

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU SARAPAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR DENGAN MEDIA VIDEO *STOP MOTION*

Increasing Knowledge and Behavior Breakfast in Elementary School Children with Stop Motion Video

Pangestu Winalda Dinda¹; Gumilar Mulus¹; Mahmudah Umi¹; Suprihartono F. Agung¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung, E-mail : winaldadindapangestu@gmail.com

ABSTRACT

Breakfast is an important thing, but it is often neglected due to inadequate knowledge and bad attitude about the importance of breakfast. The data shows that 44.6% of elementary school-aged children consume a low-quality breakfast, which energy intake of less than 15% of their daily nutritional needs. Nutrition education should be given to increase knowledge and behavior of breakfast. The media used is stop motion video. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition counseling with stop motion videos and power points on the knowledge and behavior of breakfast in the students of SDN Semplak Barat 2 Bogor. Research method is Quasy Experiment with control group pre-test and post-test design. The sample of this study was fifth grade students with the number of samples divided into two, the treatment group was given stop motion video (n = 20) and the control group was given power point (n = 20). The results showed that there was an effect of nutrition education on knowledge and behavior before and after being given stop motion video and Power Point with a value of $p < 0.05$ ($p = 0.000$), then there was no significant difference in average between giving treatment using stop motion video with power point in nutrition counseling on knowledge (p value = 0.876) and breakfast behavior (p value = 0.611) with p value > 0.05 . Counseling needs to involve parents.

Keywords: Nutrition Counseling, Knowledge, Breakfast Behavior, Stop Motion

ABSTRAK

Sarapan merupakan suatu hal yang penting, tetapi sering diabaikan akibat dari adanya pengetahuan yang tidak memadai dan sikap yang tidak baik tentang pentingnya sarapan. Data menunjukkan 44,6% anak usia sekolah dasar mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah, yaitu dengan asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi harian. Perlu diberikan penyuluhan gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku sarapan pagi. Media yang digunakan adalah video *stop motion*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan video *stop motion* dan *power point* terhadap pengetahuan dan perilaku sarapan pagi pada siswa SDN Semplak Barat 2 Bogor. Metode Penelitian ini adalah *Quasy Experiment with control group pre-test dan post-test design*. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas V dengan jumlah sampel yang dibagi menjadi dua yaitu kelompok perlakuan diberikan video *stop motion* (n=20) dan kelompok kontrol diberikan media *Power Point* (n=20). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku sebelum dan sesudah diberikan video *stop motion* dan *Power Point* dengan nilai $p < 0,05$ ($p=0,000$), kemudian tidak terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara pemberian perlakuan menggunakan video *stop motion* dengan *Power Point* dalam penyuluhan gizi terhadap pengetahuan (nilai $p=0,876$) dan perilaku sarapan pagi (nilai $p=0,611$) dengan nilai $p > 0,05$. Penyuluhan perlu melibatkan orang tua.

Kata kunci: Penyuluhan Gizi, Pengetahuan, Perilaku Sarapan Pagi, *Stop Motion*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah (6-12 tahun) merupakan salah satu sumber daya manusia yang nantinya akan meneruskan pembangunan bangsa Indonesia. Sumberdaya manusia yang berkualitas dicirikan dengan tumbuh kembang anak yang baik, sehingga terbentuk generasi yang sehat dan cerdas baik secara intelegensi, emosi maupun spiritualnya. Hal ini tidak terlepas dari peran gizi yang sejauh ini berkontribusi penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak¹.

Anak usia sekolah dasar masih dikategorikan dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan oleh sebab itu, makan pagi atau sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya².

Pemberian makanan yang bergizi pada anak usia sekolah sangatlah penting termasuk pada pemberian sarapan pagi pada anak. Kebutuhan energi anak usia sekolah berkisar antara 2000-2100 kkal dan sarapan pagi harus memenuhi 15-30% kebutuhan kalori dalam sehari³. Tanpa asupan energi dan zat gizi yang cukup, anak akan mengalami kelelahan mental dan fisik, kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar, dan pengembangan kognitif serta perilaku yang melambat.

Berdasarkan hasil kajian Hardinsyah (2012) pada data RISKESDAS 2010 terhadap data sarapan menunjukkan 44,6% anak usia sekolah dasar mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah, yaitu dengan asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi harian. Hal tersebut menunjukkan bahwa sarapan pada anak sekolah merupakan masalah yang serius, khususnya apabila dikaitkan dengan fungsi dan manfaat dari sarapan sebagai penyedia zat gizi dalam rangka pencapaian kemampuan akademik yang lebih baik⁴.

Pengetahuan dan sikap anak yang baik tentang sarapan sangatlah penting.

Untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku anak terhadap konsumsi makan-makanan sehat dapat dilakukan pemberian penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi yang diberikan pada anak usia sekolah diupayakan menggunakan metode edukasi yang menarik, salah satu contohnya menggunakan media edukasi seperti video animasi, atau cerita bergambar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media video *stop motion* terhadap pengetahuan dan perilaku sarapan pagi pada siswa SDN Semplak Barat 2 Bogor.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experimental* yaitu subjek diberikan intervensi untuk pengetahuan dan perilaku sarapan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test with control group*. Penelitian dilakukan di salah satu SD Negeri di Kota Bogor. Sampel dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 5 SD yang bersedia dan belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai sarapan sebelumnya. Besar sampel minimal yang dibutuhkan adalah 20 orang. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data karakteristik sampel meliputi umur, jenis kelamin, pengetahuan dan perilaku sarapan sebelum dan sesudah intervensi. Pengetahuan dinyatakan dalam skor yang diperoleh melalui kuesioner pre-post test sebanyak 10 butir soal, sedangkan untuk perilaku dilakukan dengan menggunakan recall 1x24 jam untuk mengetahui asupan sarapan yang dikonsumsi dalam sehari lalu akan dibandingkan dengan kebutuhan energi sampel.

Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan diproses secara komputerisasi. Pada data uji beda rata-rata berpasangan didapatkan untuk data pengetahuan tidak terdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon, sedangkan untuk data perilaku data terdistribusi normal maka menggunakan uji paired t-test.

HASIL

Hasil penelitian ini diolah secara univariat dan bivariat. Univariat terdiri dari karakteristik sampel, skor pengetahuan dan skor perilaku. Karakteristik sampel terdiri dari jenis kelamin dan usia. Tabel 1 berikut ini adalah karakteristik berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Klp. Perlakuan		Klp. Kontrol		Total	
	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	9	45	9	45	18	45
Perempuan	11	55	11	55	22	55
Total	20	100	20	100	40	100

Jumlah sampel yang digunakan yaitu 20 orang pada masing-masing kelompok. Pada data dapat dilihat bahwa lebih banyak sampel perempuan daripada sampel laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

Umur	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		Total	
	n	%	n	%	n	%
10	17	85	13	65	3	75
11	3	15	7	35	1	25
Total	20	100	20	100	4	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sampel yang memiliki umur 10 tahun pada kelompok perlakuan sebanyak 17 orang (85%) dan kelompok kontrol sebanyak 13 orang (65%). Sedangkan sampel yang memiliki umur 11 tahun pada kelompok perlakuan sebanyak 3 orang (15%) dan pada kelompok kontrol 7 orang (35%).

Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Skor Pengetahuan Sarapan Sebelum Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Nilai Pengetahuan	n	Rata-rata	SD	Min	Max
Perlakuan	2	6.45	0.605	6	8
Kontrol	2	6.15	0,933	4	7

Pada tabel didapat nilai rata-rata pre-test pada kelompok perlakuan sebesar 6,45 dan kelompok kontrol 6,15 dengan nilai minimal pada kelompok perlakuan 6 dan maksimal 8, sedangkan pada kelompok kontrol dengan nilai minimal 4 dan maksimal 7 dengan selisih hasil perlakuan dan kontrol yaitu 0,3.

Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Skor Pengetahuan Sarapan setelah Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Nilai Pengetahuan	n	Rata-rata	SD	Min	Max
Perlakuan	20	8.40	0.681	7	10
Kontrol	20	8.05	1.050	6	10

Hasil tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan sarapan setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan yaitu 8.40 dengan nilai minimal sebesar 7 dan nilai maksimal sebesar 10. Sedangkan rata-rata skor pengetahuan sarapan pada kelompok kontrol yaitu 8.05 dengan nilai minimal sebesar 6 dan nilai maksimal 10 dengan selisih hasil perlakuan dan hasil kontrol yaitu 0,35.

Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Skor Perilaku Sarapan Sebelum Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Nilai Perilaku	n	Rata-rata	SD	Min	Max
Perlakuan	20	355.585	127.06	163.5	702.0
Kontrol	20	356.700	111.31	116.1	537.0

Tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku sarapan sebelum intervensi pada kelompok perlakuan sebesar 355.585 dengan nilai minimal 163.5 dan nilai maksimal 702.0, sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata sebesar 356.700

dengan nilai minimal 116.1 dan nilai maksimal 537.0. Dari hasil rata-rata recall yang didapat pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol keduanya masih rendah dan belum mencapai target AKG untuk sarapan pagi sebesar 25%.

Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Skor Perilaku Sarapan Setelah Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Nilai Perilaku	n	Rata-rata	SD	Min	Max
Perlakuan	20	440.365	77.17	301.2	590.8
Kontrol	20	422.020	116.45	228.0	667.6

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku sarapan setelah diberikan intervensi berupa media video *stop motion* pada kelompok perlakuan dan media *power point* pada kelompok kontrol didapat bahwa rata-rata pada kelompok perlakuan sebesar 440.365 dengan nilai minimal 301.2 dan nilai maksimal 590.8, sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol sebesar 422.020 dengan nilai minimal sebesar 228.0 dan nilai maksimal sebesar 667.6.

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku sarapan. Tabel 7 berikut ini adalah perbedaan pengetahuan dan perilaku sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan.

Tabel 7. Skor Pengetahuan Sarapan Sebelum dan Setelah Intervensi

Kelompok	Sebelum		Setelah		Nilai P
	Mean	SD	Mean	SD	
Perlakuan	6.45	0.945	8.40	0.681	0,000
Kontrol	6.20	1.005	8.20	0.951	

Hasil tabel 7 menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$ pada kedua kelompok yaitu nilai p sebesar $p=0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan sarapan sebelum (*pre test*) dan setelah (*post test*) diberikan intervensi kepada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. rata-rata asupan sarapan meningkat, pada kelompok perlakuan didapat rata-rata asupan sebesar

355.58 meningkat menjadi 440.36 terjadi peningkatan sebesar 84.78 dan pada kelompok kontrol rata-rata asupan sebelum intervensi sebesar 356.70 meningkat menjadi 422.02 terjadi peningkatan 65.32.

Tabel 8. Skor Perilaku Sarapan Sebelum dan Setelah Intervensi

Kelompok	Sebelum		Setelah		Nilai p
	Mean	SD	Mean	SD	
Perlakuan	355.58	127.06	440.36	77.17	0.016
Kontrol	356.70	111.31	422.02	116.45	0.005

Hasil tabel 8 menunjukkan nilai asupan perilaku mengenai sarapan dengan menggunakan wawancara Recall 1x24 jam dengan menggunakan uji Paired T-test bernilai $p=0,016$ pada kelompok perlakuan dan nilai $p=0,005$ pada kelompok kontrol sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh perilaku sarapan sebelum dan setelah dilakukan intervensi media kepada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Rata-rata asupan sarapan meningkat, pada kelompok perlakuan didapat rata-rata asupan sebesar 355.58 meningkat menjadi 440.36 terjadi peningkatan sebesar 84.78 dan pada kelompok kontrol rata-rata asupan sebelum intervensi sebesar 356.70 meningkat menjadi 422.02 terjadi peningkatan 65.32.

Tabel 9. Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Jumlah	Mean	Nilai P
Perlakuan	20	20.78	0.876
Kontrol	20	20.23	

Berdasarkan tabel 9 didapat hasil dengan Uji Mann Whitney menunjukkan bahwa nilai $p=0.876$ ($p>0.05$) yang artinya tidak ada perbedaan pemberian intervensi menggunakan media *stop motion* dan media *power point* terhadap perubahan pengetahuan sarapan pagi.

Tabel 10. Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Jumlah	Mean	Nilai P
----------	--------	------	---------

Perlakuan	20	21.93	0.441
Kontrol	20	19.08	

Berdasarkan tabel 10 didapat hasil dengan Uji Mann Whitney menunjukkan bahwa nilai $p=0.441$ ($p>0.05$) yang artinya tidak ada perbedaan pemberian intervensi menggunakan media *stop motion* dan media *power point* terhadap perubahan perilaku sarapan pagi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan perilaku sarapan pagi setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan video *stop motion*. Pemberian penyuluhan gizi menggunakan media baik dengan media video *stop motion* dan media *power point* dapat meningkatkan skor pengetahuan siswa mengenai sarapan. Pemberian penyuluhan menggunakan media dapat mempengaruhi hasil skor pengetahuan responden.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk tindakan seseorang. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga⁵. Pengetahuan dapat membuat keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan tersebut yang dapat diperoleh dari berbagai media⁶.

Hal ini sesuai dengan penelitian Ladiba (2021) menyebutkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diedukasi menggunakan media berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa⁷. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi baik menggunakan video *stop motion* pada kelompok perlakuan dan media *power point* pada kelompok kontrol sebanyak 2 kali dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan tidak ada yang menurun.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syakir (2018) yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh intervensi penyuluhan gizi

terhadap peningkatan pengetahuan dengan menggunakan media video animasi⁸. Putri (2021) juga mengemukakan bahwa penyuluhan gizi dengan media video terbukti efektif karena menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan⁹.

Pemberian materi menggunakan media video merupakan salah satu cara untuk meningkatkan minat anak untuk memperhatikan dengan baik sehingga materi yang disajikan tersampaikan dengan jelas kepada anak. Penggunaan media video dalam kegiatan pembelajaran tidak hanya sekadar sebagai alat bantu, melainkan sebagai pembawa informasi atau pesan yang ingin disampaikan¹⁰.

Pemilihan dan penggunaan media merupakan suatu komponen yang penting. Berdasarkan penelitian Waldani (2018), media visual berupa penayangan film atau video merupakan stimulus yang diharapkan dapat memberi pengaruh terhadap murid untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan pesan atau isi dari media visual¹¹.

Notoatmodjo (2007) mengemukakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan salah satunya didapat dari penyuluhan menggunakan media video yang mempengaruhi indra penglihatan dan pendengaran dan akan memberikan pengetahuan yang semakin jelas kepada sasaran dibandingkan dengan media *power point*⁶.

Penyuluhan menggunakan media video memiliki keuntungan yaitu dapat menarik perhatian sampel yaitu anak sekolah dasar lebih mudah memahami penyuluhan yang diberikan. Hal ini sejalan dengan teori Jean Piaget yang mengatakan bahwa anak usia sekolah dapat berpikir secara logis mengenai peristiwa-peristiwa yang konkrit dan mengklasifikasikan benda-benda ke dalam bentuk-bentuk yang berbeda¹².

Sedangkan, pada media *Power Point* menurut Sunardi (2017) menunjukkan

terdapat beberapa keunggulan antara lain, menyajikan materi atau informasi dapat lebih mendukung sehingga dapat membangun perhatian siswa, sehingga siswa akan memiliki keingintahuan mengenai informasi atau materi yang disajikan di dalam *power point*, slide presentasi yang disajikan dapat diperbanyak yang disesuaikan dengan kebutuhan sehingga mampu berulang kali untuk dipelajari dan mampu disimpan berulang kali¹³.

Penilaian perilaku sarapan dilakukan dengan menggunakan wawancara *recall* 1x24 jam. Hasil yang didapat yakni menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan gizi terhadap sarapan pagi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Sania (2019) yang menyatakan bahwa penyuluhan gizi mengenai sarapan dapat mengubah perilaku sarapan menjadi lebih baik¹⁴. Penggunaan media video juga dapat mendukung adanya peningkatan perilaku sarapan.

Hasil dari *recall* tersebut masih banyak siswa yang mengonsumsi sarapan kurang dari kebutuhan. Pada kelompok perlakuan dengan menggunakan media video *stop motion* terdapat lima orang (25%) dari 20 orang (75%) yang sudah memenuhi kebutuhan yaitu 25% untuk laki-laki 500 kkal dan untuk perempuan 475 kkal. Selain tidak memenuhi kebutuhan sarapan, pilihan makanan yang dimakan siswa pada saat sarapan juga tidak bervariasi dan cenderung kurang sumber sayuran. Makanan yang sering dimakan oleh siswa adalah olahan nasi dan kebanyakan lauk hewani seperti ayam, sosis, *nugget*, ikan, dan daging. Hal ini dapat berakibat anak kekurangan zat gizi makro lainnya. Jika hal tersebut terus terjadi makan akan berdampak pada konsentrasi belajar siswa yang menurun.

Sejalan dengan penelitian Purnawindi (2020) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi yang bermakna meskipun keeratan sangat lemah antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar, artinya semakin sering sarapan makan semakin meningkat kemampuan untuk berkonsentrasi saat belajar dan sebaliknya semakin tidak sarapan maka kemampuan konsentrasi akan berkurang¹⁵.

Pada hasil wawancara yang didapat, ketika bersekolah atau pembelajaran saat tatap muka anak cenderung tidak akan sarapan apabila tidak ada keinginan atau malas, orang tua yang tidak menyiapkan, dan tidak suka dengan makanan yang disiapkan. Namun, pada penelitian saat pembelajaran tatap maya sedang dilakukan karena pandemi, didapatkan seluruh sampel mengonsumsi sarapan dengan baik meskipun tidak sesuai dengan proporsi yang dianjurkan sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG).

Setelah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan video *stop motion* untuk kelompok perlakuan dan *power point* untuk kelompok kontrol bahwa hasil perbedaan rata-rata pengetahuan didapat hasil yang tidak jauh berbeda dan tidak ada perubahan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, meskipun pada kelompok perlakuan memiliki hasil yang sedikit lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Materi yang diberikan pada kedua media tersebut memiliki kesamaan isi, namun yang membedakan hanyalah pada segi media video terdapat percakapan atau dialog serta animasi yang membuat media video *stop motion* lebih menarik dibandingkan dengan media *Power Point*.

Berdasarkan hasil penelitian disebutkan bahwa tidak terdapat perbedaan pemberian, hal ini dikarenakan pada proses penyuluhan dengan menggunakan media *stop motion* tidak terlalu banyak terjadi adanya komunikasi atau *feedback* serta penjelasan hanya didengar melalui video, sedangkan pada pemberian penyuluhan media *power point*, peneliti lebih banyak komunikasi dengan responden sehingga memberikan *feedback* yang baik saat proses penyuluhan.

Meskipun pada hasil statistik tidak terdapat perbedaan pemberian intervensi menggunakan media *stop motion* dan *power point* terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku, namun tetap terjadi peningkatan pengetahuan dan perilaku mengenai sarapan pagi pada siswa SDN Semplak 2 Bogor.

SIMPULAN

Pemberian penyuluhan dengan menggunakan media video *stop motion* dan *power point* memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan perilaku sarapan pagi. Jika dilihat pada perbedaan pengaruh pemberian penyuluhan gizi dengan kedua media yaitu *stop motion* dan *power point* didapat hasil tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pengaruh pemberian penyuluhan terhadap pengetahuan dan perilaku sarapan pagi. Kedua media yaitu *stop motion* dan *power point* dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku sarapan pagi pada kedua kelompok intervensi. Kedua media ini dapat digunakan sebagai media penyuluhan yang efektif dan efisien.

DAFTAR RUJUKAN

1. Khomsan A. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Grafindo Persada; 2010.
2. Sukiniarti. Kebiasaan Makan Pagi. *J Pendidik Biol Indones*. 2015;1(1):315-321.
3. Gemily SC, Aruben R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V Di Sdn Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. *J Kesehat Masy*. 2016;3(3):246-256.
4. Hardinsyah H, Aries M. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *J Gizi dan Pangan*. 2016;7(2):89.
doi:10.25182/jgp.2012.7.2.89-96
5. Febriani CA, Nuryani DD, Elviyanti D. Efektifitas Pemanfaatan Media Gambar Bergerak dan Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita. *J Kesehat*. 2019;10(2):181.
doi:10.26630/jk.v10i2.1263
6. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta; 2007.
7. Ladiba A, Zulfaa A, Djasmin A, et al. Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan asupa sayur buah pada siswa sekolah dasar dengan status gizi lebih. *Darussalam Nutr J*. 2021;5(2):110.
doi:10.21111/dnj.v5i2.6250
8. Syakir S. Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*. 2018;3(1):18-25.
doi:10.22236/argipa.v3i1.2446
9. Putri AS, Susanti N, Wira Y, Sy C, Mashar M. PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA VIDEO TENTANG KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI SMAN 1 PALANGKA RAYA The Effect of Nutritional Explanation with Video Media on Knowledge and Attitude of Adolescents About Vegetable and Fruit Consumption. 2021;5(November).
10. Aeni N, Yuhandini DS. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI. *Care J Ilm Ilmu Kesehat*. 2018;6(2):162.
doi:10.33366/cr.v6i2.929
11. Waldani D, Rasyid R, Agus Z. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Murid SD Negeri 05 Solok Selatan Tahun 2016. *J Kesehat Andalas*. 2018;7(2):176.
doi:10.25077/jka.v7i2.798
12. Marinda L. PIAGET DAN PROBLEMATIKANYA PADA Pendahuluan. *J An-Nisa J Kaji Peremp Keislam*. 2020;13(1):116-152.
13. Sunardi. Media Pembelajaran. Published online 2017.
http://repository.unikama.ac.id/1491/2/pp_t1.pdf
14. Ridha SA, Nitta I, Mulus G, Dina SA. Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Media Video. *Ris Kesehat Poltekkes Kemenkes Bandung*. 2019;11(2):45-50.
15. Purnawinadi IG, Lotulung CV. Kebiasaan Sarapan Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Nutr J*. 2020;4(1):31.
doi:10.37771/nj.vol4.iss1.429