

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1 Gambaran Umum Sekolah**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Gading Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang yang berada di Jalan Sawunggaling Desa Gading Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah dasar di Kecamatan Bululawang dan satu – satunya sekolah dasar yang ada di Desa Gading. SDN Gading memiliki tenaga pengajar sebanyak 8 orang guru. SDN Gading memiliki 6 ruang kelas. Masing – masing kelas digunakan untuk siswa kelas 1, 2, 3, 4, 5, dan 6. Terdapat fasilitas masjid sekolah, ruang guru, dan ruang kantor kepala sekolah. SDN Gading tidak memiliki fasilitas siswa seperti kantin dan UKS.

Kegiatan belajar mengajar di SDN Gading berlangsung selama enam hari, yaitu mulai hari senin sampai sabtu. Pada hari senin sampai hari kamis siswa kelas 1, 2, 3 kegiatan belajar belajar dimulai pukul 07.00 WIB sampai 11.00 WIB, dan untuk siswa kelas 4, 5, 6 berakhir pada pukul 14.00 WIB. Siswa di SDN Gading belum pernah mendapat penyuluhan ataupun pendidikan gizi dan kesehatan. Sehingga pengetahuan siswa tentang sarapan berdasarkan hasil penelitian sebelumnya sangat rendah yakni 33 % atau 10 anak tidak pernah sarapan dan 30% atau 9 anak jarang sarapan, tingkat pengetahuan gizi dan kesehatan siswa kelas 5 sebesar 22% dari jumlah 30 siswa.

Jenis penelitian ini adalah kuasi *Eksperimen* dengan menggunakan desain non randomized kontrol group pretest posttest design yaitu penelitian yang digunakan untuk membandingkan hasil intervensi dengan suatu kelompok kontrol yang serupa. Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan 2 kelompok, kelompok pertama mendapatkan perlakuan berupa penyuluhan dengan media buku saku, sedangkan kelompok kedua mendapatkan penyuluhan tanpa media buku saku, yang berfungsi sebagai kelompok pembanding atau pengontrol. Selain itu, kelompok subjek penelitian dilakukan observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (Nasir dkk, 2011).

SDN Gading juga belum memiliki fasilitas seperti kantin sekolah dan ruang UKS (Unit Kesehatan Sekolah) yang memadai. Hanya ada ruang yang disekat menjadi satu dengan ruang guru dan terdapat tempat tidur serta kotak P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan). Hal demikian menyebabkan dampak negative bagi siswa yaitu membeli makanan sembarangan diluar sekolah untuk sarapan atau bahkan tidak sarapan.

Tidak ada ruang UKS khusus, hanya bergabung dengan kelas. Sarana dan prasarana diruang UKS hanya ada tempat tidur dan untuk sarana lain tidak ada.. Petugas UKS juga melakukan pembinaan murid peduli kesehatan, selain itu petugas UKS juga ikut serta dalam kegiatan sekolah seperti upacara dan olahraga dengan frekuensi satu kali dalam satu minggu serta melibatkan siswa dalam kegiatan UKS. Ada pemeriksaan kesehatan secara berkala selama satu kali dalam satu tahun. Kemudian pernah ada penyuluhan mengenai makanan sehat namun karena tidak ada kantin sekolah maka otomatis tidak ada pihak sekolah yang mengelolanya. Untuk penjamah makanan seperti pedagang kaki lima yang berada didepan sekolah tidak menggunakan pelindung untuk mengambil makanan.

## **5.2 Gambaran Umum Responden**

Anak usia sekolah dasar adalah asset negara yang sangat penting. Pada usia ini anak sekolah mengalami mental, social, pertumbuhan fisik, dan intelektual yang sangat cepat sehingga anak-anak membutuhkan gizi yang sesuai kebutuhan untuk menudukung pertumbuhan tersebut dan aktivitasnya. Anak yang menderita gizi kurang atau bahkan buruk memiliki *intelligence quotient* (IQ) lebih rendah dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki masalah gizi.

Sekolah merupakan tempat yang memiliki peran penting sebagai dasar pembentukan sumber daya manusia yang bermutu. Adanya sekolah anak belajar untuk mengetahui, membangun potensi dan karakter mereka sebagai bekal menuju kedewasaan (Bens, 2004). Bagi anak ketika masuk ke sekolah dasar terdapat suatu perbuatan yang mana peran dan kewajiban baru dialami. Mulai dari sekolah dasar, anak pertama kali belajar untuk berinteraksi dan menjalin hubungan yang lebih luas dengan orang lain atau orang yang baru mereka kenal.

Pada masa usia sekolah dasar terdapat dua fase yang terjadi diantaranya:

- a. Kelas rendah sekolah dasar (usia 6 tahun sampai usia sekitar 8 tahun).  
Pada usia ini dikategorikan mulai kelas 1 sampai dengan kelas 3.
- b. Masa kelas tinggi sekolah dasar (usia 9 tahun samai dengan usia 12 tahun). Pada usia ini dikategorikan mulai kelas 4 sampai dengan kelas 6.

Ciri-ciri sifat anak pada masa kelas tinggi di sekolah menurut (Anonim, 2013) yaitu:

- a) Adanya minat terhadap kehidupan sehari-hari.
- b) Sangat realistic, ingin tahu, dan ingin belajar.
- c) Menjelang akhir masa ini terdapat minat terhadap hal-hal atau mata pelajaran khusus. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya. Setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan baik dan berusaha menyelesaikan sendiri.
- d) Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai hal yang baik mengenai prestasi sekolah.
- e) Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersama-sama. Didalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada permainan yang tradisional melainkan mereka membuat peraturan sendiri.
- f) Mengidolakan seseorang yang sempurna.

Anak sekolah dasar memiliki karakter pertumbuhan yang semakin meningkat tetapi dengan sedikit masalah pemberian makanan. Waktu lebih banyak dihabiskan dengan aktivitas di sekolah sehingga anak menyesuaikan dengan jadwal rutin. Mereka mencoba belajar tentang keterampilan fisik dan menghabiskan banyak waktu untuk bermain dan berolahraga. Anak sekolah dasar tumbuh dengan perbedaan tinggi badan yang berbeda mulai tampak. Ada sebagian anak yang terlihat relatif lebih pendek atau lebih tinggi. Disisi lain komposisi tubuh anak mulai berubah yakni komposisi lemak meningkat setelah berusia 6 tahun. Hal ini diperlukan untuk mempersiapkan pertumbuhan pubertas.

Gizi memiliki peran penting untuk anak dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan yang maksimal. Anak usia 7-12 tahun memiliki berbagai aktivitas sehingga kebutuhan gizinya harus diperhatikan karena mudah

terpengaruh oleh kebiasaan-kebiasaan diluar keluarga. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar akan lebih maksimal jika kebutuhan gizi anak dapat dipenuhi dan diperhatikan. Selain itu, pembiasaan pola makan sehat dalam keluarga harus benar-benar ditanamkan agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal (Damayanti dan Muhilal; 2006).

ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG) atau *RECOMMENDED DIETARY ALLOWANCES* (RDA) adalah banyaknya masing-masing zat gizi yang harus dipenuhi dari makanan untuk mencukupi hampir semua orang sehat. Tujuan utama penyusunan AKG adalah perencanaan makanan dan meniai tingkat konsumsi makanan individu atau masyarakat (Almatsier, 2011). Hardiansyah dan Tambunan (2004) mengartikan Angka Kecukupan Energi (AKE) rata-rata dari pangan yang seimbang dengan pengeluaran energi pada kelompok umur, jenis kelamin, ukuran tubuh (berat) dan kegiatan fisik agar hidup sehat dan melakukan kegiatan yang diharapkan. Protein (AKP) dapat diartikan rata-rata konsumsi protein untuk menyeimbangkan protein yang hilang ditambah sejumlah tertentu agar mencapai populasi sehat (97,5%) disuatu kelompok umur, jenis kelamin, dan ukuran tubuh tertentu pada tingkat aktivitas sedang.

### **Faktor yang Mempengaruhi *Intake* Makan pada Anak Sekolah Dasar**

#### **a. Peran Keluarga**

Peran keluarga sangat penting bagi anak sekolah pada pemilihan bahan makanan. Makanan bersama keluarga dengan suasana akrab akan dapat meningkatkan nafsu makan mereka (Widodo, 2009).

#### **b. Peran Ibu**

Peran ibu terhadap anak harus terus berlangsung sampai seumur hidupnya. Khususnya pengaruh yang berupa pengalaman yang menyenangkan, menakutkan, menggoncangkan dan membahayakan. Secara khusus, ibu sebagai orang paling dekat dengan anak akan dapat menjaga kesehatan anak. Ibu dapat memberikan perbaikan pola asuh makan, meningkatkan kegiatan aktifitas fisik, mengenalkan pendidikan gizi sedini mungkin, membatasi promosi makanan yang tidak sehat. Semua itu sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak.

Pola asuh yang tidak memadai dapat menyebabkan anak tidak suka makan atau tidak diberikan makanan seimbang dan dapat memudahkan terjadinya infeksi pada anak (Soekirman, 2000).

### c. Teman Sebaya

Asupan makan anak banyak dipengaruhi oleh kebiasaan makan teman-teman atau sekelompoknya. Apa yang diperoleh oleh kelompoknya (berupa figure idola, makanan minuman) juga dengan mudah akan diterimanya. Demikian pula halnya dengan pemilihan bahan makanan. Oleh sebab itu, perlu diciptakan dalam sekelompok itu mendapatkan informasi yang baik dan benar mengenai kebutuhan dan kecukupan gizinya sehingga mereka tidak perlu membenci makanan yang bergizi.

### d. Media Massa

Media massa lebih banyak berperan, diantaranya media televise, Koran, dan majalah. Di satu sisi banyak sekali iklan makanan yang kurang memperhatikan perilaku yang baik terhadap pola makan. Oleh karena itu, informasi tersebut harus ditunjang dengan informasi ilmiah yang benar mengenai kesehatan dan gizi (Judiono, 2003).

Gambaran umum responden yang mempengaruhi sarapan meliputi usia, dan jenis kelamin.

#### 1. Distribusi Responden Menurut Usia

Responden pada penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Gading dan SDN Kuolu. Jumlah dari responden tersebut masing-masing sebesar 30 siswa. Siswa yang berusia 11 tahun sebanyak 43% (13 siswa), dan siswa yang berusia 12 tahun sebanyak 57% (17 siswa) di SDN Gading Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang. Sedangkan siswa yang berusia 11 tahun sebanyak 27% (8 siswa), dan siswa yang berusia 12 tahun sebanyak 73% (22 siswa) di SDN Kuolu Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.

No	Nama Sekolah	Berdasarkan Usia			
		Usia Siswa 11 Tahun		Usia Siswa 12 Tahun	
		N	%	N	%
1.	SDN Gading	13	43	17	57
2.	SDN Kuolu	8	27	22	73

Tabel 5 Distribusi Responden Menurut Usia

## 2. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Penelitian ini menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin. Siswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 40% (12 siswa) dan perempuan sebanyak 60% (18 siswa) di SDN Gading. Sedangkan siswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47% (14 siswa) dan perempuan sebanyak 53% (16 siswa) di SDN Kuolu.

No	Nama Sekolah	Berdasarkan Jenis Kelamin			
		Laki-laki		Perempuan	
		n	%	n	%
1.	SDN Gading	12	40	18	60
2.	SDN Kuolu	14	47	16	53

Tabel 6 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

## 5.3 Gambaran Umum Program

Sarapan merupakan kegiatan makan yang dilakukan pada waktu pagi hari, Kegiatan ini perlu dilakukan oleh setiap manusia karena dengan melakukan ini manusia akan memiliki energi untuk melakukan aktivitas hidup (Ningrum, 2014). Anak sekolah termasuk kategori dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, maka sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, akibatnya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya (R.E.Kleinman, 2013). Kenyataannya dilapangan, penerapan sarapan tidak semudah yang diharapkan. Masih ada orang tidak menyempatkan membuat sarapan disebabkan orang tua yang bekerja. Hal tersebut dikemukakan oleh Devi (2012) bahwa saat ini banyak orang tua yang bekerja sehingga tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan, akhirnya banyak anak yang tidak sarapan.

Penelitian yang dilakukan oleh Swatiawan (2009) menunjukkan dengan uji statistik spearman rank correlation ditemukan bahwa sarapan sangat bermanfaat bagi anak sekolah untuk memenuhi ketahanan tubuh, agar dapat belajar dengan baik, memudahkan dalam menyerap pelajaran serta membantu mencukupi zat gizi. Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Jodi, R, Wahlstrom, Kyla Reicks, Marla Sourse (2002) mengatakan sarapan memberi manfaat peningkatan energi dan kemampuan konsentrasi lebih saat belajar

disekolah serta dapat tidak lapar dipagi hari. Orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar daripada orang yang sarapan karena asupan energi cenderung meningkat ketika sarapan dilewatkan. Kemudian mereka yang tidak sarapan akan mengonsumsi lebih banyak pada waktu siang dan malam hari. Asupan makan yang banyak di malam hari akan mengakibatkan glukosa meningkat yang disimpan sebagai glikogen. Aktivitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Hal ini yang mengakibatkan obesitas (Siagian, 2008).

Penyuluhan merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengetahuan dan sikap positif, supaya masyarakat yang mendapatkan penyuluhan dapat membentuk kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari (Departemen Kesehatan, 1991 dalam Supriasi 2014). Pada umumnya penyuluhan adalah salah satu program kesehatan, kemudian dibahas juga secara khusus di dalam ilmu gizi.

Tujuan dilakukan penyuluhan adalah menurut Supriasi (2014):

- 1) Meningkatkan kesadaran masyarakat melalui peningkatan pengetahuan.
- 2) Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat.
- 3) Membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positive.
- 4) Mengubah perilaku konsumsi makanan (*food consumption behaviour*) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

Metode pendidikan kesehatan adalah setiap cara, teknik, maupun media yang terencana untuk diterapkan berdasarkan prinsip-prinsip yang dianut (Santoso, 1981). Dalam pendidikan kesehatan serta berdasarkan atas komunikasi, secara umum para pakar tersebut menyimpulkan bahwa metode pendidikan adalah suatu cara atau strategi untuk mencapai tujuan sesuai dengan situasi dan kondisi serta sumber daya yang tersedia.

Berikut hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam memilih metode. Secara sistematis, menurut Supriasa (2014), penentuan metode memiliki langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tujuan yang ingin dicapai

Jika tujuan pendidikan hanya untuk mengubah pengetahuan atau pemahaman dapat digunakan metode ceramah, seminar, dan presentasi. Apabila tujuan pendidikan mengubah sikap dapat digunakan metode diskusi, bermain peran, dan konsultasi. Jika tujuan pendidikan adalah mengubah keterampilan metode yang dapat digunakan yaitu studi kasus, *learning by doing*, dan demonstrasi.

b. Sasaran

Ciri dan karakteristik sasaran perlu dipertimbangkan dalam memilih metode yaitu meliputi tingkat pendidikan sasaran, jumlah sasaran, bahasa yang dimengerti, adat istiadat, dan pengalaman sasaran.

c. Situasi

Bagaimana situasi kegiatan pendidikan dan apakah ruangan yang tersedia luas atau sempit. Apabila ruangan yang tersedia luas dapat menggunakan metode ceramah, namun apabila sebaliknya maka dapat menggunakan metode konsultasi atau diskusi kelompok kecil. Waktu yang tersedia juga merupakan salah satu pertimbangan. Contoh metode yang membutuhkan waktu panjang adalah kunjungan lapangan atau *field trip*.

d. Petugas

Beberapa metode mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda dalam penggunaannya. Sebaliknya, petugas memilih metode yang memang sudah dapat dan biasa ia gunakan dan tidak memilih metode yang belum pernah atau sulit digunakan oleh petugas.

e. Biaya

Beberapa metode pendidikan dan penyuluhan memang ada yang membutuhkan biaya yang besar. Salah satu contoh metode tersebut adalah kunjungan lapangan. Metode yang membutuhkan biaya yang relatif sedikit antara lain konsultasi dan ceramah. Menurut Van de Ban dan Hawkins yang dikutip oleh Lucie (2015), pilihan seorang agen penyuluhan terhadap suatu metode atau teknik penyuluhan sangat tergantung kepada tujuan khusus yang ingin dicapai. Metode termasuk

salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain:

- Metode berdasarkan pendekatan perorangan  
Metode ini, penyuluhan berhubungan secara langsung maupun tidak langsung dengan Sasarannya secara perorangan. Metode ini sangat efektif karena Sasaran dapat secara langsung memecahkan masalahnya dengan bimbingan khusus dari penyuluh. Adapun kelemahan dalam metode ini yakni dari Sasaran yang ingin dicapai, kurang efektif karena terbatasnya jangkauan penyuluhan untuk mengunjungi dan membimbing Sasaran secara individu, selain itu ada juga membutuhkan banyak tenaga penyuluh dan membutuhkan waktu yang lama.
- Metode berdasarkan pendekatan kelompok  
Metode ini, penyuluh berhubungan dengan Sasaran penyuluhan secara kelompok. Selain itu metode ini cukup efektif karena Sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih produktif atas dasar kerjasama. Pendekatan kelompok banyak manfaat yang dapat diambil, disamping dari transfer informasi juga terjadi tukar pendapat dan pengalaman antara Sasaran penyuluhan dalam kelompok yang bersangkutan serta adanya umpan balik dan interaksi kelompok yang memberi kesempatan bertukar pengalaman maupun pengaruh terhadap perilaku dan norma anggotanya. Kelemahan metode ini yakni adanya kesulitan dalam mengkoordinasi Sasaran karena faktor geografis dan aktivitas Sasaran. Salah satu cara yang efektif dalam metode pendekatan kelompok adalah dengan metode ceramah karena metode ini untuk masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi ataupun rendah.
- Metode berdasarkan pendekatan massal  
Metode ini dapat menjangkau Sasaran dengan jumlah banyak. Dipandang dari segi penyampaian informasi penyampain informasi, metode ini baik namun terbatas hanya dapat menimbulkan kesadaran atau keingintahuan saja. Adapun penelitian mengatakan bahwa metode pendekatan missal dapat mempercepat proses perubahan tapi jarang dapat mewujudkan dalam perilaku. Kemudian yang termasuk dalam metode ini antara lain:

rapat umum, kampanye, pemutaran film, surat kabar, dan lain sebagainya.

Waktu penelitian meliputi tahap persiapan hingga pelaporan hasil penelitian dari bulan Januari sampai bulan Juni. Pada semester 2 (dua) awal kelas 5 sekolah dasar bulan Januari 2019. Penelitian ini dilakukan di SDN Gading Kecamatan Bululawang dan SDN Kuolu Kecamatan Bululawan Kabupaten Malang. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 di SDN Gading dan SDN Kuolu Kecamatan Bululawang yang berjumlah 60 siswa.

Pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling yaitu *Snowbole* Sampling. Teknik ini adalah pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Adapun dalam menentukan sampel penelitian yaitu menggunakan rumus perhytungan besar sampel berdasarkan Supriyadi (2014):

$$n = \frac{Z^2 NP(1 - P)}{d^2(N - 1) + Z^2 P(1 - P)}$$
$$n = \frac{(1,96)^2 (65)(0,5)(1 - 0,5)}{(0,1)^2(65 - 1) + (1,96)^2 (0,5)(1 - 0,5)}$$
$$n = \frac{62,4}{1,6}$$
$$n = 40$$

Berdasarkan perhitungan besar sampel diketahui sampel penelitian adalah 40 siswa kelas V yang kemudian dibagi secara acak menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan perlakuan (Notoatmodjo, 2012). Desain *case kontrol* sering digunakan para peneliti karena dibandingkan dengan kohort, ia lebih murah, lebih cepat memberi hasil, dan tidak memerlukan sampel yang besar.

Tahap-tahap penelitian *case kontrol* sebagai berikut:

1. Merumuskan pertanyaan penelitian dan hipotesis yang sesuai  
Setiap penelitian diawali dengan penetapan pertanyaan penelitian kemudian disusun hipotesis yang akan diuji validitasnya.
2. Mendeskripsikan variable penelitian: faktor risiko dan efek
3. Menentukan populasi terjangkau dan sampel (perlakuan, kontrol) dan cara untuk pemilihan subyek penelitian.

4. Menentukan besar sampel: jumlah subyek yang perlu diteliti untuk memperlihatkan adanya hubungan antara faktor risiko dengan penyakit perlu ditentukan sebelum penelitian dimulai.
5. Melakukan pengukuran: pengukuran variable efek dan faktor risiko merupakan hal yang sentral pada studi perlakuan-kontrol. Penentuan efek harus sudah didefinisikan dengan jelas dalam usulan penelitian.
6. Menganalisis hasil penelitian: analisis hasil studi perlakuan-kontrol dapat hanya bersifat sederhana, sampai pada yang kompleks yakni dengan analisis multivariate pada perlakuan kontrol dengan lebih dari satu factor risiko. Hal demikian ditentukan oleh apa yang ingin diteliti bagaimana cara memilih kontrol, dan terdapatnya variable yang mengganggu atau tidak.

Notoatmodjo, S. (2012.) Metodologi *Penelitian* Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Laki-laki atau perempuan.
- 2) Usia anak 10 – 11 tahun.
- 3) Bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini dinyatakan dengan *Informed Consent*.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.
- 2) Tidak mengikuti proses penelitian sampai selesai.

Dalam pendidikan kesehatan serta berdasarkan atas komunikasi, secara umum para pakar tersebut menyimpulkan bahwa metode pendidikan adalah suatu cara atau strategi untuk mencapai tujuan sesuai dengan situasi dan kondisi serta sumber daya yang tersedia.

Buku saku diartikan buku dengan ukurannya yang kecil, ringan, dan bisa disimpan disaku, sehingga praktis untuk dibawa kemana-mana, dan kapan saja bisa dibaca (Setyono,dkk, 2013: 121). Definisi lain menyebutkan bahwa buku saku adalah buku dengan ukuran kecil seukuran saku sehingga efektif untuk dibawa kemana-mana dan dapat dibaca kapan saja pada saat dibutuhkan (Eliana D & Solikhah, 2012).

Menurut (Yuliani & Herlina, 2015: 105) bahwa buku saku adalah suatu buku yang berukuran kecil yang mana berisi informasi yang dapat disimpan dalam

saku sehingga mudah dibawa kemana-mana. *Pocket book* atau buku saku dicetak dengan ukuran kecil agar lebih efisien, praktis dan mudah dalam menggunakan. Menurut Arsyad (Laksita dkk, 2013: 15) *pocket book* termasuk dalam media cetak maka perlu juga memperhatikan hal-hal saat merancang media pembelajaran berupa cetak seperti: (1) konsistensi penggunaan simbol dan istilah (2) penulisan materi secara singkat dan jelas (3) penyusunan teks materi pada *pocket book* sedemikian rupa sehingga mudah dipahami (4) memberikan kotak atau label khusus pada rumus penekanan materi, dan contoh soal (5) memberikan warna dan desain yang menarik pada *pocket book* (6) ukuran font standard isi 9-10 point, jenis font menyesuaikan isinya. Manfaat buku saku adalah media singkat yang memberikan informasi adalah media singkat yang memberikan informasi mengenai suatu hal tertentu dan mudah dibawa. Manfaat pemberian buku saku pentingnya sarapan kepada anak sebagai pendidikan kesehatan adalah dapat mengubah pengetahuan anak, mengubah sikap anak, dan menanamkan tingkah laku yang baru (Notoatmodjo, 2007). Manfaat buku saku pentingnya sarapan sebagai alat bantu pendidikan antara lain menimbulkan perhatian sesuatu masalah yaitu banyak masyarakat yang tidak sarapan, mengartikan sarapan cukup minum pagi, dan banyak belum tahu manfaat sarapan.

Program kesehatan sekolah di SDN Gading kecamatan Bululawang kabupaten Malang salah satunya adalah UKS. Tidak ada ruang UKS khusus, hanya bergabung dengan kelas. Sarana dan prasarana diruang UKS hanya ada tempat tidur dan untuk sarana lain tidak ada.. Petugas UKS juga melakukan pembinaan murid peduli kesehatan, selain itu petugas UKS juga ikut serta dalam kegiatan sekolah seperti upacara dan olahraga dengan frekuensi satu kali dalam satu minggu serta melibatkan siswa dalam kegiatan UKS. Ada pemeriksaan kesehatan secara berkala selama satu kali dalam satu tahun. Kemudian pernah ada penyuluhan mengenai makanan sehat namun karena tidak ada kantin sekolah maka otomatis tidak ada pihak sekolah yang mengelolanya. Untuk penjamah makanan seperti pedagang kaki lima yang berada didepan sekolah tidak menggunakan pelindung untuk mengambil makanan.

#### **5.4 Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Buku Saku pada Kelompok Kontrol**

Pemahaman umum pengetahuan adalah keseluruhan pemikiran, gagasan, ide, konsep dan pemahaman yang dimiliki manusia tentang dunia dan isinya termasuk manusia dan kehidupannya (Keraf, 2011). Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tau seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2015). Manusia memiliki rasa ingin tahu, lalu ia mencari, hasilnya ia tahu sesuatu, sesuatu itu lah yang dinamakan pengetahuan (Tafsir, 2004).

Proses pembelajaran terjadi bila ada pertukaran pengetahuan dalam mengembangkan kemampuan untuk bertindak. Belajar adalah proses seumur hidup yang tidak terbatas pada pendidikan formal saja. Adapun dua jenis belajar antara lain (1) secara generative, hal ini dilakukan untuk mengembangkan kemampuan dan bersikap kreatif (2) cara adaptif untuk bereaksi dan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Pengetahuan mencakup penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu (Keraf, 2001).

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru dalam diri seseorang terjadi proses yang berurutan), yaitu:

a. *Awareness* (kesadaran)

Orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).

b. *Interest* (merasa tertarik)

Terdapat stimulus atau objek tersebut. Pada kondisi ini sikap subjek sudah mulai timbul.

c. *Evaluation* (menimbang-nimbang)

Terdapat baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya.

d. *Trial*

Sikap dimana subyek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.

e. *Adaption*

Dimana subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini, dimana didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya, apabila perilaku tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama. Jadi, pentingnya pengetahuan disini adalah menjadi dasar dalam merubah perilaku sehingga perilaku yang dilakukan akan bersifat langgeng.

Pada penelitian ini, peneliti sebelum melaksanakan penyuluhan sarapan sehat menggunakan media buku saku, terlebih dahulu diberi kuesioner berupa pre test untuk mengetahui pengetahuan awal responden tentang pentingnya sarapan bagi masing-masing siswa. Menurut Nursalam tahun 2008 mengatakan pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diantaranya tingkat baik, cukup, dan kurang. Setelah diberikan pretest kemudian diberi penyuluhan dengan menggunakan media buku saku terkait materi mengenai sarapan. Kemudian responden diberikan post test dengan pertanyaan yang sama dengan pretest sesuai materi yang pernah diberikan. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu dengan 2 kali kunjungan dalam setiap minggunya. Kegiatan yang dilakukan diantaranya melakukan pre test, 3 kali penyuluhan, dan post test.

No	Nama Sekolah	Pengukuran Pengetahuan			
		Sebelum		Sesudah	
		Modus	%	Modus	%
1.	SDN Gading	12	60	18	90
2.	SDN Kuolu	11	55	15	75

Tabel 7 Pengetahuan Responden Kelompok Kontrol

Hasil penelitian untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa SD Negeri Gading. Perlakuan yang dilakukan adalah penyuluhan sarapan menggunakan media buku saku. Responden dalam penelitian kelas kontrol ini berjumlah 30 siswa. Peneliti menggunakan kuesioner atau angket dalam bentuk pilihan ganda dalam mengukur pengetahuan siswa. Hasil yang didapat dalam variabel

pengetahuan menunjukkan nilai yang sangat terlihat perubahan antara pretest dan posttest. Soal yang diberikan untuk mengukur perubahan pengetahuan berjumlah 20 soal. Hasil pretest diperoleh nilai modus jawaban benar adalah 12 atau 60%. Sedangkan untuk posttest diperoleh nilai modus jawaban benar adalah 18 atau 90%. Berarti terbukti pengaruh pengetahuan sangat terlihat dengan perbandingan nilai modus 12 dan 18 cukup jauh. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perubahan pengetahuan yang meningkat.

Pada kelompok kontrol, tingkat pengetahuan tertinggi pretest dan nilai tertinggi diperoleh sebesar 14 soal benar pada responden P14. Sedangkan tingkat pengetahuan tertinggi posttest dan nilai tertinggi diperoleh sebesar 19 soal benar pada responden P1, P14 dan P15. Pada kelompok kontrol responden yang termasuk dalam kategori modus 12 pada pretest yaitu P3, P4, P5, P7, P8, P9, P12, P16, P17, P20, P21, P23, P25, P26, P28, dan P29. Hal ini disebabkan pengetahuan gizi yang diterima siswa yang diberikan melalui buku saku pada kelompok kontrol masih menjadi sesuatu yang baru didengar dan hanya mendapatkan informasi ketika diberikan penyuluhan mengenai menu sarapan. Kemudian kelompok kontrol responden yang termasuk dalam kategori modus 18 pada posttest yaitu P2, P3, P4, P6, P8, P11, P12, P16, P17, P18, P20, P21, P23, P24, P28, dan P30. Hal ini disebabkan karena meningkatnya rasa ingin tahu untuk mempelajari materi yang diberikan serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya sarapan.

### **5.5 Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi pada Kelompok Kasus**

Proses pembelajaran terjadi bila ada pertukaran pengetahuan dalam mengembangkan kemampuan untuk bertindak. Belajar adalah proses seumur hidup yang tidak terbatas pada pendidikan formal saja. Adapun dua jenis belajar antara lain (1) secara generative, hal ini dilakukan untuk mengembangkan kemampuan dan bersikap kreatif (2) cara adaptif untuk bereaksi dan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Pengetahuan mencakup penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu (Keraf, 2001).

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih

langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru dalam diri seseorang terjadi proses yang berurutan), yaitu:

f. *Awareness* (kesadaran)

Orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).

g. *Interest* (merasa tertarik)

Terdapat stimulus atau objek tersebut. Pada kondisi ini sikap subjek sudah mulai timbul.

h. *Evaluation* (menimbang-nimbang)

Terdapat baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya.

i. *Trial*

Sikap dimana subyek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.

j. *Adaption*

Dimana subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini, dimana didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya, apabila perilaku tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama. Jadi, pentingnya pengetahuan disini adalah menjadi dasar dalam merubah perilaku sehingga perilaku yang dilakukan akan bersifat langgeng.

Pada penelitian ini, peneliti sebelum melaksanakan penyuluhan sarapan sehat menggunakan media buku saku, terlebih dahulu diberi kuesioner berupa pre test untuk mengetahui pengetahuan awal responden tentang pentingnya sarapan bagi masing-masing siswa. Menurut Nursalam tahun 2008 mengatakan pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subyek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diantaranya tingkat baik, cukup, dan kurang. Setelah diberikan pretest kemudian diberi penyuluhan dengan menggunakan media buku saku terkait materi mengenai sarapan. Kemudian responden diberikan post test dengan pertanyaan yang sama dengan pretest

sesuai materi yang pernah diberikan. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu dengan 2 kali kunjungan dalam setiap minggunya. Kegiatan yang dilakukan diantaranya melakukan pre test, 3 kali penyuluhan, dan post test.

No	Nama Sekolah	Pengukuran Pengetahuan			
		Sebelum		Sesudah	
		Modus	%	Modus	%
1.	SDN Gading	12	60	18	90
2.	SDN Kuolu	11	55	15	75

Tabel 8 Pengetahuan Responden Kelompok Kasus

Hasil penelitian untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa SD Negeri Kuwolu. Perlakuan yang dilakukan adalah penyuluhan sarapan menggunakan metode ceramah. Responden dalam penelitian kelas kasus ini berjumlah 30 siswa. Peneliti menggunakan kuesioner atau angket dalam bentuk pilihan ganda dalam mengukur pengetahuan siswa. Hasil yang didapat dalam variabel pengetahuan menunjukkan nilai yang terlihat perubahan antara pretest dan posttest. Soal yang diberikan untuk mengukur perubahan pengetahuan berjumlah 20 soal. Hasil pretest diperoleh nilai modus jawaban benar adalah 11 atau 55%. Sedangkan untuk posttest diperoleh nilai modus jawaban benar adalah 15 atau 75%. Berarti terbukti pengaruh pengetahuan juga terlihat dengan perbandingan nilai modus 11 dan 15 . Sehingga dapat disimpulkan terdapat perubahan pengetahuan juga meskipun tidak sebesar penelitian sebelumnya.

Pada kelompok kasus, tingkat pengetahuan tertinggi pretest dan nilai tertinggi diperoleh sebesar 13 soal benar pada responden P15 dan P7. Sedangkan tingkat pengetahuan tertinggi pretest dan nilai tertinggi diperoleh sebesar 19 soal benar pada responden P7, P9 dan P25. Pada kelompok perlakuan responden yang termasuk dalam kategori modus 12 pada pretest yaitu P1, P2, P5, P6, P8, P10, P13, P14, P17, P17, P20, P21, P22, P23, P25, P28 ,dan P30. Hal ini disebabkan pengetahuan gizi yang diterima siswa yang diberikan melalui buku saku pada kelompok perlakuan masih menjadi sesuatu yang baru didengar dan hanya mendapatkan informasi ketika diberikan penyuluhan mengenai menu sarapan. Sedangkan kelompok kasus responden yang termasuk dalam kategori modus 18 pada posttest yaitu P1, P2, P5, P6, P8, P10, P11, P13, P14, P15, P16, P17, P19, P21, P22, P23, P24, P25, P26, P28, dan P30. Hal ini disebabkan karena meningkatnya rasa ingin tahu untuk

mempelajari materi yang diberikan, daya serap dan tanggap pengetahuan siswa tidak sama.

Kurangnya tingkat pengetahuan pada saat sebelum penyuluhan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu penyebab masih kurangnya pengetahuan yaitu kurangnya informasi dan kebiasaan siswa dalam sarapan sebelum berangkat sekolah. Menurut Notoatmodjo (2010), Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan yaitu tingkat pendidikan, informasi, budaya, pengalaman, dan sosial ekonomi.

Kurangnya pengetahuan tentang sarapan akan berdampak menurunnya konsentrasi dalam proses belajar yang dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang menurun ditambah lagi dapat berdampak kepada penurunan tekanan darah rendah. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan siswa yaitu dengan cara memberikan penyuluhan dengan media buku saku sebagai alat bantu dengan harapan agar siswa lebih mudah memahami dan menerapkan informasi terkait sarapan sehat.

Meningkatnya pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan menandakan bahwa informasi dan materi tentang sarapan sehat dapat diterima dengan baik oleh responden sehingga pertanyaan dalam kuesioner dapat dijawab dengan benar, meskipun ada beberapa siswa yang masih termasuk kedalam tingkat pengetahuan kurang.

## **5.6 Sikap Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Buku Saku pada Kelompok Kontrol**

Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua obyek dan situasi yang berkaitan dengannya (Widayatun, 1999). Para pakar psikologi sosial selalu mengkaji sikap sebagai komponen yang terdiri dari tiga bagian yang disebut skema triadic yaitu keyakinan mencerminkan komponen kognitif, sikap merupakan komponen efektif, dan tindakan yang mencerminkan komponen perilaku (Atkinson et al 1983:371). Sikap manusia merupakan prediktor yang utama bagi perilaku tindakan sehari-hari, meskipun masih ada faktor-faktor lain seperti lingkungan dan keyakinan seseorang.

Adapun beberapa tingkatan sikap menurut Notoatmodjo (2012) → sebagai berikut:

a. Menerima

Dapat diartikan orang mau dan mempertahankan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespon

Memberikan jawaban apabila yang ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu intikasi dari sikap karena dengan adanya suatu usaha untuk menjawab suatu pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang itu menerima ide tersebut.

c. Menghargai

Mengajak orang lain mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab atas segala pilihan serta risiko yang akan diterima. Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek.

No	Kategori Skor Prnyataan Sikap	Sebelum				Sesudah			
		Perlakuan		Kontrol		Perlakuan		Kontrol	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Sangat Setuju	8	27	9	30	20	67	15	50
2.	Setuju	15	50	13	43	10	33	10	33
3.	Tidak Setuju	6	20	5	17	0	0	5	17
4.	Sangat Tidak Setuju	1	3	3	10	0	0	0	0
	Jumlah	30	100	30	100	30	100	30	100

Tabel 9 Sikap Responden kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa secara umum terjadi perubahan sikap siswa pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah penyuluhan gizi menu sarapan menggunakan media buku saku. Dari 30 responden kelompok kontrol yang menjawab sangat setuju dari hasil *pretest* yaitu

8 siswa atau 27% yang terdiri dari P6, P11, P12, P13, P16, P20, P23, dan P28. Kemudian yang menjawab setuju yaitu 15 siswa atau 50% yang terdiri dari P1, P2, P3, P5, P9, P10, P14, P15, P17, P19, P21, P24, P25, P27, dan P30. Siswa yang menjawab tidak setuju yaitu 6 atau 20% yang terdiri dari P4, P8, P18, P22, P26, dan P29. Sisanya menjawab tidak setuju yang terdiri dari P7. Dari 30 responden kelompok kontrol yang menjawab sangat setuju dari hasil *Posttest* yaitu 20 siswa atau 67% yang terdiri dari P1, P2, P3, P5, P9, P10, P6, P11, P12, P13, P16, P20, dan P28. Kemudian yang menjawab setuju yaitu 10 siswa atau 33% yang terdiri dari P14, P15, P17, P19, P21, P23, P24, P25, P27, dan P30.

Adanya perbedaan antara kelompok kontrol dengan kelompok kasus setelah melakukan penyuluhan gizi. Hal ini dikarenakan kelompok kontrol setelah penyuluhan mengalami peningkatan hasil sikap terkait pentingnya sarapan sedangkan kelompok kasus mengalami skor konstan rata-rata sikap sarapan. Kemudian hasil skor sikap setelah penyuluhan gizi menu sarapan pada kelompok kontrol adalah baik, sedangkan rata-rata skor sikap setelah penyuluhan sarapan pada kelompok kasus adalah sebagian menyatakan kurang dan yang lain menyatakan baik.

Perubahan sikap siswa yang terjadi pada kelompok kontrol adalah sikap kebiasaan membawa bekal disekolah, menentukan lauk hewani dan nabati, usaha menyediakan sayur dalam setiap sajian sarapan, dan memilih makanan ringan yang alami untuk dijadikan sarapan. Sarapan adalah kegiatan makan yang dilakukan pada waktu pagi hari, Kegiatan ini perlu dilakukan oleh setiap manusia karena dengan melakukan ini manusia akan memiliki energi untuk melakukan aktivitas hidup (Ningrum, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Swatiawan (2009) menunjukkan dengan uji statistik *spearman rank correlation* ditemukan bahwa sarapan sangat bermanfaat bagi anak sekolah untuk memenuhi ketahanan tubuh, agar dapat belajar dengan baik, memudahkan dalam menyerap pelajaran serta membantu mencukupi zat gizi. Makanan mempengaruhi perkembangan otak anak, apabila anak mengalami kekurangan makan yang mengandung zat gizi dalam waktu yang berkepanjangan dapat berpengaruh yang tidak baik terhadap pertumbuhan dan mengakibatkan metabolisme otak. Keadaan ini akan membawa pengaruh buruk terhadap perkembangan kecerdasan anak (Anwar, 2008).

Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Jodi, R, Wahlstrom, Kyla Reicks, Marla Source (2002) mengatakan sarapan memberi manfaat peningkatan energi dan kemampuan konsentrasi lebih saat belajar disekolah serta dapat tidak lapar dipagi hari.

Yudi (2008) mengatakan bahwa beberapa manfaat makan pagi diantaranya memberikan energi untuk otak yang dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang serta sebagai pengganti makan malam yang tidak terisi. Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, zat gula dalam tubuh akan menurun, sehingga akan digantikan dengan mengonsumsi karbohidrat saat sarapan.

Gomo (2010) mengatakan sarapan dapat meningkatkan stamina kerja dan belajar, kenyamanan kerja dan belajar. Sarapan dapat mencegah konstipasi, hipoglikemia, pusing, gangguan stamina, kognitif, dan kegemukan.

Sutarno (2007) mengatakan perkembangan kognitif anak usia 7-11 tahun sudah lebih mampu berpikir, belajar, mengingat, dan berkomunikasi karena proses kognitif mereka tidak terlalu egosentris lagi dan lebih logis. Semua itu diperlukan dalam menunjang makanan yang bergizi setiap harinya dan apabila maksimal perkembangan kognitif maka anak akan berprestasi dalam belajarnya.

### **5.7 Sikap Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Penyuluhan Gizi Kelompok Kasus**

Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua obyek dan situasi yang berkaitan dengannya (Widayatun, 1999). Para pakar psikologi sosial selalu mengkaji sikap sebagai komponen yang terdiri dari tiga bagian yang disebut skema triadic yaitu keyakinan mencerminkan komponen kognitif, sikap merupakan komponen efektif, dan tindakan yang mencerminkan komponen perilaku (Atkinson et al 1983:371). Sikap manusia merupakan prediktor yang utama bagi perilaku tindakan sehari-hari, meskipun masih ada faktor-faktor lain seperti lingkungan dan keyakinan seseorang.

No	Kategori Skor Prnyataan Sikap	Sebelum				Sesudah			
		Perlakuan		Kontrol		Perlakuan		Kontrol	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Sangat Setuju	8	27	9	30	20	67	15	50
2.	Setuju	15	50	13	43	10	33	10	33
3.	Tidak Setuju	6	20	5	17	0	0	5	17
4.	Sangat Tidak Setuju	1	3	3	10	0	0	0	0
	Jumlah	30	100	30	100	30	100	30	100

Tabel 10 Sikap Responden kelompok Kasus

Dari 30 responden kelompok kasus yang menjawab sangat setuju dari hasil *pretest* yaitu 9 siswa atau 30% yang terdiri dari P6, P11, P12, P13, P16, P19, P20, P23, dan P28. Kemudian yang menjawab setuju yaitu 13 siswa atau 43% yang terdiri dari P1, P3, P5, P9, P10, P14, P15, P17, P21, P24, P25, P27, dan P30. Siswa yang menjawab tidak setuju yaitu 5 atau 17% yang terdiri dari P4, P8, P18, P26, dan P29. Sisanya menjawab tidak setuju yang terdiri dari P2, P7, dan P22. Dari 30 responden kelompok kasus yang menjawab sangat setuju dari hasil *Posttest* yaitu 15 siswa atau 50% yang terdiri dari P1, P2, P3, P5, P6, P9, P10, P11, P12, P13, P16, P17, P20, P24 dan P28. Kemudian yang menjawab setuju yaitu 10 siswa atau 33% yang terdiri dari P4, P8, P14, P15, P19, P21, P23, P25, P27, dan P30. Sisanya menjawab tidak setuju 5 siswa atau 17% terdiri dari P7, P18, P22, P26, P29. Adanya perbedaan antara kelompok kontrol dengan kelompok kasus setelah melakukan penyuluhan gizi. Hal ini dikarenakan kelompok kontrol setelah penyuluhan mengalami peningkatan hasil sikap terkait pentingnya sarapan sedangkan kelompok kasus mengalami skor konstan rata-rata sikap sarapan. Kemudian hasil skor sikap setelah penyuluhan gizi menu sarapan pada kelompok kasus adalah baik, sedangkan rata-rata skor sikap setelah penyuluhan sarapan pada kelompok kasus adalah sebagian menyatakan kurang dan yang lain menyatakan baik.

### 5.8 Perbedaan Pengetahuan antara Kelompok Kontrol dan Kasus

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmojo, 2010). Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh Pendidikan formal yang telah ditempuh, semakin tinggi pendidikan yang telah ditempuh seseorang maka semakin luas pengetahuan dan semakin mudah untuk cepat untuk menerima informasi yang diberikan.

Menurut Notoatmodjo (2012). Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan dan sikap datang dari pengalaman yang telah dilakukan.

Keberhasilan penyampaian informasi kepada masyarakat luas sangat dipengaruhi oleh bagaimana cara berkomunikasi, dan memberikan edukasi yang diterapkan. Hal ini sejalan dengan hasil peneliiian Nuryanto, dkk tahun 2014 pada jurnal yang berjudul Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar, menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan intervensi Pendidikan gizi.

Hasil penelitian Hamida; dkk tahun 2012, Efektifitas penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang menu sarapan terhadap siswa sekolah dasar menunjukkan hasil yang baik. Pengetahuan anak meningkat diikuti dengan sikap dalam memilih menu sarapan.

	Kelompok Kontrol	Rata-rata	SD	Min	Max	Selisih rata-rata	p-value
Hasil Penyuluhan	Sebelum	761.28	169.02	458.8	999.8	194.7	0.008
	Sesudah	955.98	243.07	597.1	1296		

Tabel 11 Hasil Penyuluhan Pengaruh Pengetahuan Siswa Kelompok Kontrol

Data pengetahuan pada kelompok kontrol memiliki sebaran data normal, mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menu sarapan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan gizi menggunakan hasil *uji paired t-test*. Hasil analisa data menggunakan uji statistik dapat diketahui Sig. 0.008 > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan gizi.

Adanya pengaruh penyuluhan gizi menu sarapan menggunakan buku saku karena selama penyuluhan gizi, siswa diberi edukasi sebanyak 4 kali dan dipersilahkan untuk bertanya apabila masih ada materi yang kurang dipahami. Salah satu materi yang diberikan adalah tentang sarapan yang sehat berbasis bahan alami atau lokal. Sehingga siswa memiliki inisiatif memperbaiki kebiasaan sarapan dan memperhatikan menu sarapan yang akan dikonsumsi kemudian terjadi peningkatan pengetahuan siswa akan pentingnya sarapan bagi kesehatan.

Hasil Penyuluhan	Kelompok Kasus	Rata-rata	SD	Min	Max	Selisih rata-rata	p-value
	Sebelum	751.28	159.02	459.8	989.8	197.7	0.006
	Sesudah	945.98	143.07	587.1	1286		

Tabel 12 Hasil Penguluhan Pengaruh Pengetahuan Siswa Kelompok Kasus

Data pengetahuan pada kelompok kasus memiliki sebaran data normal, mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menu sarapan tanpa menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan gizi menggunakan hasil *uji paired t-test*. Hasil analisa data menggunakan uji statistik dapat diketahui Sig. 0.006 > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan gizi walaupun tanpa menggunakan buku saku.

Adanya pengaruh penyuluhan gizi menu sarapan tanpa menggunakan buku saku karena selama penyuluhan gizi, siswa diberi edukasi sebanyak 4 kali dan siswa antusias bertanya apabila masih ada materi yang kurang dipahami. Salah satu materi yang diberikan adalah tentang sarapan yang sehat berbasis bahan alami atau lokal. Sehingga siswa memiliki inisiatif memperbaiki kebiasaan sarapan dan memperhatikan menu sarapan yang akan dikonsumsi kemudian terjadi peningkatan pengetahuan siswa akan pentingnya sarapan bagi kesehatan.

Menurut Lucie (2015) penyuluhan dapat menjangkau sasaran dengan jumlah banyak. Dipandang dari segi penyampaian informasi penyampain informasi, metode ini baik namun terbatas hanya dapat menimbulkan kesadaran atau

keingintahuan saja. Adapun penelitian mengatakan bahwa metode pendekatan missal dapat mempercepat proses perubahan tapi jarang dapat mewujudkan dalam perilaku. Kemudian yang termasuk dalam metode ini antara lain: rapat umum, kampanye, pemutaran film, surat kabar, dan lain sebagainya. Setelah dilakukan penyuluhan gizi, siswa mulai melakukan sarapan dengan membawa bekal disekolah dengan menu yang sederhana dan bervariasi. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh penyuluhan gizi menu sarapan menggunakan buku saku terhadap pengetahuan siswa dapat meningkat selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan.

Keberhasilan penyampaian informasi kepada masyarakat luas sangat dipengaruhi oleh bagaimana cara berkomunikasi, dan memberikan edukasi yang diterapkan. Hal ini sejalan dengan hasil peneliiian Nuryanto, dkk tahun 2014 pada jurnal yang berjudul Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar, menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan intervensi Pendidikan gizi.

Hasil penelitian Hamida; dkk tahun 2012, Efektifitas penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang menu sarapan terhadap siswa sekolah dasar menunjukkan hasil yang baik. Pengetahuan anak meningkat diikuti dengan sikap dalam memilih menu sarapan

### **5.9 Perbedaan Sikap antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Kasus**

Sikap adalah kondisi mental relatif menetap untuk merespon suatu objek atau perangsang tertentu yang mempunyai arti, baik bersifat positif, netral, atau negatif, mengangkat aspek-aspek kognisi, afeksi, dan kecenderungan untuk bertindak.

Hasil penelitian Safitri (2016) dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight bahwa penyuluhan dengan media *booklet* memiliki pengaruh terhadap sikap. Terdapat perbedaan rerata pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah edukasi gizi pada kelompok edukasi melalui ceramah dan buku saku ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan media buku saku memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pada remaja.

Group Statistics					
	Kelompok Kontrol	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Std. Kesalahan Rata-Rata
Hasil Penyuluhan	Sebelum	30	79.63	7.228	1.320
	Sesudah	30	83.07	8.342	1.523

Tabel 13 Hasil Penyuluhan Pengaruh Sikap Siswa Kelompok Kontrol

Jumlah data hasil penyuluhan untuk pre test 30 orang dan post test 30 orang , hasil rata rata sebelum penyuluhan 79,63 dan setelah penyuluhan 83,07 maka penyuluhan yg dilakukan peneliti berhasil, hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik nilai rata-rata meningkat. Kemudian untuk membuktikan perbedaan tersebut nyata maka ditafsirkan output independent samples T test.

Group Statistics					
	Kelompok Kasus	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Std. Kesalahan Rata-Rata
Hasil Penyuluhan	Sebelum	30	77.51	6.228	1.320
	Sesudah	30	80.16	7.342	1.523

Tabel 14 Hasil Penyuluhan Pengaruh Sikap Siswa Kelompok Kasus

Jumlah data hasil penyuluhan untuk pre test 30 orang dan post test 30 orang , hasil rata rata sebelum penyuluhan 77,51 dan setelah penyuluhan 80,16 maka penyuluhan yg dilakukan peneliti berhasil, hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik nilai rata-rata meningkat. Kemudian untuk membuktikan perbedaan tersebut nyata maka ditafsirkan output independent samples T test.

Berdasarkan data output diketahui nilai Levene's Test for Equality of Variances adalah sebesar 0,138 yang merupakan lebih besar dari 0,05 maka dapat diartikan variabel data pre test dan post test homogen atau sama. Sehingga penafsiran tabel output Independent Samples Test berpedoman pada nilai t-test for Equality of Means.

Berdasarkan tabel t-test for Equality of Means diketahui nilai sig (2 tailed) sebesar 0,094 lebih besar dari 0,05, maka sebagaimana dalam pengambilan dasar kesimpulan H0 ditolak, yang artinya ada perbedaan yang signifikan (nyata)

antara nilai rata-rata pre test dan post test penyuluhan gizi. Selanjutnya pada tabel diatas diketahui nilai Mean Difference adalah -3,433. Nilai tersebut menunjukkan selisih antara pre test dan post test atau  $79,63 - 83,07 = -3,433$  dan selisih perbedaan tersebut adalah -7,467 sampai 0,600 (95% Confidence Interval of the Difference). Berdasarkan nilai t hitung yaitu 1,704 lebih besar dari t tabel yaitu 0,2542, maka H0 ditolak yang berarti ada perbedaan antara pre test dan post test.

Meningkatnya sikap kearah positif dapat dipengaruhi oleh siswa telah mendapatkan informasi dari penyuluhan yang menggunakan media buku saku. Menurut Supariasa (2012), media juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dari proses belajar dengan memanfaatkan semua alat indera. Salah satu nya yaitu pada indera pendengaran dan pengelihatan seseorang.

Hasil penelitian Safitri (2016) dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight bahwa penyuluhan dengan media *booklet* memiliki pengaruh terhadap sikap. Terdapat perbedaan rerata pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah edukasi gizi pada kelompok edukasi melalui ceramah dan buku saku ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan media buku saku memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pada remaja

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Nuryanto (2014), median sikap anak sekolah tentang gizi sebelum diberikan intervensi mengalami peningkatan setelah diberi pendidikan gizi. Hasil ini menunjukkan bahwa responden setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan.

## **6.0 Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuarsi Eksperimen dengan menggunakan desain non randomized kontrol group pretest posttest design yaitu penelitian yang digunakan untuk membandingkan hasil intervensi dengan suatu kelompok kontrol yang serupa. Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan 2 kelompok, kelompok pertama mendapatkan perlakuan berupa penyuluhan dengan media buku saku, sedangkan kelompok kedua mendapatkan penyuluhan tanpa media buku saku, yang berfungsi sebagai kelompok pembanding atau pengontrol. Selain itu, kelompok subjek penelitian dilakukan observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (Nasir dkk, 2011).

Kelompok yang dipilih dari kelas 5 SDN Gading dan SDN Kuolu kecamatan Bululawang kabupaten Malang, kemudian diberi pre test dan post test untuk mengetahui keadaan sebelum dan sesudah adakah perbedaan atau pengaruh pemberian intervensi berupa penyuluhan gizi dengan media buku saku sarapan sehat pada kelompok kontrol. Untuk analisis hasil dengan menggunakan uji statistik dalam rangka pembuktian kebenaran hipotesis.

Kelebihan penelitian ini yaitu:

Pada penyuluhan gizi menu sarapan responden lebih komunikatif dan percaya diri dalam menyampaikan pertanyaan . Selain itu buku saku juga cocok digunakan sebagai media pendukung karena mudah dibawa kemana-mana dan isinya mudah dipahami, dan desainnya menarik untuk dilihat. Sehingga dengan adanya kegiatan ini maka akan lebih memudahkan siswa dalam memahami pentingnya sarapan.

Kekurangan penelitian ini yaitu:

Penyuluhan Gizi Sarapan memerlukan dukungan dan fasilitas dalam menjalankan diskusi secara berkelanjutan sehingga perlu adanya kerjasama dan dukungan dari para guru, pegawai serta wali murid.