

Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Terhadap Pengetahuan dan Perilaku terkait Sarapan Pagi pada Pelajar SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat

Egi Dewanata Putra, Irdina Maharani, Lisa Aulia Rahmah, Rani Wulandari, Safna Presli Kuswoyo

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 25 Juni 2022
Revisi Akhir: 30 Juni 2022
Diterbitkan Online: 01 Juli 2022

KATA KUNCI

Pentingnya Sarapan; Penyuluhan Kesehatan;
Pelajar; Pengaruh; Sarapan.

KORESPONDENSI

Phone: 0895-6213-36773
E-mail: egidp14@gmail.com

A B S T R A K

Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan di tiap pagi hari, dimana waktu sarapan dimulai dari pukul 06:00 sampai 10:00, kegiatan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian, dimana melalui sarapan kebutuhan gizi harian dapat dipenuhi sebesar (15-30%). Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada Rabu, 20 April 2022 di SMP Muhammadiyah 61 Tj.Selamat. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 50 orang, yang terdiri dari siswa/I kelas 7 dan 8. Penelitian ini menggunakan desain rancangan Pre-eksperimen dengan design One-group-Pretest-Posttest Design dengan teknik pengambilan sampel yakni teknik random sampling. Data pada penelitian ini diperoleh dari kuesioner yang peneliti sebarakan kepada 50 sampel penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan sampel pada saat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan terkait pentingnya sarapan pagi. Hasil akhir penelitian didapati adanya perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan sampel penelitian terkait pentingnya sarapan pagi, hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan skor jawaban kuesioner pada bagian *pre-test* dan *post-test*.

PENDAHULUAN

Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, waktu sarapan biasanya tidak lewat dari jam 10:00 dan memberi asupan kalori sekitar 15-30% dari total kebutuhan kalori harian (Giovaninini, 2008). Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapat asupan nutrisi. Sarapan yang sehat harus memenuhi sekurang-kurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat (Khosman, 2004). Sarapan pagi adalah cara yang baik untuk mengisi kebutuhan energi sepanjang hari (Febry & Zulfito 2009, hlm 33)

Sarapan yang baik adalah makanan harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi. Selain itu berfungsi memacu otak agar memusatkan pikiran atau konsentrasi untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran. (Winata 2015)

Bagi seorang pelajar SMP atau pada kelompok anak usia 13-15 tahun dengan aktivitas yang padat di sekolah, maka perlu mengawali hari dengan sarapan hal ini dikarenakan aktivitas belajar-mengajar yang membutuhkan kalori berkisar 90-95 cal, selain itu sarapan juga mempengaruhi konsentrasi pada saat belajar, karena jika tubuh kekurangan asupan nutrisi maka otak akan sulit untuk berkonsentrasi. Bagi seorang pelajar konsentrasi merupakan hal yang sangat penting, karena ketika berkonsentrasi pada saat belajar dapat meningkatkan prestasi belajarnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi pada saat belajar yakni dengan cara sarapan atau makan di pagi hari. Menurut Devi

Nurmala (2012), pada anak usia sekolah sudah mulai lepas dari pengawasan orang tua dan bergaul pada teman sekolahnya. Masa ini juga sangat memerlukan perhatian terutama dalam hal mebiasakan anak untuk melakukan sarapan pagi sebelum sekolah, kewajiban kita sebagai orang tua adalah menjamin hak-hak anak kita untuk memperoleh makanan secara cukup dan maksimal. Disertai pola asuh yang baik, maka anak-anak akan tumbuh berkembang secara optimal menjadi SDM yang tangguh.

Fakta dilapangan, masih banyak jumlah anak yang tidak memiliki kebiasaan sarapan atau makan pagi dirumah, mereka lebih memilih mengonsumsi jajanan yang ada di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin, selain itu makanan jajanan di sekolah kebanyakan tidak memperhatikan kebutuhan gizi, kebersihan, dan keamanan makanan, sehingga hal ini berpotensi menyebabkan berbagai penyakit bagi pelajar yang sering mengonsumsi jajanan yang tidak sehat dan tentunya akan berpengaruh dengan prestasi belajar nantinya.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010, masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat, yaitu sekitar 35.000 anak usia sekolah (26,1%) yang hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% asupan energi dari sarapan kurang dari 15% AKG energi. Tujuan dari penyuluhan pentingnya sarapan ini adalah untuk mengetahui pengetahuan pelajar SMP Muhammadiyah 61 Tj. Selamat terkait pentingnya sarapan pagi. Selain itu penyuluhan ini juga bertujuan untuk memberikan edukasi kepada pelajar tersebut terkait pentingnya sarapan pagi, dengan pemberian edukasi ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku di kalangan pelajar SMP Muhammadiyah 61 Tj. Selamat terkait sarapan pagi.

METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan pada Rabu, 20 April 2022 di SMP Muhammadiyah 61 Tj. Selamat. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan perilaku pelajar SMP Muhammadiyah 61 Tj.Selamat terkait pentingnya sarapan pagi pada saat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Penelitian menggunakan desain rancangan *Pre-eskperimen* dengan design *One-group-Pretest-Postest Design*. Pada rancangan penelitian ini kelompok subjek diobservasi sebelum diberikan penyuluhan dan diobservasi sesudah diberikan penyuluhan. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampling *random sampling* teknik ini digunakan karena sifat sampel pada penelitian ini homogen. Pengumpulan data pada penelitian ini diambil melalui data hasil pengisian kuesioner yang diisi oleh peserta penyuluhan dan jawaban kuesioner diolah menggunakan metode skoring.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengambilan data dengan menggunakan kuesioner, maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Jenis Kelamin Siswa/i SMP Muhammadiyah 61 Tj. Selamat

Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 50 Orang siswa/i SMP Muhammadiyah 61 Tj. Selamat, dengan rata-rata usia 14-15 tahun yang berada pada kelas 7 dan 8. Berikut presentase jenis kelamin sampel pada penelitian ini

Tabel 1. Jenis Kelamin Siswa/i SMP Muhammadiyah 61 Tj.Selamat

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-Laki	20 Orang	40%
Perempuan	30 Orang	60%
Jumlah	50 Orang	100%

Berdasarkan tabel 1, jumlah responden yang menjadi subjek penelitian berjumlah 50 orang, dimana dari 50 orang tersebut terdiri 20 orang Laki-laki dengan presentasi 40% dari total keseluruhan responden, kemudian terdapat 30 orang Perempuan dengan presentasi 60% dari total keseluruhan responden.

Hasil Skoring Jawaban Kuesioner

Pada penelitian ini peneliti memberikan 10 pertanyaan pada kuesioner, kemudian kuesioner dibagi dalam dua kategori yakni pre-test dan post test. Kuesioner pre-test dibagi sebelum penyuluhan kesehatan dilakukan, kemudian kuesioner post-test dibagikan setelah penyampaian materi pada penyuluhan kesehatan. Dari 10 Pertanyaan yang ada pada kuesioner

ada 4 pertanyaan yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur terkait adanya perubahan pemahaman dan perubahan perilaku sebelum dan sesudah diberikan materi penyuluhan, adapun 4 pertanyaan tersebut adalah:

“Seberapa penting sarapan menurut anda?”.

Pada pertanyaan ini peneliti memberikan skor “3” bagi responden yang menjawab “Tidak Penting”, kemudian skor “4” bagi responden yang menjawab “Penting” dan Skor “5” bagi responden yang menjawab “Sangat Penting”

Dari metode skoring untuk pertanyaan diatas maka diperoleh hasil skoring sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Skoring Jawaban *Pre-test* untuk pertanyaan “Seberapa penting sarapan menurut anda?”

Jawaban	Frekuensi	Skor
Tidak Penting	25	25x3= 75
Penting	15	15x4= 60
Sangat Penting	10	10x5= 50
Total	50	185

Tabel 3. Hasil Skoring Jawaban *Post-test* untuk pertanyaan “Seberapa penting sarapan menurut anda?”

Jawaban	Frekuensi	Skor
Tidak Penting	0	25x0= 0
Penting	10	10x4= 40
Sangat Penting	40	40x5= 200
Total	50	240

Dari uraian tabel diatas maka dapat dikatakan bahwa ada perubahan perilaku pada responden, dimana pada bagian pre-test/ sebelum diberikan penyuluhan masih terdapat 10 responden yang menganggap bahwa sarapan itu tidak penting, dan pada bagian post-test/ sesudah diberikan penyuluhan sudah tidak ada responden yang menganggap bahwa sarapan tidak penting. Total hasil skoring untuk pertanyaan ini mengalami peningkatan sebesar 55 poin atau meningkat sebesar 29,7%.

“Apakah sarapan menyita waktu anda di pagi hari?”

Pada pertanyaan ini peneliti memberikan skor “4” yang menjawab “Ya/Menyita waktu” dan skor “5” bagi responden yang menjawab “Tidak/Tidak menyita waktu”.

Dari pemberian skor untuk pertanyaan diatas maka diperoleh hasil skoring sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Skoring jawaban pre-test untuk pertanyaan “Apakah sarapan menyita waktu anda di pagi hari?”

Jawaban	Frekuensi	Skor
Ya/ Menyita waktu	30	30x4= 120
Tidak/Tidak menyita waktu	20	20x5= 100
Total	50	220

Tabel 5. Hasil Skoring jawaban *post-test* untuk pertanyaan “Apakah sarapan menyita waktu anda di pagi hari?”

Jawaban	Frekuensi	Skor
Ya/ Menyita waktu	30	30x4= 120
Tidak/Tidak menyita waktu	20	20x5= 100
Total	50	220

Dari uraian pada tabel 4 dan 5 dapat dilihat ada peningkatan hasil skoring untuk pertanyaan “Apakah sarapan menyita waktu anda di pagi hari?”dimana pada bagian pre-test/ sebelum diberi penyuluhan ada 30 responden yang menjawab “Ya/menyita waktu” dan 20 responden yang menjawab “Tidak/tidak menyita waktu” maka dengan hasil diperoleh hasil skoring sebesar 220 untuk bagian pre-test. Pada bagian post-test hasil skoring mengalami peningkatan sebesar 25 poin atau 11,3%, angka ini diperoleh dari 5 responden yang menjawab “Ya/menyita waktu” dan 45 responden yang menjawab “Tidak/tidak menyita waktu”. Maka dari itu dapat disimpulkan ada perubahan perilaku respon terkait anggapan sarapan

menyita waktu di pagi hari, dimana sebelum diberikan penyuluhan terdapat 30 responden yang menjawab menyita waktu namun setelah diberikan penyuluhan angka untuk jawaban menyita waktu turun menjadi 5 responden.

“Apakah anda mengetahui manfaat sarapan?”

Pada pertanyaan ini peneliti memberi skor “3” untuk responden yang menjawab “Tidak”, skor “4” untuk responden yang menjawab “Mengetahui”, dan skor “5” untuk responden yang menjawab “Sangat Mengetahui”.

Berdasarkan pemberian skor diatas, maka diperoleh hasil skoring sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Skoring jawaban *pre-test* untuk pertanyaan “Apakah anda mengetahui manfaat sarapan?”

Pertanyaan	Frekuensi	Skor
Tidak	25	25x3= 75
Mengetahui	15	15x4= 60
Sangat Mengetahui	10	10x5= 50
Total	50	185

Tabel 7. Hasil Skoring jawaban *post-test* untuk pertanyaan “Apakah anda mengetahui manfaat sarapan?”

Pertanyaan	Frekuensi	Skor
Tidak	0	0x3= 0
Mengetahui	20	20x4= 80
Sangat Mengetahui	30	30x5= 150
Total	50	230

Dari tabel 6 dan 7 dapat dilihat bahwa ada peningkatan hasil skoring jawaban untuk pertanyaan “Apakah anda mengetahui manfaat sarapan?” dimana pada bagian pre-test/ sebelum diberi penyuluhan ada 25 responden yang menjawab ‘Tidak’, 15 responden menjawab “Mengetahui” dan 10 responden menjawab “Sangat Mengetahui” dengan hasil ini skoring untuk jawaban pertanyaan pre-test diperoleh sebesar 185. Pada bagian post-test hasil skoring jawaban kuesioner mengalami peningkatan skor sebesar 45 poin atau naik sebesar (24,32%), angka ini diperoleh dari 20 responden yang menjawab “Mengetahui” dan 30 responden menjawab “Sangat Mengetahui”. Maka dengan kenaikan skoring jawaban kuesioner ini dapat dikatakan ada peningkatan pengetahuan responden terkait manfaat sarapan.

“Menurut anda, apakah sarapan bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi di kelas?”

Pada pertanyaan ini peneliti memberi skor “3” bagi responden yang menjawab “Tidak Bermanfaat”, skor “4” bagi responden yang menjawab “Bermanfaat” dan skor “5” bagi responden yang menjawab “Sangat Bermanfaat”

Berdasarkan pemberian skor diatas, maka diperoleh hasil skoring sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil jawaban *pre-test* untuk pertanyaan “Menurut anda, apakah sarapan bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi di kelas?”

Jawaban	Frekuensi	Skor
Tidak Bermanfaat	20	20x3= 60
Bermanfaat	17	17x4= 68
Sangat Bermanfaat	13	13x5= 65
Total	50	193

Tabel 9. Hasil jawaban *post-test* untuk pertanyaan “Menurut anda, apakah sarapan bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi di kelas?”

Jawaban	Frekuensi	Skor
Tidak Bermanfaat	7	7x3= 21
Bermanfaat	8	8x4= 32
Sangat Bermanfaat	35	35x5= 175
Total	50	228

Dari uraian tabel 8 dan 9 dapat diartikan ada peningkatan pengetahuan responden terkait manfaat sarapan terhadap peningkatan konsentrasi pada saat belajar di kelas, hal ini dapat dilihat dari peningkatan hasil skoring jawaban pre-test dan post-test pada pertanyaan “Menurut anda, apakah sarapan bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi di kelas?. Adapun peningkatan hasil skoring jawaban pre-test dan post-test sebesar 35 poin atau naik sebesar 18,3%.

Total hasil skoring pre-test dan post-test

Dari uraian hasil skoring 4 pertanyaan maka diperoleh data total hasil skoring jawaban kuesioner sebagai berikut:

Tabel 10. Total hasil skoring jawaban *pre-test* dan *post-test*

Skor Total Pre-test	Skor total post-test	Kenaikan
783	943	160 Poin/ 20,43%

Berdasarkan tabel 10. Diperoleh hasil skor total untuk jawaban pertanyaan 50 responden untuk 4 pertanyaan yang menjadi indikator peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku, dimana pada pre-test di peroleh skor total sebesar 783 dengan rata-rata skor 195,75 per pertanyaan, dan post-test di peroleh skor total sebesar 943 dengan rata-rata 235,75 per pertanyaan. Terdapat peningkatan skor total dari pre-test ke post-test dimana peningkatan skor sebesar 160 poin atau naik sebesar 20,43%. Maka dengan adanya kenaikan skor total ini dapat diartikan adanya perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan pada 50 responden setelah diberikan penyuluhan terkait pentingnya sarapan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 61 Tj. Selamat dapat disimpulkan beberapa poin penting sebagai berikut: Jumlah sampel yang menjadi objek penelitian pada penelitian kali ini berjumlah sebanyak 50 Orang. Dari total 50 orang sampel, 60% / 30 orang diantaranya berjenis kelamin perempuan, dan 40% / 20 orang sisanya berjenis kelamin laki-laki. Terdapat 4 pertanyaan dari total 10 pertanyaan pada kuesioner yang dijadikan peneliti sebagai indikator perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan pada sampel penelitian. Berdasarkan hasil skoring jawaban kuesioner bagian pre-test yang telah diberikan kepada responden, dapat dikatakan bahwa mayoritas dari sampel masih memiliki perilaku yang abai dan pengetahuan yang rendah terkait sarapan pagi. Dimana hasil skoring untuk kuesioner untuk bagian pre-test diperoleh angka total sebesar 783, dengan rata-rata skor 195,75 per pertanyaan. Berdasarkan hasil skoring jawaban kuesioner bagian post-test yang telah diberikan kepada responden, dapat dikatakan bahwa mayoritas dari sampel sudah mengalami perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan terkait sarapan pagi. Dimana hasil skoring untuk kuesioner untuk bagian post-test diperoleh angka total sebesar 943, dengan rata-rata skor 235,75 per pertanyaan nya. Terdapat peningkatan skor total dari pre-test ke post-test dimana peningkatan skor sebesar 160 poin atau naik sebesar 20,43%. Maka dengan adanya kenaikan skor total ini dapat diartikan adanya perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan pada 50 responden setelah diberikan penyuluhan terkait pentingnya sarapan.

DAFTAR PUSTAKA

Briawan, D., Ekayanti, I., & Koerniawati, R. D. (2013). Pengaruh media kampanye sarapan sehat terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan sarapan anak sekolah dasar di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2), 115-122

Sari, A. F. I., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2012). Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 97-102.

Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak”. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97-107.

Notoamodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, Indonesia: PT Rineka Cipta.

Kemenkes RI (2010). *Laporan Nasional Rischesdas 2010*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta, Indonesia. .

Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019) “SARAPAN YUKS” PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI ANAK-ANAK. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1).

Winata HY. (2015). *Hubungan Perilaku Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tahun Ketiga Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. UMY.

Devi, Nirmala (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: PT. Kompas Gramedia Nusantara

- Febry, A.B & Zulfito. M (2009). Menu Sehat & Permainan Kreatif untuk Meningkatkan Kecerdasan Anak. Jakarta: Gagas Media.
- Al-Faida, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Stikes Persada Nabire Provinsi Papua. IKESMA, 17(2), 81-86.
- Giovannini M et al. 2008. Breakfast: a good habit, not a repetitive custom. The Journal of International Medical Research, 36, 613-624.