



Pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media buku saku terhadap sarapan di SMPIT Al-Fityan School Aceh

Effect of nutrition counseling using pocket book media on breakfast at SMPIT Al-Fityan School Aceh

Rukhma Alivia¹, Eva Fitriyaningsih²

Abstract

Background: Many adolescents skip breakfast, resulting in decreased concentration, easy fatigue, and long-term health problems. One of the efforts that can be done is to provide nutrition counseling that aims to improve the knowledge and attitudes of adolescents about the importance of breakfast.

Objectives: To describe the effect of counseling with pocketbooks in improving the knowledge and attitudes of female students about the importance of breakfast at SMPIT Al-Fityan School Aceh.

Methods: This study is quantitative in nature with a Quasi-Experimental (One Group Pretest-Posttest Design) approach. The subjects were selected using total sampling, totaling 21 female students. The research was conducted at SMPIT Al-Fityan School, Aceh. Data analysis used the T-Test.

Results: After conducting statistical tests using Dependent T-Test, the average knowledge and attitudes of the students before receiving counseling with pocketbook media were 11,76 and 45,04, respectively. After the counseling, the average values increased to 15,38 for knowledge and 53,71 for attitudes. The T-Test resulted in significant values for knowledge (0,001) and attitudes (0,000).

Conclusion: There is an influence of nutritional counseling using pocketbook media on improving knowledge and attitudes regarding the importance of breakfast.

Keywords :

Nutrition counseling, pocket book media, breakfast knowledge, and breakfast attitude

Abstrak

Latar belakang: Banyak remaja yang melewatkan sarapan, mengakibatkan penurunan konsentrasi, mudah kelelahan, dan masalah kesehatan jangka panjang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan gizi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja akan pentingnya sarapan.

Tujuan: untuk mendeskripsikan pengaruh penyuluhan dengan buku saku dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi tentang pentingnya sarapan di SMPIT Al-Fityan School Aceh.

Metode: Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen* (Eksperimen semu) dengan rancangan *One groups pre and post design*. Subjek diambil secara total sampling sebanyak 21 siswi kelas VII *Non Boarding*. Lokasi penelitian di SMPIT Al-Fityan School Aceh. Pengumpulan data pengetahuan dan sikap yaitu dengan instrumen kuesioner. Pengolahan data dimulai dari *editing, coding, entry, cleaning data*. Analisis data menggunakan *software* statistik Uji *T-Test* dengan CI 95%.

Hasil: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswi dengan ($p=0,001$), dan sikap siswi dengan (0,000) setelah mendapat penyuluhan gizi menggunakan media buku saku di SMPIT Al-Fityan School Aceh.

Kesimpulan: Penyuluhan gizi menggunakan media buku saku memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang pentingnya sarapan.

Kata Kunci :

Penyuluhan Gizi, Media Buku Saku, Pengetahuan Sarapan, Sikap Sarapan

¹ Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Aceh.
E-mail: rukhmaalivia@gmail.com

² Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Aceh.
E-mail: fitriyaningsiheva1@gmail.com

Penulis Koresponding:

Rukhma Alivia: Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. Jl Soekarno- Hatta, Kampus Terpadu, Km. 8, Lampeunerut, Aceh Besar, Aceh, Indonesia. E-mail: rukhmaalivia@gmail.com

Pendahuluan

Remaja dikatakan sebagai aset dan investasi bangsa di masa depan, karenanya perlu dipersiapkan agar kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas sehingga terciptanya generasi penerus yang lebih baik. Indikator kualitas sumber daya manusia salah satunya dengan memperbaiki keadaan gizi yang baik, dimana kebutuhan dasar dapat tercukupi baik dari segi kualitas juga kuantitas. Aceh adalah salah satu provinsi yang menunjukkan prevalensi status gizi sangat kurus dan kurus pada remaja usia 13-15 tahun masing-masing sebesar 5% dan 10%. Sementara itu, prevalensi status gizi berlebih di Provinsi Aceh mencapai 8,3% (Andika & Kridawati, 2019).

Menurut hasil survei pemantauan status gizi di Provinsi Aceh tahun 2017, indikator Indeks Massa Tubuh pada usia 5-18 tahun menunjukkan bahwa di Kabupaten Aceh Besar terdapat 2,9% anak dengan status gizi kurus dan 29,4% anak dengan status gizi gemuk. Rendahnya kualitas SDM merupakan tantangan berat di era globalisasi yang terus berkembang. Oleh karena itu kebiasaan pola konsumsi dengan memperhatikan gizi seimbang merupakan suatu aspek penting yang harus dilakukan sejak dini dengan cara sistematis dan berkesinambungan. Salah satunya upaya yang dapat dilakukan dalam memenuhi kuantitas kecukupan gizi adalah dengan melihat kebiasaan melakukan sarapan sesuai dalam salah satu pesan dasar gizi seimbang (Munifa et al., 2024).

Sarapan memberikan peranan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Rekomendasi dari WHO, sarapan dapat menyediakan kebutuhan karbohidrat (55-65%), protein (12-15%), lemak (24-30%), serta serat, vitamin, dan mineral diperoleh dari mengonsumsi buah-buahan dan sayuran (Damayanti et al., 2019). Sarapan yang cukup bagi pelajar terbukti memiliki dampak positif pada konsentrasi dan stamina belajar, hal ini berkontribusi pada peningkatan prestasi akademis. Sarapan berperan penting dalam mendukung daya konsentrasi dan daya ingat, serta mendukung pertumbuhan otak, terutama pada anak-anak dan remaja di usia sekolah dengan nutrisi yang tepat, pelajar dapat lebih fokus, mengingat informasi dengan lebih baik, dan mengoptimalkan potensi belajar mereka (Hayati & Ilyas, 2019). Selain itu, sarapan juga dapat membiasakan rutinitas bangun pagi dan beraktivitas, serta mengurangi risiko makan

berlebih saat mengonsumsi selingan atau bahkan saat makan siang (Andriati et al., 2020). Bila tidak terbiasa sarapan secara terus maka akan timbul masalah kesehatan seperti obesitas, kurang gizi, daya tahan tubuh yang lemah, dan kekurangan zat besi atau anemia (Putra et al., 2018).

Sarapan di pagi hari dapat menyumbang sekitar 15-20% pemenuhan kalori dalam sehari. Merujuk pada (Risikesdas, 2018) Di Indonesia 26,1 % anak usia sekolah hanya mengonsumsi minuman seperti teh, susu bahkan hanya minum air putih dan sekitar 44,6% anak tidak sarapan sama sekali atau sarapannya sangat kurang. Bahkan, tidak semua yang sarapan menerapkan pola sarapan yang sehat dan seimbang, hanya 10,6% dari mereka yang sarapan mencukupi asupan energi sebanyak 30% (Desi, 2021). Berdasarkan data dari Survei Diet Total (SDT) yang dilakukan oleh Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2020, dari 25.000 anak berusia 6-12 tahun di 34 provinsi, ditemukan bahwa 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Selain itu, 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi yang rendah, terutama dalam hal asupan vitamin dan mineral (Munifa et al., 2024).

Salah satu hasil penelitian di Aceh mendapatkan bahwa secara umum lebih dari 57,7% responden pada anak usia sekolah memiliki kebiasaan sarapan dalam kategori kurang baik (Iqbal & Tahlil, 2015). Selain itu berdasarkan penelitian awal yang dilakukan pada tanggal 07 agustus 2023 didapatkan hasil bahwa 8 dari 10 responden (80%) memiliki sarapan yang kurang baik dengan hasil jarang melakukan sarapan, dan 2 responden (20%) memiliki sarapan baik dengan hasil selalu melakukan sarapan pada siswi SMPIT Al-Fityan School Aceh. Usaha dan upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebiasaan sarapan di kalangan remaja, adalah diperlukan pendidikan gizi atau sebuah pendekatan edukatif yang bertujuan untuk mengubah sikap dan meningkatkan pengetahuan pada remaja (Saputri et al., 2024). Penyuluhan atau pendidikan gizi melalui sebuah media yang tepat merupakan salah satu cara yang efektif (Az-zahra & Kurniasari, 2022; Al Rahmad, 2019).

Pendidikan gizi yang berupa sebuah pemberian penyuluhan dan edukasi dilaksanakan dengan berbagai metode atau pendekatan dan media yang disesuaikan dengan kebutuhan target. Salah satu cara yang efektif dalam pendekatan kelompok adalah penyuluhan dengan menggunakan media yang menarik, seperti buku saku. Penelitian sebelumnya menunjukkan

bahwa penggunaan buku saku dalam pendidikan gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap (Achmadi et al., 2015). Berdasarkan permasalahan dalam upaya pemenuhan kebutuhan gizi yang diakibatkan dari kebiasaan remaja yang sering melewatkan sarapan, sehingga tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media buku saku terhadap sarapan di SMPIT Al-Fityan School Aceh”.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain quasi experimental. Sedangkan rancangan menggunakan pendekatan *one group pretest-post-test design*, penelitian eksperimen terdiri dari satu kelompok perlakuan. Metode ini sederhana dan mudah dipahami. Peneliti dapat dengan jelas mengukur perubahan sebelum dan setelah intervensi dalam satu kelompok yang sama, membuat hasilnya lebih langsung dan mudah diinterpretasikan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPIT Al-Fityan School Aceh pada tanggal 19 sampai dengan 26 April tahun 2024. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan total sampling. Penelitian ini ditujukan khusus untuk siswi kelas VII *Non-Boarding* yang sarapan di rumah. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII *Non Boarding* yang berjumlah 21 orang. Pemilihan sampel pada penelitian ini didasari dengan hasil data awal sebelum penelitian dilakukan dimana, banyaknya siswi *non boarding* tidak sarapan sebelum berangkat sekolah dibandingkan dengan siswi *boarding* yang disediakan sarapan di asrama. Instrumen yang terdapat dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk pertanyaan terstruktur telah tervalidasi dan reliabilitas. Berikut ini bagan alir jalan intervensi penelitian:



Gambar 1. Diagram alir penelitian

Tahapan pelaksanaan intervensi penyuluhan gizi dilakukan secara langsung di SMPIT Al-Fityan School Aceh. Sebelum dilaksanakan penelitian pengembangan buku saku dilakukan proses uji

pakar pada ahli/pakar yang berjumlah 5 pakar yang meliputi 3 ahli/pakar materi, dan sebagai review untuk memberi masukan dan saran adalah 1 ahli/pakar media serta 1 ahli/pakar bahasa yang kemudian dilakukan revisi pada buku saku sebelum digunakan. Pelaksanaan penelitian diawali persiapan administrasi surat menyurat izin penelitian, baik surat dari Jurusan Gizi dan juga surat izin dari Kepala Sekolah. Sebelum melakukan intervensi penyuluhan gizi tentang pentingnya sarapan terlebih dahulu dilakukan pre-test dan post-test dilakukan setelah penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media buku saku.

Tahapan pengolahan data dalam penelitian ini meliputi *editing, coding, scoring, processing, entry data, cleaning*. Pengolahan data pengetahuan dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan pilihan ganda, masing-masing dengan 4 opsi jawaban. Penilaian dilakukan dengan memberikan nilai 1 untuk jawaban yang benar dan nilai 0 untuk jawaban yang salah. Setelah itu, skor pengetahuan dihitung dan dijumlahkan, dengan nilai minimum 0 dan maksimum 20. Pengolahan data sikap menggunakan skala Likert melibatkan pernyataan positif dan negatif. Pernyataan positif terdapat pada nomor 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, dan 19, di mana jawaban diberikan skor 4 untuk "sangat setuju," 3 untuk "setuju," 2 untuk "netral," 1 untuk "tidak setuju," dan 0 untuk "sangat tidak setuju." Sementara itu, pernyataan negatif terdapat pada nomor 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, dan 20, dengan skoring jawaban 0 untuk "sangat setuju," 1 untuk "setuju," 2 untuk "netral," 3 untuk "tidak setuju," dan 4 untuk "sangat tidak setuju." Penilaian akhir dilakukan dengan menjumlahkan total skor, dengan nilai minimum 0 dan maksimum 80.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji T dependent dan Uji T Independent pada Tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Data disajikan dalam bentuk tekstual dan tabular. Penelitian telah melalui prosedur kaji etik dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan.

Hasil

Pengembangan media buku saku

Hasil pengembangan media buku saku pada isi dan desain telah melalui proses uji pakar/ahli. Dalam penelitian ini, tiga pakar/ahli materi telah ditunjuk sebagai reviewer, dan hasil penilaian dari ketiga pakar materi mendapatkan nilai dari aspek kelayakan isi 80% (sangat baik), aspek kelayakan

bahasa 80% (sangat baik) dan aspek kelayakan kontekstual 80% (sangat baik) dan rata-rata rekapitulasi validasi media oleh pakar ahli materi yaitu 80% (sangat baik).

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
12 tahun	5	23,8
13 tahun	16	76,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	21	100

Karakteristik responden sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 76,2% dan keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan (100%). Sedangkan pada tabel 2, menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan

Tabel 3. Pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap

Variabel	Rerata	SD	Δ Rerata \pm SD	CI 95%	Nilai p
Pengetahuan Siswi					
Sebelum Penyuluhan	11,76	2,75	3,62 \pm 4,05	1,77-5,46	0,001
Setelah Penyuluhan	15,38	3,65			
Sikap Siswi					
Sebelum Penyuluhan	45,04	9,46	8,67 \pm 8,66	4,66-12,66	0,000
Setelah Penyuluhan	53,71	9,02			

Berdasarkan tabel diketahui bahwa hasil rata-rata pengetahuan siswi sebelum penyuluhan sebesar 11,76 dan meningkat menjadi 15,38 setelah diberikan penyuluhan dengan selisih sebesar 4,73% dengan hasil statistik uji T diperoleh nilai signifikan $p=0,001$ ($p<0,05$). Sehingga berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari penyuluhan gizi menggunakan media buku saku dalam meningkatkan pengetahuan siswi atau terdapat perbedaan skor sebelum diberikan penyuluhan dengan setelah diberikan penyuluhan terhadap pengetahuan siswi dengan menggunakan media buku saku tentang pentingnya sarapan.

Hasil yang didapatkan pada sikap juga menunjukkan hal yang sama, yaitu sikap siswi sebelum penyuluhan didapat rata-rata 45,04 meningkat menjadi 53,71 dengan selisih 10,33% setelah diberikan penyuluhan. Hasil statistik uji T didapatkan bahwa nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Sehingga

diberikan, nilai rata-rata pengetahuan siswi adalah 11,76 dengan deviasi 2,75 dan setelah diberikan penyuluhan menggunakan media buku saku, rata-rata pengetahuan siswi meningkat menjadi 15,38 dengan deviasi 3,65. Demikian pula, nilai rata-rata sikap sebelum dilakukan penyuluhan adalah 45,04 dengan deviasi 9,46 dan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 53,71 dengan deviasi sebesar 9,02.

Tabel 2. Data deskriptif sebelum dan sesudah intervensi

Variabel	Nilai		Mean	Standar Deviasi
	Min	Maks		
Pengetahuan				
Sebelum	4	16	11,76	2,75
Sesudah	8	20	15,38	3,65
Sikap				
Sebelum	17	63	45,04	9,46
Sesudah	40	72	53,71	9,02

berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari penyuluhan gizi menggunakan media buku saku dalam meningkatkan perubahan sikap siswi atau terdapat perbedaan skor sebelum diberikan penyuluhan dengan setelah diberikan penyuluhan terhadap sikap siswi dengan menggunakan media buku saku tentang pentingnya sarapan. Dengan demikian, disimpulkan bahwa dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$), terdapat pengaruh penyuluhan dengan menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan sikap siswi tentang pentingnya sarapan di SMPIT Al-Fityan School Aceh.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis menunjukkan bahwa responden paling banyak

berusia 13 tahun sebanyak 76,2% dan paling sedikit adalah berusia 12 tahun sebanyak 23,8%. Semua responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 21 orang (100%). Usia memiliki dampak terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, serta memengaruhi kondisi panca indera dan ingatan. Seiring bertambahnya usia, pola pikir dan daya tangkap seseorang berkembang, sehingga tingkat pengetahuan dan cara pandangnya semakin meningkat. Menurut Notoatmodjo dalam Yuliana (2017), pengetahuan merupakan hasil dari proses memahami terhadap sesuatu setelah seseorang mengalami penginderaan pada objek tertentu. Penginderaan ini dilakukan melalui panca indra manusia, seperti pendengaran, penglihatan, sentuhan dan rasa. Secara umum manusia memperoleh pengetahuan melalui pendengaran dan penglihatan.

Usia yang lebih tua akan mendapatkan pengalaman yang banyak dan beragam pengalaman salah satu faktor bertambahnya pengetahuan seseorang (Lumbanbatu et al., 2019). Hasil penelitian tentang karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian berjenis kelamin perempuan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anwar et al., 2019) didapatkan bahwa antar laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan pada tingkat kecerdasan, dimana perempuan lebih cerdas pada konteks penguasaan ilmu pengetahuan dan lebih cepat menyelesaikan pendidikan dibandingkan laki-laki.

Pengetahuan Siswi

Hasil analisis pengetahuan responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi rata-rata pengetahuan siswi adalah 11,76. Setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 15,38. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pengetahuan responden meningkat lebih besar setelah menerima penyuluhan menggunakan media buku saku tentang pentingnya sarapan dibandingkan dengan sebelum diberikan penyuluhan dengan menggunakan buku saku pada siswi kelas VII Non Boarding di SMPIT Al-Fityan School Aceh.

Salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi adalah melalui pendidikan. Proses ini bisa dilakukan baik dalam bentuk pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan non formal dapat meliputi seminar, penyuluhan, konsultasi, dan berbagai kegiatan lain dalam promosi kesehatan (Al Rahmad et al., 2024; Hadisyuitno & Riyadi, 2017). Dalam komunikasi kesehatan, baik melalui pembelajaran,

penyuluhan, atau bentuk lainnya, media dapat membantu mengatasi kesulitan atau hambatan dalam menyampaikan informasi. Semakin maju teknologi komunikasi yang digunakan, semakin efektif pula penyebaran informasi tersebut (Gejir et al., 2017). Hal ini sejalan dengan teori (Astuti et al., 2019). Buku saku menjadi salah satu media yang mampu menyampaikan sebuah pesan kesehatan dengan buku yang berukuran kecil. Dengan demikian, media memainkan peran penting dan memiliki nilai positif dalam mencapai tujuan kesehatan melalui proses promosi. Dalam promosi kesehatan, media berfungsi sebagai alat yang dapat digunakan untuk membantu dan memperagakan atau meperaktekkan suatu informasi serta menyampaikan pesan dari pengirim kepada penerima pesan, sehingga dapat memfasilitasi pemahaman, perasaan, dan penghayatan terhadap informasi yang diterangkan (Wahyuni & Nurlatifah, 2017).

Hasil pada penelitian ini menunjukkan hal yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Suci (2018) penelitian menunjukkan bahwa pendidikan (edukasi) melalui media buku saku menyebabkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan, dengan skor rata-rata sebelum edukasi sebesar 70,82 dan setelah edukasi meningkat menjadi 80,15 dan berdasarkan uji t paired sample test, ditemukan perbedaan signifikan antara sikap responden sebelum dan setelah diberikan edukasi menggunakan media buku saku ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian Aula & Junaidi (2022) ditemukan hal yang sejalan dengan penelitian ini, bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi menggunakan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan siswi di SMA Plus Al-Athiyah. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan siswi pada pretest dan posttest berbeda secara signifikan, dengan nilai p sebesar 0,000 dengan rata-rata pengetahuan sebelum 52,8% dan sesudah menjadi 90%. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan dalam peningkatan rata-rata nilai pengetahuan siswi antara sebelum dan sesudah edukasi dengan menggunakan media buku saku.

Sikap Siswi

Hasil analisis menunjukkan bahwa rerata skor sikap siswi sebelum intervensi adalah 45,04, sementara setelah intervensi berupa penyuluhan, rerata skor sikap meningkat menjadi 53,71. Terdapat selisih rata-rata skor sikap sebesar 8,67 dengan deviasi 8,66. Uji

statistik T menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), adanya peningkatan yang signifikan dalam sikap siswi setelah diberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan menggunakan media buku saku. Hasil menunjukkan, berarti nilai rata-rata sikap siswi setelah penyuluhan lebih tinggi dibandingkan sebelum penyuluhan pada siswi kelas VII Non Boarding di SMPIT Al-Fityan School Aceh.

Penyuluhan gizi menggunakan media buku saku dapat meningkatkan sikap. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aula & Junaidi, 2022) menunjukkan bahwa nilai rata-rata sikap siswi sebelum mendapatkan edukasi dengan buku saku adalah 36%, sedangkan setelah diberikan edukasi dengan media buku saku, nilai rata-ratanya meningkat menjadi 84,5%. Hasil penelitian ini membuktikan adanya pengaruh signifikan dari pemberian penyuluhan melalui buku saku terhadap peningkatan sikap siswi. Terdapat hasil yang sejalan dengan penelitian ini, bahwa setelah mendapatkan edukasi, sikap remaja dan anak sekolah terhadap sarapan pagi sebagian besar menjadi positif. Sikap positif ini disebabkan oleh adanya intervensi dalam bentuk pendidikan kesehatan (Khusna & Setiaji, 2014). Sikap memiliki hubungan erat dengan pengetahuan. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik biasanya akan cenderung memiliki sikap baik juga (Aula & Junaidi, 2022; Assiddiq, 2019). Peningkatan skor rata-rata sikap mungkin dipengaruhi oleh kenaikan skor pengetahuan. Setelah menerima pendidikan, peningkatan pengetahuan dapat memperbaiki sikap dan memengaruhi kebiasaan seseorang. Untuk mengubah sikap, diperlukan dorongan yang konsisten agar perubahan yang diinginkan dapat tercapai. Oleh karena itu, proses ini memerlukan waktu yang cukup lama dan metode yang tepat (Ramadhanti et al., 2022).

Kesimpulan

Penggunaan buku saku sebagai salah satu alat pendidikan gizi tentang pentingnya sarapan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja. Terdapat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang pentingnya sarapan pada siswi SMPIT Al-Fityan School Aceh.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis telah menyatakan tidak terdapat potensi konflik kepentingan baik dari penulis maupun instansi sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, baik berdasarkan kepengarangan, maupun publikasi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada SMPIT Al-Fityan School Aceh, yang telah memberikan izin penelitian, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Rujukan

- Al Rahmad, A. H., Salsabila, J. S., Erwandi, E., & Fadri, T. K. (2024). Pengembangan Leaflet Pencegahan dan Pengendalian Overweight Sebagai Media Penyuluhan dalam Meningkatkan Pengetahuan. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 8(2), 82-88. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v8i2.745>
- Al Rahmad, A. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Pasangan Usia Subur di Perkotaan dan Perdesaan. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 147-152.
- Andika, F., & Kridawati, A. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi IMT Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(1), 76-89.
- Andriati, R., Nuraini, R., Widya Dharma Husada Tangerang, Stik., Pajajaran No, J., & Tangerang Selatan, K. (2020). Kebiasaan sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswi habits of morning breakfast to increase learning concentration in students. In *Jurnal Abdi Masyarakat* (Vol. 1, Issue 1).
- Anwar, S., Salsabila, I., Sofyan, R., & Amna, Z. (2019). Laki-Laki atau perempuan, siapa yang lebih cerdas dalam proses belajar? Sebuah Bukti dari Pendekatan Analisis Survival. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 281.
- ASSIDHIQ, M. R., & ASSIDHIQ, M. R. (2019). Pengaruh edukasi gizi dengan media e-booklet terhadap pengetahuan, sikap,

- perilaku makan dan berat badan tentang upaya pencegahan obesitas pada remaja di sma negeri semarang.
- Astuti, N. B., Sari, E. P., & Felle, G. M. (2019). Buku cerita dan buku saku sebagai media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan sayur dan buah. *Jurnal Poltekkes Jayapura*, 11(1), 1–7.
- Aula, H., & Junaidi, J. (2022). Pengaruh edukasi gizi dengan media buku saku terhadap perubahan perilaku sarapan pagi pada siswi di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 15(2), 106–118.
- Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas pemberian media edukasi gizi yang menarik dan inovatif terhadap pencegahan anemia kepada remaja putri: literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(6), 618–627.
- Damayanti, I. P., Pratiwi, Y., & Jasmiyul, J. (2019). Sosialisasi sarapan pagi dan jajanan sehat. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 15–19.
- Desi, D. (2021). *Edukasi gizi menggunakan media bedah boneka makanan pada siswa sekolah dasar*.
- Didik Achmadi, A., Muwakhidah, S. K. M., Rakhma, L. R., Gz, S., & Gizi, M. (2015). *Pengaruh pendidikan gizi dengan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan dalam pemilihan jajan anak SD Muhammadiyah 16 Surakarta* (Doctoral dissertation, UMS).
- Fitri, Y., Al Rahmad, A. H., Suryana, S., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 13-18.
- Gejir, I. N., Agung, A. A. G., Ratih, I. A. D. K., Mustika, I. W., Suanda, I. W., Widiari, N. N., & Wirata, I. N. (2017). *Media komunikasi dalam penyuluhan kesehatan*. Penerbit Andi.
- Hadisyuitno, J., & Riyadi, B. D. (2017). Pengaruh pemakaian buku saku gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita dan konsumsi energi dan protein balita. *J. Ilm. Vidya*26, 60–66.
- Hayati, Z., & Ilyas, Z. (2019). Pengaruh sarapan terhadap prestasi pada siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Lhokseumawe tahun 2018. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 10(4). <http://jurnal.sdl.ac.id./index.php/dij/index>
- Iqbal, M., & Tahlil, T. (2015). Makan pagi dan prestasi akademik pada anak usia sekolah di Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 6(2), 11–19.
- Khusna, N., & Setiaji, H. B. (2014). Pengaruh penyuluhan tentang jajanan Sehat terhadap pengetahuan dan sikap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan*, 5(1).
- Lumbanbatu, A. M. R., Mertajaya, I., & Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*.
- Munifa, M., Ramadhan, J., Mahalia, L. D., & Christine, N. (2024). Pengaruh media poster dan buku saku tentang pentingnya sarapan pagi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya: The Influence of poster and pocket book about the importance of breakfast on knowledge and attitude of school children at SDN 7 Menteng Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(1), 87–95.
- Putra, A., Syafira, D. N., Mauliyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018). Kebiasaan sarapan pada mahasiswa aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577–586.
- Ramadhanti, F. M., Sulistyowati, E., & Jaelani, M. (2022). Pengaruh edukasi gizi dengan media video motion graphics terhadap pengetahuan dan sikap tentang obesitas remaja. *Jurnal Gizi*, 11(1), 22–31.
- Saputri, M. E., Handayani, L., & Trisnowati, H. (2024). Efektivitas edukasi pencegahan stunting dengan media flipchart terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 4756–4766.
- Wahyuni, N., & Nurlatifah, L. (2017). Faktor–faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus pada masa nifas diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(2), 167–176.