

Pengaruh Media Poster dan Buku Saku Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya

The Influence of Poster and Pocket Book About The Importance of Breakfast on Knowledge and Attitude of School Children at SDN 7 Menteng Palangka Raya

Munifa ^{1*}

Juni Ramadhan ²

Lamia Diang Mahalia ³

Nidia Christine ⁴

Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*email:

mufidapuniq@gmail.com

Abstrak

Keterlambatan asupan gizi di pagi hari dapat membuat tubuh lemah, lesu, pusing, dan menurunkan konsentrasi berpikir dan belajar. Berkaitan dengan gizi maka, pola makan perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Salah satu upaya memenuhi kuantitas kecukupan gizi adalah dengan membiasakan sarapan pagi. Sarapan merupakan sumber energi yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan belajar di pagi hari. Penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan sikap yang baik terhadap gizi dan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media poster dan buku saku tentang pentingnya sarapan pagi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan jenis *one group pre-test and post-test*. Sampel dalam penelitian adalah 42 anak sekolah kelas V di SDN 7 Menteng Palangka Raya. Penelitian menggunakan uji *paired t-test*. Hasil uji *paired t-test* pengetahuan didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada pengaruh penyuluhan menggunakan media poster dan buku saku tentang pentingnya sarapan pagi terhadap pengetahuan anak sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya. Hasil Uji *paired t-test* sikap didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada pengaruh penyuluhan menggunakan media poster dan buku saku tentang pentingnya sarapan pagi terhadap sikap anak sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan gizi dengan media poster dan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya tentang pentingnya sarapan pagi.

Kata Kunci:

Anak Sekolah
Poster
Buku Saku
Pentingnya Sarapan Pagi

Keywords:

School Children
Poster
Pocket Book
The Importance of Breakfast

Abstract

Late for breakfast can make the body weak, lethargic, dizzy, and reduce our concentration. One of the efforts to meet the nutritional adequacy quantity is to get used to breakfast as a source of energy. Nutrition counseling can increase people's knowledge and breakfast habits. With an increase in knowledge it is hoped that there will be a change in attitudes. The purpose of this research is to find out the effect of nutrition counseling using posters and pocket books about the importance of breakfast on the knowledge and attitudes of school children at SDN 7 Menteng Palangka Raya. The research design used was a *pre-experimental design* with *one group pre-test and post-test*. The sample in the study were 42 fifth grade school children at SDN 7 Menteng Palangkaraya. Analysis using *paired t-test* test. The results for knowledge obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which shows that there is an effect of counseling using poster media and pocket books on the importance of breakfast on the knowledge of school children at SDN 7 Menteng Palangkaraya. The results for attitudes obtained $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which showed that there was an effect of counseling using media posters and pocket books on the importance of breakfast on the attitudes of school children at SDN 7 Menteng Palangkaraya. There is an influence of nutrition counseling using posters and pocket books on the importance of breakfast on the knowledge and attitudes of school children at SDN 7 Menteng Palangkaraya.



© 2024 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i1.7159>

PENDAHULUAN

Anak adalah harapan masa depan bagi bangsa dan keluarga, maka perlu dipersiapkan agar kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, bermoral, sehat

serta dapat berguna bagi masyarakat. Bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kecerdasan, kesehatan, dan produktivitas kerja yang tinggi, ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan yang baik

merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Keterlambatan asupan gizi di pagi hari dapat membuat tubuh lemah, lesu, pusing, dan menurunkan konsentrasi berpikir dan belajar (Hardinsyah dan Anwar, 2018).

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Kemenkes RI, 2014). Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Bagi siswa, sarapan merupakan sumber energi yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan belajar di pagi hari (Hardinsyah dan Anwar, 2018).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) tahun 2018, memperlihatkan bahwa sebanyak 26% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman pada waktu sarapan, baik air putih, teh atau susu dan tidak semua anak melakukan sarapan pagi yang sehat dan seimbang. Berdasarkan data yang sama hanya 10,6% yang sarapannya mencukupi asupan energi sebesar 30%. Penelitian Putri (2017) menyatakan bahwa pada Provinsi Sumatera Utara masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat. Berdasarkan data Survei Diet Total (SDT) dari Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI tahun 2020, dari 25.000 anak usia 6-12 tahun di 34 provinsi terdapat 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Bahkan, 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi rendah terutama asupan vitamin dan mineral.

Penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan sikap yang telah baik terhadap gizi dan kesehatan. Program pendidikan gizi dan kesehatan pada anak sekolah merupakan salah satu cara untuk

menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas (Supariasa, 2012).

Poster sebagai salah satu media yang digunakan dalam promosi kesehatan memiliki kelebihan yaitu lebih merangsang minat untuk diperhatikan, relatif tidak membutuhkan terlalu banyak waktu untuk mengembangkan dan menggandakannya memungkinkan perbedaan gagasan (karena sifatnya yang terbuka / semi terbuka) dan tidak memerlukan tempat khusus untuk disimpan dan dibawa (Winingsih et al., 2020). Buku saku adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan dalam bentuk buku yang sederhana, baik berupa tulisan maupun gambar. Dengan demikian, buku saku sebagai media cetak dapat menjadi media alternative untuk menyampaikan pesan dan mampu mengubah persepsi serta pengetahuan (Afandi dan Siregar, 2019).

Sekolah Dasar Negeri 7 Menteng merupakan kompleks yang termasuk sekolah dengan komunitas orang tua yang sebagian besar memiliki pekerjaan tetap. Sebelumnya peneliti melakukan wawancara tentang pernah atau tidaknya dilakukan suatu penyuluhan gizi atau edukasi gizi di SD Negeri 7 Menteng mengenai sarapan sehat, pihak sekolah menyatakan bahwa belum pernah dilakukan suatu penyuluhan gizi atau edukasi gizi di sekolah tersebut.

Peneliti mengambil anak sekolah kelas V sebagai subjek penelitian dikarenakan anak sekolah kelas V dianggap sudah mampu dan mengerti untuk mengisi kuesioner pertanyaan. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan memberikan penyuluhan gizi mengenai pentingnya sarapan pagi melalui pemberian media poster dan buku saku. Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat ditarik rumusan masalah yang ingin diteliti dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media poster dan buku saku tentang pentingnya sarapan pagi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah di SDN 7 Menteng Kota Palangka Raya.

METODOLOGI

Desain penelitian adalah *pre-experimental design* dengan jenis *one group pre-test and post-test*. Sampel pada penelitian ini yaitu anak sekolah kelas V di SD Negeri 7 Menteng Palangka Raya berjumlah 42 yang memenuhi kriteria meliputi, merupakan anak sekolah berusia 9-13 tahun, dan bersedia menjadi sampel penelitian. Data primer dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner. Data sekunder meliputi gambaran umum sekolah, jumlah anak sekolah keseluruhan, serta jumlah anak sekolah kelas V pada tahun 2023 diperoleh melalui penelusuran data di SD Negeri 7 Menteng Palangka Raya yang bersumber dari bagian tata usaha.

Analisis univariat menggunakan analisis deskriptif untuk data karakteristik sampel (usia dan jenis kelamin), pengetahuan dan sikap. Analisis bivariat yaitu untuk mengukur pengaruh penyuluhan dengan media poster dan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap pentingnya sarapan pagi sebelum dan setelah penyuluhan. Sebelum dilakukan uji *paired t-test* terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Jika nilai signifikansi (*Sig.*) > 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Jika data berdistribusi normal analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji *paired t-test*, dengan tingkat signifikan 5%, artinya jika *p-value* > 0,05 maka tidak ada pengaruh, dan jika *p-value* < 0,05 maka ada pengaruh signifikan antara variabel bebas dan terikat.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2023 di SDN 7 Menteng Palangka Raya. Hari pertama melakukan *pre-test* dengan cara membagikan kuesioner. Setelah melakukan *pre-test*, dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan pentingnya sarapan pagi dengan media poster dan buku saku. Selesai penyuluhan, buku saku diberikan dan dibawa pulang oleh anak sekolah agar dapat dipelajari ulang kembali di rumah. Setelah dilakukan penyuluhan, tiga hari kemudian dilakukan *post-test* dengan cara membagikan kuesioner. Setelah data terkumpul melalui *pre-test* dan *post-test*, dilakukan

pengolahan data dan analisis data dengan menggunakan program di *computer*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SD Negeri 7 Menteng didirikan pada Juli 1992 yang beralamat sekarang di jalan RTA.Milono Km. 4,6 (Komplek Perumahan Betang Griya), Kelurahan Menteng, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah. Jumlah seluruh anak sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya adalah 261 anak sekolah.

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat yang mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orangtua. Anak usia sekolah ini merupakan masa dimana terjadi perubahan yang bervariasi pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang akan mempengaruhi pembentukan karakteristik dan kepribadian anak (Pritasari *et al.*, 2017). Adapun distribusi usia anak sekolah kelas V dapat dilihat pada tabel I.

Tabel I. Distribusi Frekuensi Anak Sekolah Berdasarkan Usia

No	Usia	N	%
1	11 tahun	28	66,7
2	12 tahun	14	33,3
Total		42	100

Berdasarkan tabel I diketahui anak sekolah yang berusia 11 tahun sejumlah 28 orang (66,7%) dan anak sekolah yang berusia 12 tahun yaitu 14 orang (33,3%). Jenis kelamin adalah tanda biologis yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin mengacu pada seseorang berperilaku dan mencerminkan penampilan sesuai dengan jenis kelaminnya (Yuliani, 2018). Berdasarkan hasil karakteristik jenis kelamin dapat diketahui jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada anak sekolah kelas V SD Negeri 7 Menteng Palangka Raya. Adapun

distribusi frekuensi jenis kelamin anak sekolah dapat dilihat pada tabel II.

Tabel II. Distribusi Frekuensi Anak Sekolah Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	N	%
1.	Laki-laki	17	40,5
2.	Perempuan	25	59,5
	Total	42	100

Berdasarkan tabel II diketahui bahwa anak sekolah dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan anak sekolah laki-laki, frekuensi yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (59,5%) dan sisanya laki-laki sejumlah 17 orang (40,5%).

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat diketahui perbandingan pengetahuan anak antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media poster dan buku saku tentang pentingnya. Tabel III berikut ini menunjukkan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pentingnya sarapan pagi dengan poster dan buku saku.

Tabel III. Pengetahuan Anak Sekolah Sebelum dan Sesudah Diberi Penyuluhan Media Poster dan Buku Saku

No.	N	Mean	Min	Max
1. <i>Pre-Test</i>	42	60	30	90
2. <i>Post-Test</i>	42	80	60	100

Pada tabel III diketahui bahwa frekuensi nilai *pre-test* terkecil berada pada nilai 30 sedangkan frekuensi nilai terbesar berada pada nilai 90 dari anak sekolah yang mengikuti sehingga didapatkan rata-rata nilai pengetahuan *pre-test* anak sekolah adalah 60. Pada tabel 4.4 *post-test* dapat dilihat juga bahwa frekuensi nilai *post-test* terkecil berada pada nilai 60 dan *post-test* terbesar adalah 100 sehingga didapatkan hasil nilai rata-rata *post-*

test yaitu 80. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan dari nilai *pre-test* dan *post-test*.

Perbandingan sikap anak sebelum dan sesudah diberi penyuluhan dengan menggunakan media poster dan buku saku disajikan dalam Tabel IV.

Tabel IV. Sikap Anak Sekolah Sebelum dan Sesudah Diberi Penyuluhan Media Poster dan Buku Saku

No.	N	Mean	Min	Max
1. <i>Pre-Test</i>	42	76,39	52,5	95,5
2. <i>Post-Test</i>	42	91,54	80	100

Berdasarkan data pada Tabel IV diketahui bahwa frekuensi nilai *pre-test* terkecil berada pada nilai 52,5 sedangkan frekuensi nilai terbesar berada pada nilai 95,5 dari anak sekolah yang mengikuti sehingga didapatkan rata-rata nilai sikap *pre-test* anak sekolah adalah 76,39. Pada nilai *post-test*, diketahui bahwa frekuensi nilai terkecil berada pada nilai 80 dan terbesar adalah 100 sehingga didapatkan hasil nilai rata-rata *post-test* yaitu 91,54. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan dari nilai *pre-test* dan *post-test*.

Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan disajikan dalam Tabel V berikut.

Tabel V. Pengaruh Penyuluhan Gizi Media Poster dan Buku Saku Terhadap Pengetahuan *Pre-Test* dan *Post-Test*

No.	N	Mean	SD	SE	p-value
1. <i>Pre-Test</i>	42	60	13.96	2.15	0,000
2. <i>Post-Test</i>	42	80	12.09	1.86	

Tabel V menunjukkan data pengaruh penyuluhan gizi media poster dan buku saku terhadap pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi. Hasil uji *paired t-test* didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan

ada pengaruh pemberian media poster dan buku saku pentingnya sarapan pagi terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan.

Nilai rata-rata sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah diberikan penyuluhan juga meningkat dari 60 menjadi 80. Hal ini dikarenakan anak sekolah sudah menerima materi yang diinformasikan dan anak sekolah dapat menyerap dan memahami dengan baik materi yang diberikan. Sesudah diberikan dengan menggunakan media poster dan buku saku ada perubahan kearah positif dimana dari anak sekolah tidak tahu akhirnya mengetahui dengan jelas sehingga tidak ada kesulitan sesudah diberikan tes untuk yang kedua kalinya.

Pengetahuan mempunyai enam tingkatan yaitu tahu (know), memahami (compherension), aplikasi (application), analisis (analysis), sintesis (synthesis), dan evaluasi (evaluation) (Darsini et al., 2019). Pada penelitian ini, tingkatan pengetahuan anak sekolah sampai pada tahap memahami dimana anak sekolah mengerti dan memiliki pengetahuan yang benar tentang pentingnya sarapan pagi.

Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengkonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang. Salah satu kegiatan promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan agar dapat mengubah perilaku seseorang adalah dengan metode penyuluhan. Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Penyuluhan yang dilakukan menunjukkan peningkatannya pemahaman dan meningkatkan perilaku setelah diberikan penyuluhan (Rahmy et al., 2020).

Penyuluhan gizi dapat diartikan sebagai suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku atau masyarakat yang di perlukan dalam peningkatan derajat kesehatan dan mempertahankan gizi baik (Bintaria, 2017). Penyuluhan gizi tentang sarapan pagi penting

untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi bagi anak sekolah. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi melalui penyuluhan merupakan langkah yang tepat dilakukan dan didukung oleh pihak-pihak yang peduli terhadap anak sekolah.

Poster adalah ilustrasi gambar berukuran besar bertujuan menarik perhatian, isinya berupa bujukan yang mempengaruhi orang, berisi motivasi, gagasan, atau peristiwa tertentu. Poster juga biasa digunakan untuk menyampaikan pesan tertentu (Anggraini, 2017). Berdasarkan penelitian Natasha dan Fayasari (2021) didapatkan rata-rata hasil post-test skor pengetahuan yaitu $0,9714 \pm 0,00347$ dengan nilai $p = 0,000$ menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pendidikan gizi dengan media poster terhadap pengetahuan jajanan sehat pada siswa kelas IV dan V SD di GKI Bintaro. Penelitian yang dilakukan Salma dan Kurniasari (2022) dengan hasil nilai $p = 0,001$ menunjukkan adanya pengaruh pemberian penyuluhan gizi seimbang dengan media poster terhadap pengetahuan anak sekolah.

Penelitian yang dilakukan Sagita et al. (2022) juga menunjukkan bahwa kelompok dengan edukasi media poster sebelum diberikan poster pengetahuan obesitas anak sekolah dengan nilai rata-rata atau mean 5,73 dengan standar deviasi 1,387 dan meningkat menjadi 9,87 dengan standar deviasi 0,352 sesudah diberikan poster. Hasil uji statistik pada pengetahuan didapatkan p -value (0,001) atau nilai $p < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan anak sebelum dan sesudah diberikan poster.

Buku saku merupakan media yang mampu menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku berukuran kecil (Astuti et al., 2019). Ukuran buku saku yang kecil akan memudahkan seseorang untuk membawa maupun untuk menyimpannya untuk dapat dibaca kapan saja bila diperlukan. Dengan demikian, buku saku sebagai media cetak dapat menjadi media alternatif untuk menyampaikan pesan dan mampu

mengubah persepsi serta pengetahuan (Afandi dan Siregar, 2019). Buku saku pentingnya sarapan pagi bermanfaat untuk membawa informasi tentang pentingnya sarapan pagi dengan baik dan benar, sehingga anak memiliki pengetahuan yang baik tentang sarapan pagi.

Berdasarkan penelitian Astuti *et al.* (2019) didapatkan hasil rata-rata nilai pengetahuan menggunakan media buku saku, nilai *pre-test* 44,74 dan nilai *post-test* 71,58. Pengetahuan anak sekolah dasar meningkat menjadi 59,9%. Ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan buku saku terhadap nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media buku saku ($p = 0,000$). Penelitian Taamu *et al.* (2020) dengan penelitian pengetahuan anak tentang mencuci tangan setelah diberikan perlakuan dengan memberikan buku saku cuci tangan pada kelompok perlakuan, hasilnya mayoritas anak memiliki pengetahuan yang baik tentang mencuci tangan, yakni dari 30 orang anak yang menjadi responden, terdapat 26 orang (86,7%) anak memiliki pengetahuan pada kategori baik.

Dari hasil penelitian yang didapatkan pada tabel 4.6 dan sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lainnya mengenai penyuluhan dengan media poster dan buku saku menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media poster dan buku saku tentang pentingnya sarapan pagi terhadap pengetahuan anak sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya.

Pengaruh penyuluhan gizi terhadap sikap dapat dilihat pada tabel VI.

Tabel VI. Pengaruh Penyuluhan Gizi Media Poster dan Buku Saku Terhadap Sikap Pre-Test dan Post-Test

No.		N	Mean	SD	SE	p-value
1.	Pre-Test	42	76,39	9.77	1.50	0,000
2.	Post-Test	42	91,54	5.23	.807	

Tabel VI menunjukkan pengaruh penyuluhan gizi dengan media poster dan buku saku terhadap sikap siswa terkait pentingnya sarapan pagi. Hasil uji paired t-test didapatkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada pengaruh pemberian media poster dan buku saku pentingnya sarapan pagi terhadap sikap sebelum dan sesudah diberikan. Nilai rata-rata sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan juga meningkat dari 76,39 menjadi 91,54. Hal ini menandakan bahwa penyuluhan gizi tentang pentingnya sarapan pagi dengan media poster dan buku saku dapat mempengaruhi sikap anak sekolah dasar dan secara positif dapat meningkatkan sikap siswa sekolah dasar tentang pentingnya sarapan pagi menjadi lebih baik.

Sikap mempunyai empat tingkatan yaitu menerima (*receiving*), merespon (*responding*), menghargai (*valuing*), dan bertanggung jawab (*responsible*). Pada penelitian ini, tingkatan sikap anak sekolah sampai pada tahap merespon dimana anak sekolah mampu merespon dengan sikap setuju maupun tidak setuju terhadap pentingnya sarapan pagi.

Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya. Penyuluhan gizi merupakan bagian integral dari program gizi dan kesehatan. Tujuan penyuluhan gizi dapat dilihat dari tiga sudut pandang, yaitu tujuan jangka panjang, tujuan jangka menengah, dan tujuan jangka pendek. Contoh tujuan jangka panjang penyuluhan gizi adalah tercapainya status kesehatan masyarakat yang optimal. Tujuan penyuluhan jangka menengah adalah terciptanya perilaku yang sehat di bidang gizi. Sementara itu, tujuan jangka pendek adalah terciptanya pengertian, sikap, dan norma yang positif di bidang gizi (Supariasa, 2012).

Beberapa faktor - faktor yang mempengaruhi sikap yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, faktor emosional (Rachmawati, 2019). Lebih lanjut, Kustandi dan Sutjipto

(2013) mengemukakan bahwa poster adalah media yang mampu mempengaruhi dan memotivasi tingkah laku orang yang melihatnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa poster merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan informasi, saran, atau ide-ide tertentu, sehingga dapat merangsang, memberitahu, memperingatkan maupun menggugah selera bagi yang melihatnya.

Poster sebagai media penyuluhan pentingnya sarapan pagi untuk siswa sekolah dasar memiliki kelebihan dari media lain yaitu memiliki sifat penyajian yang sederhana, padat dan menarik sehingga memudahkan siswa memahami pesan yang disampaikan, membuat tidak bosan dan membangkitkan motivasi anak dalam membaca. Pengetahuan dan sikap anak sekolah yang semakin baik terhadap pentingnya sarapan sehat dipengaruhi oleh kepercayaan yang didapatkan dari penginderaan terhadap gambar atau objek beserta informasi pada poster yang telah dikenalkan selama pemberian penyuluhan pentingnya sarapan pagi. Sehingga hal ini membuat siswa sekolah lebih memahami pesan yang disampaikan dengan menggunakan media poster.

Pocket book (buku saku) dicetak dengan ukuran yang kecil agar lebih efisien, praktis dan mudah dalam menggunakan. *Pocket book* juga mendorong untuk belajar secara mandiri. Buku saku termasuk dalam golongan bahan ajar cetak. Cakupan dalam menggunakan buku saku lumayan luas. Buku saku bisa dipergunakan dalam penyampaian sosialisasi atau menampilkan suatu pokok bahasan atau materi khusus yang dipersembahkan untuk khalayak (Hidayah dan Sopiandi 2019).

Berdasarkan penelitian Indraswari (2019) pendidikan gizi dengan media poster mempengaruhi peningkatan sikap anak sekolah ($p = 0,001$) tentang gizi seimbang sebelum dan setelah diberikan intervensi. Rata-rata nilai sikap juga mengalami peningkatan dari 71,47 menjadi 78,20. Penelitian Sulistyowati *et al.* (2019) hasil

uji statistik dengan menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya adanya pengaruh sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dengan media poster terhadap sikap.

Berdasarkan penelitian Suci (2018) terjadi peningkatan skor rata-rata sikap siswa setelah dan sebelum edukasi kesehatan dengan buku saku dimana meningkat dari 70,82 menjadi 80,15 dan juga menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara sikap siswa sebelum dan sesudah edukasi menggunakan buku saku ($p < 0,05$). Penelitian Fitriana dan Afifah (2022) hasilnya menunjukkan bahwa siswa sebelum diberikan edukasi dengan buku saku hasil sikap mendapatkan nilai 67,3% dan setelah mendapatkan edukasi dengan buku saku meningkat menjadi 69,3%.

Dari hasil penelitian yang didapatkan pada tabel 4.7 dan sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lainnya mengenai penyuluhan dengan media poster dan buku saku menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi dengan media poster dan buku saku tentang pentingnya sarapan pagi terhadap sikap anak sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan sikap siswa antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media poster dan buku saku tentang pentingnya sarapan pagi. Penyuluhan gizi dengan media poster dan buku saku berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap terkait pentingnya sarapan pagi pada anak sekolah di SDN 7 Menteng kota Palangka Raya. Untuk penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih lanjut agar tidak hanya melihat pengaruh intervensi terhadap pengetahuan dan sikap, melainkan juga perilaku anak. Penyuluhan dengan kombinasi media poster dan buku saku diharapkan juga

dapat diujicobakan di daerah lain agar dapat dilihat seberapa besar efektifitasnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih serta penghargaan kami ucapkan kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian yang dilakukan, yaitu pihak Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dan SDN 7 Menteng kota Palangka Raya.

REFERENSI

- Afandi, A., & Siregar, N.S. 2019. Efektivitas Buku Saku Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Atlet Unimed Atletik Club (UAC). *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 4(2):1-10.
- Anggraini. 2017. Pengaruh Penggunaan Media Gambar Terhadap Hasil Belajar IPS Materi Kegiatan Ekonomi Dalam Memanfaatkan Sumber Daya Alam Siswa Kelas IV MI Miftahus Shibyan Ngadirgo Mijen Semarang Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi*. Semarang: UIN Walisongo.
- Astuti, N.B., Sari, E.P., & Felle, G. 2019. Buku Cerita dan Buku Saku Sebagai Media Edukasi Gizi Untuk Meningkatkan Sayur Dan Buah. *Gema Kesehatan*, 11(1): 1-7.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E.A., 2019. Pengetahuan: Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1):95-107.
- Rachmawati, W.C. 2019. Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. Malang: Wineka Media.
- Fitriana, N., & Afifah, C.A.N. 2022. Pengaruh Media Zoom Dan Buku Saku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Santriwati Tentang Gizi Seimbang Dan Body Image di Pondok Pesantren Attanwir. *JGK*, 15(1):160-171.
- Hardinsyah, & Anwar, K. 2018. *Mitos Dan Fakta Sarapan*. Bogor: Pergizi Pangan Indonesia dan Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB.
- Hidayah, M., & Sopiandi. 2018. Efektifitas Penggunaan Media Edukasi Buku Saku Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(2):66-69.
- Indraswari, S.H. 2019. Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Poster dan Kartu Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang di SDN Ploso 1-172 Surabaya. *The Indonesian Journal Public Health*, 14(2):210-220.
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA
- Kemenkes RI. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kustandi, C., & Sutjipto, B. 2013. *Media Pembelajaran Manual Dan Digital*. 2 ed. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Natasha, K., & Fayasari, A. 2021. Pemberian Poster Daring Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Jajanan Sehat Pada Siswa SD di GKI Bintaro. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 3(1):23-28.
- Pritasari, Didit, D., & Nugraheni, T.L. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Putri, D. 2017. Pengaruh Kampanye Sarapan Pagi Sehat dengan Media Komik terhadap Perubahan Perilaku Sarapan Pagi Siswa SD Negeri 060880 Kecamatan Medan Polonia. *Skripsi*. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. 2020. Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2):162-172.
- Sagita, A., Kurniasari, R., & Sefrina, L.R. 2022. Pengaruh Edukasi Melalui Media Poster, Animasi dan Miniatur Terhadap Pengetahuan Obesitas Anak Sekolah Dasar. *JGK*, 14(1):81-87.
- Salma, A.N., & Kurniasari, R. 2022. Pengaruh Media Poster, Video Boneka Tangan, Dan Buku Cerita Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Tentang Gizi Seimbang. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia* 5(8):939-942.
- Suci, H. 2018. Pengaruh Edukasi Metode Ceramah Menggunakan Slide Share Dan Buku Saku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa MTSN 7 Padang. *Skripsi*. Padang: Universitas Andalas.
- Sulistiyowati, A.M., Rahfiludin, M.Z., & Kartini, A. 2019. Pengaruh Penyuluhan Dan Media Poster Tentang Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Santriwati

(Studi Di Pondok Pesantren Al-Bisyri Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4):700-707.

Supariasa, I.D.N. 2012. *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC.

Taamu, Nurjanna, & Wijayati, F. 2020. Penggunaan Buku Saku Sebagai Media Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Mencuci Tangan Anak. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang (JPP)*, 15(2):80-87.

Winingsih, P.A., Sulandjari, S., Indrawati, V., & Soeyono, R.D. 2020. Efektivitas Poster sebagai Media Sosialisasi Program Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) Tentang Beragam, Bergizi, Seimbang, Aman (B2SA) Di TK Kartika Bojonegoro. *Jurnal Tata Boga*, 9(2): 887-894.

Yuliani, S. 2018. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Makanan Kariogenik dan karies Gigi Molar Pertama Pada Siswa kelas IV SDN I Takpaksiring Gianyar*. Skripsi. Bali: Poltekkes Kemenkes Denpasar.