahuan Responden Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Menggunakan Media

- Uji Statistik Normalitas Shapiro-Wilk

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PreTest	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%
PostTest	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.273	13	.009	.830	13	.016
PostTest	.245	13	.031	.866	13	.047

a. Lilliefors Significance Correction

- Uji Statistik Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	13 ^b	7.00	91.00
	Ties	0 ^c		
	Total	13		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

Test Statistics^a

	PostTest - PreTest
Z	-3.204 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 15. Uji Statistik Rerata Selisih Pengetahuan Responden Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tanpa Menggunakan Media dengan Menggunakan Media

- o Uji Statistik Normalitas Shapiro-Wilk

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penyuluhan	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%
PenyuluhanMedia	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Penyuluhan	.238	13	.043	.839	13	.021
PenyuluhanMedia	.245	13	.031	.866	13	.047

a. Lilliefors Significance Correction

- o Uji Statistik Mann-Whitney

Ranks

	Perlakuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai Pengetahuan	Penyuluhan	13	9.19	119.50
	Penyuluhan + Media	13	17.81	231.50
	Total	26		

Test Statistics^a

	Nilai Pengetahuan
Mann-Whitney U	28.500
Wilcoxon W	119.500
Z	-2.951
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.003 ^b

a. Grouping Variable: Perlakuan

b. Not corrected for ties.

Lampiran 16. Uji Statistik Sikap Responden Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tanpa Menggunakan Media

- Uji Statistik Normalitas Shapiro-Wilk

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PreTest	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%
PostTest	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.237	13	.044	.844	13	.024
PostTest	.317	13	.001	.795	13	.006

a. Lilliefors Significance Correction

- Uji Statistik Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	1 ^a	6.00	6.00
	Positive Ranks	12 ^b	7.08	85.00
	Ties	0 ^c		
	Total	13		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

Test Statistics^a

	PostTest - PreTest
Z	-2.968 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 17. Uji Statistik Sikap Responden Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Menggunakan Media

- o Uji Statistik Normalitas Shapiro-Wilk

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PreTest	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%
PostTest	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	.238	13	.043	.864	13	.043
PostTest	.331	13	.000	.750	13	.002

a. Lilliefors Significance Correction

- o Uji Statistik Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	13 ^b	7.00	91.00
	Ties	0 ^c		
	Total	13		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

Test Statistics^a

	PostTest - PreTest
Z	-3.256 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 18. Uji Statistik Selisih Rerata Sikap Responden Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tanpa Menggunakan Media dengan Menggunakan Media

- o Uji Statistik Normalitas Shapiro-Wilk

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penyuluhan	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%
PenyuluhanMedia	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Penyuluhan	.423	13	.000	.627	13	.000
PenyuluhanMedia	.303	13	.002	.778	13	.004

a. Lilliefors Significance Correction

- o Uji Statistik Mann-Whitney

Ranks

	Perlakuan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai Sikap	Penyuluhan	13	7.00	91.00
	Penyuluhan + Media	13	20.00	260.00
	Total	26		

Test Statistics^a

	Nilai Sikap
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	91.000
Z	-4.525
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b

a. Grouping Variable: Perlakuan

b. Not corrected for ties.

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian



Pengisian *pretest* (15 Mei 2023)



Penyuluhan pertama (15 Mei 2023)



Penyuluhan kedua (22 Mei 2023)



Penyuluhan ketiga (29 Mei 2023)



Pengisian *posttest* (29 Mei 2023)