

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
(0341) 566075
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 1188 /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian
Dalam Pemenuhan Tugas Akhir Penyusunan Skripsi

Malang, 29 Mei 2024

Kepada Yth.
Kepala Madrasah MTS. Al-Ma'Arif 02 Singosari
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Deniza Bilbina Habib, (NIM.P17111204052) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Izin Penelitian, pada:

Tanggal : 31 Mei sd 31 Juni 2024
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : Madrasah MTS. Al-Ma'Arif 02 Singosari

Dengan judul :
Pengaruh Penyuluhan Gizi Anak Sekolah tentang Sarapan Pagi menggunakan Media Video Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas VII MTS Al Ma'Arif 02 Singosari Kabupaten Malang.

Data yang diambil :
1. Data identitas responden
2. Data pengetahuan responden tentang sarapan pagi
3. Data sikap responden tentang sarapan pagi

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

Ketua Jurusan Gizi,
DIREKTORAT KEPALA
TENAGA KESEHATAN
Ibnu Fajri SKM, M.Kes, RD
NIP. 196510181989031001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1800567 dan <https://www.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tta.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2. Ethical Clearance



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
(0341) 566075
komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0883/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Deniza Bilbina Habib
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH PENYULUHAN GIZI ANAK SEKOLAH TENTANG SARAPAN PAGI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA KELAS VII MTS AL MAARIF 02 SINGOSARI KABUPATEN MALANG"

"THE INFLUENCE OF NUTRITIONAL COUNSELING FOR SCHOOL CHILDREN ABOUT BREAKFAST USING ANIMATED VIDEO MEDIA ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF CLASS VII STUDENTS MTS AL MAARIF 02 SINGOSARI MALANG DISTRICT"

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 22 Juli 2024 sampai dengan tanggal 22 Juli 2025.

This declaration of ethics applies during the period July 22, 2024 until July 22, 2025.



July 22, 2024
Professor and Chairperson,



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

Lampiran 3. Penjelasan sebelum Penelitian



FORMULIR INFORMASI DAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Nomer Penelitian	:
Komisi Etik	
Judul Penelitian	: Pengaruh Penyuluhan Gizi anak sekolah tentang sarapan pagi menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap kelas VII MTS AL-Ma' Arif 02 Kabupaten Malang

Terimakasih atas waktu Saudari untuk membaca formulir ini. Formulir informasi dan persetujuan partisipan/responden berisi 3 (tiga) halaman. Diharapkan Saudari berkenan membaca seluruh halaman yang tersedia. Saudari telah diundang untuk ikut serta dalam penelitian yang penjelasannya sebagai berikut:

Penjelasan

Pada formulir informasi yang Saudari terima ini, Saudari akan mendapatkan informasi tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian ini. Penjelasan tersebut berisi tentang tahapan penelitian yang disampaikan secara jelas dan terbuka. Penjelasan ini diharapkan dapat membantu untuk memutuskan apakah Saudari diikutkan atau tidak dalam penelitian ini. Saudari diharapkan untuk

membaca formulir informasi ini dengan seksama. Bapak/Ibu dapat bertanya mengenai hal apapun yang terkait penelitian ini pada kami.

Perkenalan

Saya bernama Deniza Bilbina Habib, mahasiswi semester VIII dari Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, saat ini sedang melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan Gizi anak sekolah tentang sarapan pagi menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap kelas VII MTS ALMa' Arif 02 Kabupaten Malang

Prosedur

Untuk mendapatkan data penelitian ini, saya memohon kesediaan saudara sebagai responden. Pertama sebelum responden akan diberikan pre-test pengetahuan dan sikap mengenai sarapan pagi pada anak sekolah dasar kelas VII, kedua responden penelitian mendapatkan intervensi berupa penyuluhan melalui video animasi, setelah diberikan penyuluhan sebanyak 1 kali, kemudian siswa diberikan posttest terkait pengetahuan dan sikap mengenai sarapan pagi.

Manfaat

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan gizi tentang sarapan pagi terhadap pengetahuan dan sikap. Selain itu manfaat dari penelitian ini bagi siswa anak sekolah dasar dapat meningkatkan wawasan pengetahuan mengenai sarapan pagi dan sikap

Kerahasiaan

Data-data yang di dapat hanya akan digunakan dalam penelitian ini dan tidak akan disebarluaskan untuk tujuan lain. Tidak ada biaya apapun yang akan dikenakan pada penelitian ini. Semua biaya terkait penelitian akan ditanggung peneliti.

Keikhlasan

Berpatisipasi Partisipasi penelitian ini bersifat bebas dan tanpa ada paksaan Saudari sebagai responden dalam penelitian ini. Saudari juga berhak untuk menolak berpatisipasi tanpa dikenakan sanksi apapun. Saudari juga diperbolehkan untuk keluar dari penelitian ini sewaktu-waktu. Hal tersebut tidak akan mempengaruhi akses pelayanan Saudari

Demikian penjelasan ini saya sampaikan. Setelah memahami berbagai hal yang menyangkut penelitian ini, diharapkan Saudari mengisi lembar Pernyataan persetujuan mengikuti penelitian (*Informed Consent*) yang telah saya persiapkan. Atas partisipasi dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Informasi/Rujukan

Jika Saudari membutuhkan informasi lebih lanjut mengenai penelitian atau jika anda ingin berbicara dengan tim penelitian pada kondisi darurat, silahkan menghubungi:

Nama : Deniza Bilbina Habib

Alamat : Jl. Raya puri RT. 04 RW 01, Ds puri, Kec. Puri, Kab. Mojokerto

Nomer : 085806909334

Email : denizabilbinahabib@gmail.com

Lampiran 4. Informed Consent

**FORMULIR PERSETUJUAN UNTUK BERPARTISIPASI
DALAM PENELITIAN**

Dengan Hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Alamat :

No. Telp :

Menyatakan **setuju/tidak setuju** (coret salah satu) untuk mengikuti dan berpartisipasi pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Anak Sekolah Tentang Sarapan Pagi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Kelas VII MTS AL-Ma’ Arif 02 Kabupaten Malang”

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Peneliti	Responden Penelitian
Deniza Bilbina Habib	(.....)

Lampiran 5. Kuisisioner Penelitian

No. Kode Responden R.18

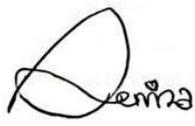
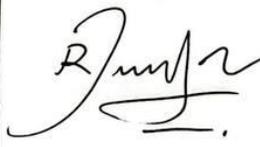
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

Pengaruh Penyuluhan Gizi Anak Sekolah Tentang Sarapan Pagi
Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa
Kelas VII MTS AL-Ma' Arif 02 Kabupaten Malang



Nama Sekolah : MTS Almaarif 02 Singosari
Nama Siswa : Revi Rizki AFRIZA
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Kelas : 7 (tujuh)
Umur : 14 th
Tempat, Tanggal Lahir : Malang, 29, Jan. 2011
Alamat : Jl. Wijaya barat No-56
(rumah No: 92-B)

Malang, 16-Juni 2024

Peneliti	Siswa
	
(Deniza Bilbina Habib)	(... Revi Rizki AFRIZA ...)

Lampiran 4. Lembar Kuesioner Pengetahuan

Kuisisioner Pengetahuan Siswa

Petunjuk Mengerjakan :

- a. Bacalah dengan seksama dan teliti setiap item pertanyaan
 - b. Jawablah pertanyaan dengan jujur dan tepat
 - c. Berikan tanda (x) pada jawaban yang anda anggap benar
1. Apa pengertian dari Sarapan Pagi?
 - a. Makan dan minum yang dilakukan sebelum pukul 09.00 pagi
 - b. Makan dan minum yang dilakukan lebih dari pukul 09.00 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 jajan sembarangan
 - b. Sarapan pagi
 - c. Makan permen
 3. Sarapan Pagi yang baik adalah pukul
 - a. 06.00 – 09.00
 - b. 06.00 – 11.00
 - c. 07.00 – 12.00
 4. Manfaat sarapan pagi dibawah ini adalah?
 - a. Menambah berat badan
 - b. Meningkatkan konsentrasi saat belajar
 - c. Mengenyangkan perut
 5. Apa dampak terjadi pada tubuh kita saat tidak melakukan sarapan?
 - a. Lemah, letih dan lesu
 - b. Bersemangat melakukan aktivitas
 - c. Daya tahan tubuh kuat
 6. Dalam sehari, berapa kali kita dianjurkan untuk mengonsumsi makanan utama?
 - a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 3 kali sehari
 7. Cara yang dapat dilakukan sesuai pesan gizi seimbang untuk menjamin kualitas makanan yang dikonsumsi apabila kegiatan sekolah berlangsung

sampai sore adalah

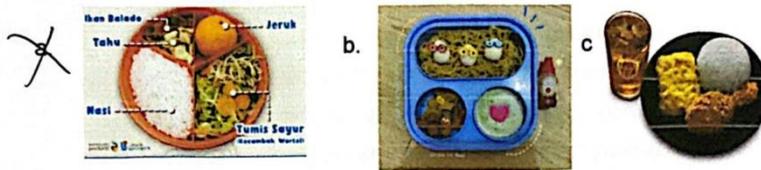
- a. Membawa Bekal
 - b. Membawa minuman manis
 - c. Membawa jajan Ciki
8. Bagaimana cara membiasakan diri untuk sarapan pagi?
- a. Membuat menu sarapan pagi yang bervariasi
 - b. Membiasakan diri untuk tidak sarapan pagi
 - c. Membiasakan diri sarapan pagi dengan minuman manis
9. Apa yang dimaksud dengan Gizi seimbang
- a. Susunan makanan dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan
 - b. Susunan makanan yang sesuai dengan 4 sehat 5 sempurna
 - c. Susunan makanan sehari-hari yang sehat dan aman
10. Apakah prinsip yang digunakan saat ini untuk menggantikan slogan "4 sehat 5 sempurna"?
- a. Isi piringku
 - b. Piring makananku
 - c. Pedoman Gizi Seimbang
11. Perhatikan gambar tumpeng gizi berikut :



Berdasarkan gambar tumpeng gizi seimbang diatas terdapat 4 pilar gizi seimbang, berikut yang bukan termasuk 4 pilar gizi seimbang adalah

- a. Konsumsi makanan dengan beraneka ragam
- b. Menerapkan pola hidup bersih dan sehat
- c. Memberikan makanan tambahan seperti jajanan

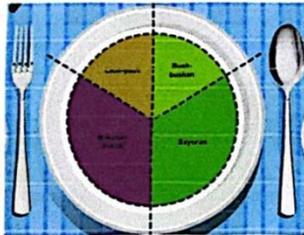
12. Setiap orang diharuskan untuk mengonsumsi jenis makanan yang beraneka ragam, salah satunya yaitu mengonsumsi makanan yang seimbang. Gambar di bawah ini manakah yang merupakan contoh menu sarapan pagi yang sehat untuk anak sekolah...



13. Berapa centong nasi yang dibutuhkan anak sekolah dalam sekali makan?

- a. 1 centong
 b. 2 centong
 c. 3 centong

14. Gambar di bawah ini, Berapa porsi makan untuk karbohidrat, sayur dan buah serta protein hewani dan protein nabati dalam piring makananku?



- a. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$
 b. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$
 c. $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{4}$

15. Bahan makanan yang biasa dikonsumsi pada sarapan pagi yang mengandung protein adalah?

- a. Ikan, telur, daging, kacang-kacangan, susu
 b. Ayam, jeruk, bayam, roti
 c. Apel, sawi, pisang, teh

16. Bahan makanan yang baik biasa dikonsumsi pada sarapan pagi yang mengandung karbohidrat selain nasi adalah
- a. Roti, Kentang, jagung
 - b. Mie, popcorn, spageti
 - c. Makaroni, donat, telur dadar
17. Berapa anjuran konsumsi ayam dan tempe untuk sarapan pagi?
- a. Ayam 40 gram (1 potong kecil), tempe 25 gram (1 potong sedang)
 - b. Ayam 100 gram (1 potong besar), tempe 100 gram (1 potong besar)
 - c. Ayam 150 gram (potong besar), tempe 100 gram (1 potong besar)
18. Menu sarapan pagi yang sehat untuk anak sekolah usia 6-12 tahun menurut kementerian kesehatan adalah
- a. Mie Goreng + Hati ayam goreng + teh manis
 - b. Lontong sayur + ayam crispy + sosis ayam
 - c. Roti + Telur mata sapi + sayuran + susu
19. Setiap orang diharuskan mengonsumsi jenis makanan yang beraneka ragam, salah satunya yaitu mengonsumsi makanan sumber protein. Gambar dibawah ini yang merupakan makanan sumber protein nabati adalah

a.



b.



c.



20. Perhatikan gambar dibawah ini



Berikut merupakan contoh menu sarapan pagi. Apakah termasuk makanan yang seimbang?

- a. Tidak, karena tidak mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral
- b. Iya, karena mengandung karbohidrat dan lemak
- c. Iya, karena mengandung karbohidrat dan protein

Lampiran 5. Kuesioner Post Test

**Kuisisioner sikap siswa
Sarapan pagi**

Petunjuk :

Isilah kolom dibawah ini dengan tanda checklist (√)

Keterangan :

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

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS	
1	Saya sarapan pagi setiap hari sebelum jam 09.00 pagi		√			3
2	Saya lebih memilih sarapan pagi dari pada jajan disekolah			√		2
3	Sepulang sekolah merupakan waktu yang tepat untuk sarapan		√			3
4	Dapat meningkatkan konsentrasi saat belajar termasuk salah satu manfaat sarapan pagi		√			3
5	Tubuh akan tetap sehat apabila meninggalkan sarapan pagi				√	4
6	Setiap hari makan 3 kali			√		2
7	Jika saya tidak sempat sarapan di rumah saya akan membawa bekal ke sekolah			√		2
8	Membiasakan diri untuk tidak sarapan pagi			√		3
9	Menu sarapan harus memenuhi gizi seimbang		√			3
10	Pengganti slogan "4 sehat 5 sempurna yaitu gizi seimbang		√			2
11.	Konsumsi makanan dengan beraneka ragam merupakan salah satu dari 4 pilar gizi seimbang		√			3
12	Menu mie untuk sarapan pagi sehat untuk anak sekolah			√		3
13	Sarapan yang baik menggunakan porsi yang tepat sesuai dengan isi piring makananku		√			3
14	Saya menerapkan isi piringku terdiri dari makanan pokok 2/3 dari ½ piring, lauk pauk dengan porsi 1/3 dari ½ piring, sayur 2/3 dari ½ piring, buah 1/3 dari ½ piring		√			3

15	Ikan, telur, daging, kacang-kacangan, susu merupakan bahan makanan yang mengandung protein		✓			3
16	Roti, Kentang, jagung merupakan sumber karbohidrat bagi tubuh		✓			3
17	Tahu dan tempe merupakan sumber protein hewani yang dapat dikonsumsi saat sarapan pagi		✓			2
18	Roti, Telur mata sapi, sayuran, susu adalah contoh menu sarapan yang baik dan seimbang		✓			3
19	Contoh sumber mineral dan vitamin yang baik adalah wortel dan apel	✓				4
20	Bakso, seblak, mie, merupakan menu sarapan yang tidak sehat			✓		2

Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Judul Kegiatan : Penyuluhan Sarapan Pagi
2. Pokok Bahasan : Penyuluhan Gizi tentang sarapan pagi
3. Sub Pokok Bahasan
 - a. Pengertian sarapan pagi
 - b. Waktu sarapan pagi
 - c. Dampak tidak sarapan pagi
 - d. Manfaat sarapan pagi
 - e. Pengertian gizi seimbang
 - f. Perbedaan slogan “4 sehat 5 sempurna” menjadi pedoman gizi seimbang
 - g. Pesan khusus gizi seimbang untuk anak usia sekolah
 - h. Empat pilar gizi seimbang
 - i. Panduan mengkonsumsi sarapan pagi setiap hari
 - j. Contoh menu sarapan pagi yang seimbang
1. Sasaran : Siswa VII MTS Almaarif 02 Kabupaten Malang
2. Tempat : MTS Almaarif 02 Kabupaten Malang
3. Hari/tanggal : Jumat/31 Mei 2024
4. Waktu : 09.00 WIB

A. Tujuan Penyuluhan

1. Tujuan Instruksional Umum

Siswa/i dapat mengetahui dan memahami tentang sarapan pagi setelah diberikan penyuluhan.
2. Tujuan Instruksional Khusus
 - a. Siswa/i dapat mendefinisikan pengertian sarapan pagi dengan benar tanpa menggunakan alat bantu seperti buku atau handphone setelah mendapatkan penyuluhan
 - b. Siswa/i dapat menjelaskan waktu sarapan pagi dengan benar setelah mendapatkan penyuluhan
 - c. Siswa/i dapat menjelaskan dampak tidak sarapan pagi setelah

mendapatkan penyuluhan

- d. Siswa/i dapat menjelaskan manfaat sarapan pagi setelah mendapatkan penyuluhan
- e. Siswa/i dapat menjelaskan pengertian gizi seimbang setelah mendapatkan penyuluhan
- f. Siswa/i dapat menjelaskan perbedaan slogan “4 sehat 5 sempurna” menjadi pedoman gizi seimbang setelah mendapatkan penyuluhan
- g. Siswa/i dapat menjelaskan pesan khusus gizi seimbang untuk anak usia sekolah setelah mendapatkan penyuluhan
- h. Siswa/i dapat menjelaskan empat pilar gizi seimbang setelah mendapatkan penyuluhan
- i. Siswa/i dapat menjelaskan panduan mengkonsumsi sarapan pagi setiap hari setelah mendapatkan penyuluhan
- j. Siswa/i dapat menjelaskan contoh menu sarapan pagi yang seimbang setelah mendapatkan penyuluhan

3. Materi

- a. Pengertian sarapan pagi
- b. Waktu sarapan pagi
- c. Dampak tidak sarapan pagi
- d. Manfaat sarapan pagi
- e. Pengertian gizi seimbang
- f. Perbedaan slogan “4 sehat 5 sempurna” menjadi pedoman gizi seimbang
- g. Pesan khusus gizi seimbang untuk anak usia sekolah
- h. Empat pilar gizi seimbang
- i. Panduan mengkonsumsi sarapan pagi setiap hari
- j. Contoh menu sarapan pagi yang seimbang

4. Metode

Ceramah, diskusi, dan tanya jawab dengan media video animasi

5. Alat/media

- a. LCD
- b. Proyektor

- c. SoundSystem
- d. Laptop
- e. Formulir Absensi
- f. Formulir Pre Test dan post test
- g. Alat tulis

6. Kriteria Evaluasi

a. Evaluasi Struktur

- Peserta masuk ke dalam kelas
- Penyuluhan dilakukan secara langsung melalui ceramah dan media video animasi yang ditampilkan dalam proyektor.
- Pengorganisasian penyuluhan dilakukan sebelumnya.

b. Evaluasi Proses

- Peserta antusias terhadap materi penyuluhan.
- Tidak ada peserta yang meninggalkan kelas ketika kegiatan penyuluhan berlangsung
- Peserta aktif dalam diskusi tanya jawab.
- Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar.

c. Evaluasi Hasil

- Peserta mengetahui dan memahami pengertian sarapan pagi
- Peserta mengetahui dan memahami waktu sarapan pagi
- Peserta mengetahui dan memahami dampak tidak sarapan pagi
- Peserta mengetahui dan memahami manfaat sarapan pagi
- Peserta mengetahui dan memahami pengertian gizi seimbang
- Peserta mengetahui dan memahami perbedaan slogan “4 sehat 5 sempurna” menjadi pedoman gizi seimbang
- Peserta mengetahui dan memahami pesan khusus gizi seimbang untuk anak usia sekolah
- Peserta mengetahui dan memahami empat pilar gizi seimbang
- Peserta mengetahui dan memahami panduan mengkonsumsi sarapan pagi setiap hari

- Peserta mengetahui dan memahami Contoh menu sarapan pagi yang seimbang

d. Evaluasi Peserta

- Kuesioner pengetahuan siswa

7. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluhan	Kegiatan Peserta	
1	Pembukaan	Membuka / memulai kegiatan dengan mengucapkan salam	Menjawab salam	5 menit
		Memperkenalkan diri	Mendengarkan dan memperhatikan penyuluh	
		Menjelaskan tujuan penyuluhan		
		Menyebutkan materi penyuluhan		
2	Pelaksanaan	Menjelaskan mengenai pengertian sarapan pagi	Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan penyuluh	30 menit
		Menjelaskan mengenai waktu sarapan pagi		
		Menjelaskan mengenai dampak tidak sarapan pagi		
		Menjelaskan mengenai manfaat sarapan pagi		
		Menjelaskan mengenai manfaat sarapan pagi		
		Menjelaskan mengenai pengertian gizi seimbang		
		Menjelaskan mengenai perbedaan slogan "4 sehat 5 sempurna" menjadi pedoman gizi seimbang		
		Menjelaskan mengenai		

		<p>pesan khusus gizi seimbang untuk anak usia sekolah</p> <p>Menjelaskan mengenai empat pilar gizi seimbang</p> <p>Menjelaskan mengenai panduan mengkonsumsi sarapan pagi setiap hari</p> <p>Menjelaskan contoh sarapan pagi setiap hari</p> <p>Menayangkan video animasi perihal sarapan pagi</p>	<p>Mendengarkan dan memperhatikan video animasi mengenai sarapan pagi</p>	
3	Evaluasi	<p>Proses diskusi berupa tanya jawab antara penyuluh dan peserta</p> <p>Menanyakan pemahaman peserta mengenai materi yang diberikan</p>	<p>Peserta memberikan pertanyaan kepada penyuluh, dilanjutkan dengan penyuluh menjawab pertanyaan dari peserta.</p> <p>Peserta memberikan jawaban mengenai pemahamannya atas materi penyuluh.</p>	15 menit
4	Penutup	<p>Penyuluh mengucapkan terima kasih dan salam</p>	<p>Menjawab salam</p>	5 menit

Materi Penyuluhan

Sarapan pagi

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. Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, dengan makanan yang terdiri dari sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Depkes, 2005). Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup se-hat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah 2012

Waktu sarapan pagi

Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara 06.00 WIB hingga pukul 09.00 WIB (hanim dkk, 2021)

Dampak tidak sarapan pagi

Dampak buruk tidak sarapan yang lain bagi anak antara lain; status gizi (peningkatan IMT), kesehatan dan stamina anak menurun; menggagalkan penanaman kebiasaan gizi seimbang dan pencapaian prestasi optimal anak; pemborosan investasi pendidikan; dan menghambat peningkatan kualitas SDM bangsa. 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 RI, 2014)

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.

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 skor 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 kedisiplinan yang lebih baik

Pengertian gizi seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan mengandung zat gizi baik makro maupun mikro, dimana memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta pemantauan berat badan secara rutin atau teratur dalam rangka menjaga berat badan normal guna mencegah timbulnya masalah gizi (Permenkes, 2014)

Perbedaan slogan “4 sehat 5 sempurna” menjadi pedoman gizi seimbang.

No	4 Sehat 5 Sempurna	Pedoman Gizi Seimbang
1	Diimplementasikan sejak 1952	Diimplementasikan sejak 1955
2	Menganjurkan untuk mengonsumsi makanan pokok, lauk, sayur, buah dan susu saja, tidak diikuti penjelasan mengenai jumlah dan proporsi makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi individu.	Jumlah dan proporsi jenis makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah) diperhatikan sesuai dengan kebutuhan gizi individu berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisiologis.
3	Susu ditekankan sebagai bahan makanan yang dapat “menyempurnakan” kebutuhan gizi harian.	Memasukkan susu dalam kelompok lauk sehingga membuang anggapan bahwa susu adalah makanan penyempurna dan bisa digantikan dengan jenis makanan lain yang memiliki nilai gizi yang sama.
4	Tidak terdapat anjuran untuk mengonsumsi air putih.	Terdapat anjuran untuk mengonsumsi air putih sebagai salah satu kebutuhan gizi.
5	Tidak terdapat anjuran melaksanakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan normal.	Terdapat anjutan untuk melaksanakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan memantau berat badan normal

Sumber : (Rahmy et al., 2020)

Pesan khusus gizi seimbang untuk anak usia sekolah

Berikut disajikan pesan gizi seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun :

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
Kebutuhan zat gizi (energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral) akan terpenuhi apabila mengonsumsi makanan utama 3 kali sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam) dan disertai makanan selingan atau snack sehat sebanyak 2 kali dalam sehari.
2. Biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
Protein merupakan zat gizi yang memiliki fungsi untuk pertumbuhan, mempertahankan sel atau jaringan yang sudah terbentuk, dan untuk mengganti sel yang sudah. Protein terdiri atas protein hewani dan protein nabati. Konsumsi protein hewani seperti daging sapi, daging ayam, seafood, dan telur dianjurkan sekitar 30% sementara protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan sekitar 70%. Hal ini dikarenakan protein hewani mengandung kolesterol dan lemak yang tinggi kecuali pada ikan dimana hal ini menyebabkan konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak dari pada konsumsi daging.
3. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
Sayuran hijau maupun berwarna merupakan sumber vitamin, mineral, serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Sementara buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat juga berfungsi sebagai sumber antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah. Konsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup mampu menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah, serta menurunkan risiko sulit buang air besar (sembelit) dan kegemukan.
4. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
Bekal untuk makan siang sangat diperlukan untuk dibawa dari rumah. Hal ini dilakukan agar anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin dan tidak dapat memenuhi kebutuhan gizinya.
5. Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak.

Makanan cepat saji sebagian besar mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi dimana memicu timbulnya masalah kesehatan seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

6. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Melakukan pembiasaan diri untuk membersihkan gigi setelah makan dan sebelum tidur adalah upaya yang baik untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi.

7. Hindari merokok

Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok berdampak buruk untuk kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi. Selain itu, merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif).

Empat pilar gizi seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri atas empat pilar yang dijelaskan sebagai berikut :

- a) Mengonsumsi aneka ragam pangan

Dalam dunia ini tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh kecuali Air Susu Ibu (ASI) yang diberikan kepada bayi baru lahir hingga usia 6 bulan. Oleh karena itu, setiap orang diharuskan untuk mengonsumsi jenis makanan yang beraneka ragam dimana tersusun atas makanan sumber zat tenaga (karbohidrat dan lemak), zat pembangunan (protein), dan zat pengatur (vitamin dan mineral) pada setiap kali makan guna memenuhi kebutuhan zat gizi di dalam tubuh.

- b) Membiasakan perilaku hidup bersih

Budaya perilaku bersih mampu menghindarkan seseorang dari paparan sumber infeksi yang menyebabkan terjadinya berbagai penyakit infeksi seperti diare, influenza, dan cacangan dimana secara langsung mempengaruhi status gizi penderitanya. Hal yang dapat dilakukan untuk menerapkan budaya ini yaitu dengan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir yang bersih saat sebelum makan, menutup makanan yang dihidangkan, menutup mulut dan

hidung ketika bersin, dan menggunakan alas kaki agar menghindari terjadinya penyakit kecacangan.

c) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik meliputi segala jenis kegiatan tubuh termasuk olahraga. Aktivitas fisik berperan penting dalam menyeimbangkan jumlah zat gizi yang masuk dan keluar dari tubuh dan berdampak pada status gizi seseorang.

d) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Memiliki berat badan ideal atau normal dapat menghindarkan diri dari serangan berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) dan kencing manis (diabetes).

Panduan mengkonsumsi sarapan pagi setiap hari

Dalam mengkonsumsi 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 mengkonsumsi sarapan pagi yaitu mengkonsumsi 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 mengkonsumsi 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

Contoh menu sarapan pagi yang seimbang

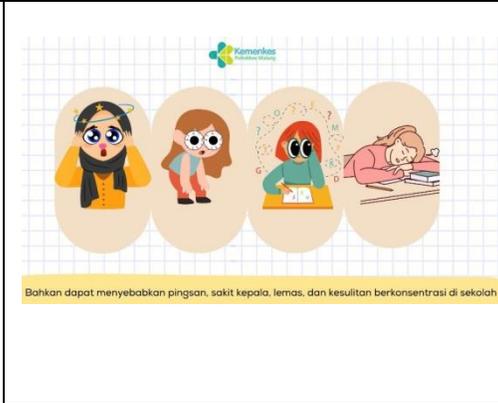
Menu sarapan yang sehat untuk anak sekolah usia 6 – 12 tahun sebagai berikut:

- roti + telur mata sapi + sayuran + susu;
- Nasi goreng + telur dadar + sayuran;
- Bubur ayam + telur rebus + pisang;
- Lontong Sayur + telur + buah

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)
- Tumis sayur 100 gram (1 gelas)
- Ayam 40 gram (1 potong kecil)
- Tempe 25 gram (1 potong sedang)
- Buah 110 gram (1 potong besar)

Lampiran 7. Media pembelajaran (Media Video Animasi)

 <p>Kemendiknas Rendeng</p> <p>PENTINGNYA SARAPAN PAGI</p> <p>Two cartoon characters, a girl and a boy, stand on either side of a dark blue rectangular box containing the title.</p>	 <p>Kemendiknas Rendeng</p> <p>WAKTU SARAPAN PAGI</p> <p>Two cartoon girls are sitting at a table with plates of food.</p> <p>Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara 06.00 WIB hingga pukul 09.00 WIB</p>
 <p>Kemendiknas Rendeng</p> <p>PENGERTIAN SARAPAN PAGI</p> <p>A lightbulb icon is positioned above a white cloud shape containing the title.</p>	 <p>Kemendiknas Rendeng</p> <p>DAMPAK TIDAK SARAPAN PAGI</p> <p>A lightbulb icon is positioned above a white cloud shape containing the title.</p>
 <p>Kemendiknas Rendeng</p> <p>SARAPAN PAGI</p> <p>An illustration of a plate with various food items (vegetables, rice, meat, fruit) and a fork and spoon.</p> <p>sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan</p>	 <p>Kemendiknas Rendeng</p> <p>Four circular icons showing a girl looking unwell, a girl looking tired, a girl looking stressed, and a girl sleeping at a desk.</p> <p>Bahkan dapat menyebabkan pingsan, sakit kepala, lemas, dan kesulitan berkonsentrasi di sekolah</p>
 <p>WAKTU SARAPAN PAGI</p> <p>A cartoon character is sitting at a table eating. A clock icon is in the top right corner.</p>	 <p>MANFAAT SARAPAN PAGI</p>

MANFAAT SARAPAN PAGI

Kemendagri
KEMENTERIAN AGAMA



1. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Kemendagri
KEMENTERIAN AGAMA



1. Anak mempunyai kemampuan daya ingat (kognitif) yang lebih baik

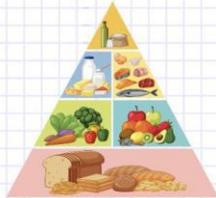
Kemendagri
KEMENTERIAN AGAMA

Pesan Gizi Seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun



Keempat. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Kemendagri
KEMENTERIAN AGAMA



Gizi seimbang adalah susunan makanan dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh

Kemendagri
KEMENTERIAN AGAMA

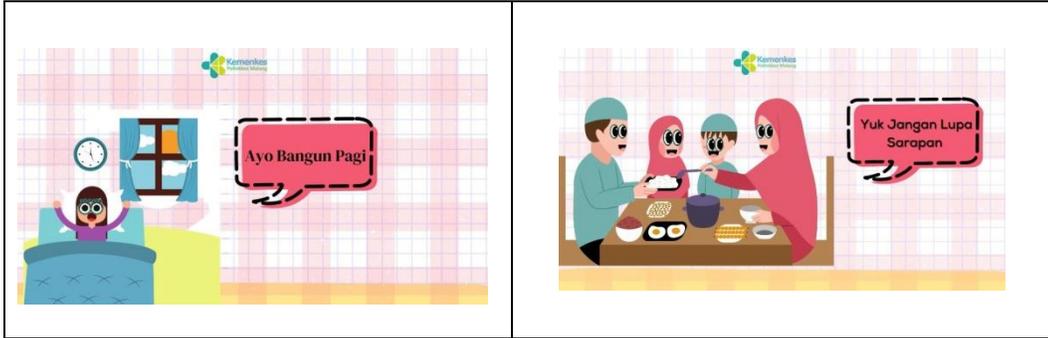
PROTEIN HEWANI



Empat pilar gizi seimbang

Kemendagri
KEMENTERIAN AGAMA





Lampiran 8. kunci jawaban kuisisioner

Kuisisioner Pengetahuan

NO	Kunci Jawaban	NO	Kunci Jawaban
1.	A	11.	C
2.	B	12.	A
3.	A	13.	B
4.	B	14.	A
5.	A	15.	A
6.	C	16.	A
7.	A	17.	A
8.	A	18.	C
9.	A	19.	A
10.	A	20.	A

Kuisisioner Sikap

NO	Kunci Jawaban	NO	Kunci Jawaban
1.	Sangat setuju/setuju	11.	Sangat setuju/setuju
2.	Sangat setuju/setuju	12.	Tidak setuju/sangat tidak setuju
3.	Tidak setuju/sangat tidak setuju	13.	Sangat setuju/setuju
4.	Sangat setuju/setuju	14.	Sangat setuju/setuju
5.	Tidak setuju/sangat tidak setuju	15.	Sangat setuju/setuju
6.	Sangat setuju/setuju	16.	Sangat setuju/setuju
7.	Sangat setuju/setuju	17.	Tidak setuju/sangat tidak setuju
8.	Tidak setuju/sangat tidak setuju	18.	Sangat setuju/setuju
9.	Sangat setuju/setuju	19.	Sangat setuju/setuju
10.	Tidak setuju/sangat tidak setuju	20.	Sangat setuju/setuju

Lampiran 9. Nilai Pre test dan Pre Post pengetahuan

No	NAMA	Jenis kelamin	Umur	PRE TEST	POST TEST
1	R1	Laki-laki	13	40	75
2	R2	Perempuan	13	65	85
3	R3	Perempuan	13	70	90
4	R4	Perempuan	13	70	90
5	R5	Perempuan	13	65	80
6	R6	Perempuan	12	65	95
7	R7	Laki-laki	13	75	95
8	R8	Laki-laki	13	65	85
9	R9	Perempuan	13	70	90
10	R10	Laki-laki	13	70	90
11	R11	Perempuan	13	50	80
12	R12	Laki-laki	13	55	70
13	R13	Laki-laki	12	40	75
14	R14	Perempuan	14	70	95
15	R15	Perempuan	13	80	95
16	R16	Perempuan	13	75	85
17	R17	Laki-laki	13	70	90
18	R18	Laki-laki	13	65	85
19	R19	Laki-laki	14	60	85
20	R20	Perempuan	14	60	90
21	R21	Perempuan	13	65	85
22	R22	Perempuan	14	80	95
23	R23	Perempuan	13	70	90
24	R24	Perempuan	13	50	80
25	R25	Perempuan	12	70	95

Lampiran 10. Nilai Pre Test dan Post Test Sikap

No	NAMA	Jenis kelamin	Umur	PRE TEST	POST TEST
1	R1	Laki-laki	13	55	68
2	R2	Perempuan	13	52	65
3	R3	Perempuan	13	54	68
4	R4	Perempuan	13	55	70
5	R5	Perempuan	13	60	75
6	R6	Perempuan	12	61	75
7	R7	Laki-laki	13	55	68
8	R8	Laki-laki	13	55	66
9	R9	Perempuan	13	50	65
10	R10	Laki-laki	13	52	65
11	R11	Perempuan	13	52	65
12	R12	Laki-laki	13	57	74
13	R13	Laki-laki	12	56	65
14	R14	Perempuan	14	61	76
15	R15	Perempuan	13	57	73
16	R16	Perempuan	13	58	74
17	R17	Laki-laki	13	61	73
18	R18	Laki-laki	13	55	68
19	R19	Laki-laki	14	54	68
20	R20	Perempuan	14	52	64
21	R21	Perempuan	13	54	75
22	R22	Perempuan	14	60	75
23	R23	Perempuan	13	60	70
24	R24	Perempuan	13	52	68
25	R25	Perempuan	12	55	70

Lampiran 11. Hasil Uji Stastik Paired Sample T-Test Nilai Pengetahuan

Uji statistik Paired Sample T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	64,6000	25	10,59874	2,11975
	POST TEST	86,8000	25	7,05337	1,41067

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	25	,804	,000

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE TEST - POST TEST	-22,2000	6,46787	1,29357	-24,86981	-19,53019	-17,162	24	,000

Lampiran 13. Hasil Uji Statstistik Paired Sample T-Test Nilai Sikap

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	55,7200	25	3,29798	,65960
	Posttest	69,7200	25	4,00541	,80108

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	25	,798	,000

Paired Samples Test

Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
-14,0000	2,41523	,48305	-14,99696	-13,00304	-28,983	24	,000

Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

	
<p>Membagikan Pre-Test</p>	<p>Mengerjakan Pre-Test</p>
	
<p>Penyuluhan Sarapan Pertama Pagi Menggunakan Media Video Animasi</p>	
	
<p>Membagikan Post Test</p>	<p>Mengisi Absen</p>
	

Penyampaian Materi dengan Video animasi



Pemberian tanda terima kasih kepada responden



Foto Bersama dengan Bapak Kepala Madrasah dan Kelas VII B