



EDUKASI SARAPAN SEHAT ANAK SEKOLAH MELALUI MEDIA C-BREAKLET (CREATIVE BREAKFAST BOOKLET) DI SEMARANG

Mursid Tri Susilo¹, Arif Rahmat Kurnia¹, Mardiana¹, Petra Dwi Deta Tianri¹, Arif Triyono¹

¹ Program Studi Gizi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran Gunungpati Semarang, Jawa Tengah
mursid@mail.unnes.ac.id

ABSTRAK

Menurut Riset Kesehatan Dasar, kategori anak usia sekolah adalah anak dengan usia 6-12 tahun yang merupakan anak usia sekolah dasar (SD). Di dalam 13 Pesan Umum Gizi Seimbang (PUGS) dan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) terdapat pesan untuk membiasakan sarapan pagi. Faktanya masih banyak penduduk Indonesia yang tidak sarapan. Sebesar 26,1% anak SD hanya sarapan dengan air minum saja, sedangkan 44,6% anak SD rutin sarapan namun hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhannya. Tanpa sarapan, anak SD berisiko mengalami kelelahan yang akan mengurangi tingkat konsentrasi. Salah satu penyebab tidak sarapan adalah rendahnya pengetahuan serta faktor kebiasaan untuk sarapan pagi yang kurang dipupuk sejak dini. Salah satu metode yang bisa digunakan dan mudah diterima oleh anak-anak usia SD adalah media pembelajaran menggunakan Creative Breakfast Booklet (C-BreakLet). Hasil penelitian menunjukkan terdapat 44 anak mempunyai pengetahuan yang lebih baik daripada sebelum penggunaan C-BreakLet, 4 anak tetap, dan 12 anak lebih rendah daripada sebelum penggunaan C-BreakLet. Bagaimanapun juga, analisis uji Wilcoxon menunjukkan secara statistik terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum penggunaan C-BreakLet dengan setelah penggunaannya ($p < 0.05$).

Kata Kunci : anak sekolah, booklet, edukasi kesehatan, sarapan

ABSTRACT

Elementary school age is approximately 6-12 years old based on Indonesia Basic Health Research (Riskesmas). There is a suggestion to do breakfast routinely in the "13 Pesan Umum Gizi Seimbang" and "Keluarga Sadar Gizi" program. In fact, there are still many Indonesian residents who do not have breakfast. 26.1% of elementary school children only have breakfast with drinking water, while 44.6% of elementary school children have regular breakfast but only less than 15% of their energy needs. Without breakfast, elementary school children are at risk of fatigue that will reduce concentration levels. The reasons of lack of breakfast are low knowledge as well as habit factor that do not used to have breakfast since early age. One of the methods that can be used and easily accepted by the children of elementary school age is the learning media using the Creative Breakfast Booklet (C-BreakLet). The results showed that the knowledge of and 44 children had better knowledge than before the use of C-BreakLet, 4 children remained stable, and 12 children had worse knowledge. However, wilcoxon test analysis showed statistically significant differences in knowledge between before the use of C-BreakLet and the after use ($P < 0.05$).

Key words : school age children, booklet, health education, breakfast

PENDAHULUAN

Anak sekolah dasar umumnya memiliki rentang usia antara 6-12 tahun. Anak usia sekolah terutama di Indonesia memiliki masalah gizi dengan prevalensi yang masih tinggi sehingga menjadi sasaran program perbaikan gizi masyarakat. Masalah gizi yang terjadi pada anak usia sekolah menurut Soenardi adalah gizi kurang, anemia, dan kegemukan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010), menunjukkan prevalensi kurus (IMT/U) pada anak usia sekolah (6-12 tahun) sebesar 12,2% terdiri dari 4,6% sangat kurus dan 7,6% kurus (Balitbangkes, 2010). Prevalensi kurus mengalami penurunan seperti ditunjukkan pada Riskesdas tahun 2013 yang menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus (Balitbangkes, 2013). Prevalensi anak pendek (kerdil) dengan usia 6-18 tahun pada Riskesdas tahun 2010 sebesar 35,6% (18,5% sangat pendek dan 17,1% pendek), sedangkan Riskesdas tahun 2013, menunjukkan prevalensi pendek pada anak usia 5-12 tahun adalah 30,7% (12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek) (Balitbangkes, 2013). Prevalensi anak pendek juga mencerminkan adanya riwayat kurang gizi, yang bisa mengancam masa depan anak. Anak usia sekolah membutuhkan asupan gizi lebih banyak dibandingkan dengan usia pertumbuhan lainnya. Agar perkembangannya optimal, anak-anak di usia tersebut memerlukan asupan gizi seimbang setiap harinya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam pola makan yang teratur (Hardinsyah; & Aries, 2012).

Kota Semarang memiliki luas wilayah sebesar 373,67 km², dan merupakan 1,15% dari total luas daratan Provinsi Jawa Tengah. Kota Semarang terbagi dalam 16 kecamatan dan 177 kelurahan. Dari 16 kecamatan yang ada, kecamatan Mijen (57,55 km²) dan Kecamatan Gunungpati (54,11 km²) sebagian besar wilayahnya berupa persawahan dan perkebunan (Dinkes Semarang, 2015). Pada tahun 2015 kasus gizi buruk ditemukan sebanyak 39 kasus, mengalami kenaikan dari tahun 2014 yang berjumlah 32 kasus. Hal ini menjadi perhatian sekaligus menjadi indikasi bahwa kasus gizi buruk masih belum sepenuhnya teratasi (Dinkes Semarang, 2015).

Kondisi kesehatan pada anak sekolah perlu menjadi fokus pemerintah dalam upaya mencetak sumber daya manusia yang unggul di

masa depan. Melalui sarapan pagi, energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk beraktivitas sehari-hari dapat tercukupi. Oleh karena itu, tidak ada lagi alasan bagi anak untuk tidak memperoleh hak sarapan paginya yang dapat membuat anak lebih bersemangat dalam melakukan berbagai aktivitas di sekolah. Namun, kenyataannya masih banyak anak sekolah yang belum menunjukkan perilaku melakukan sarapan rutin yang sehat untuk memenuhi kebutuhan 30% energi. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya pengetahuan dan pemahaman konsep sarapan sehat serta faktor kebiasaan anak untuk sarapan pagi yang kurang dipupuk sejak dini. Padahal, anak yang rutin sarapan akan terpenuhi kebutuhan energinya, terhindar dari penyakit perut, maag, atau pusing, dapat terpenuhi kebutuhan gizi yang seimbang untuk tubuh, terhindar dari penyakit degeneratif seperti obesitas, terhindar dari masalah pertumbuhan, serta meningkatnya kecerdasan anak-anak terutama jika diberi sarapan yang sehat dan bergizi (Fatmah, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan booklet dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada anak (Setyawati, Veria, & Herlambang, 2015). Hal ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan gizi dengan metode booklet dapat memperbaiki tingkat pengetahuan gizi (Zulaekah, 2012). Oleh karena itu perlu dikembangkan media edukasi gizi berupa booklet yang sederhana namun mudah diterima dan dipahami oleh anak-anak usia sekolah dasar. Media edukasi booklet yang dikembangkan perlu memiliki poin-poin utama mengenai pemahaman konsep sarapan yang baik dan sehat serta pentingnya sarapan sebelum memulai aktivitas sehari-hari dengan penyampaian bahasa yang mudah dipahami serta ilustrasi gambar yang menarik. Dengan cara tersebut diharapkan pada akhirnya anak-anak usia sekolah dasar akan senantiasa tetap fokus dan mampu menerima pelajaran di sekolah dengan baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan rancangan one group pre-post test design. Penelitian ini mulai dilakukan pada bulan Maret 2019. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer yang diperoleh melalui formulir kuesioner yang diisi langsung oleh subjek penelitian dan data sekunder yang diperoleh dari rekapitulasi data sekolah dasar, literatur-literatur penelitian,

sumber buku-buku, serta dokumen lain yang relevan. Metode sampling menggunakan cluster sampling dengan menyeleksi satu kecamatan dari 16 kecamatan yang di Kota Semarang. Subjek Penelitian yaitu anak-anak Sekolah Dasar Negeri 02 Kelurahan Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi ditinjau dari berbagai aspek, maka langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini ialah diawali dengan diskusi pembuatan model prototype C-BreakLet (Creative Breakfast Booklet). Diskusi ini dilakukan dengan tujuan untuk memastikan bahwa C-BreakLet yang dibuat dapat bermanfaat bagi siswa dan guru. Pembuatan desain C-BreakLet dilakukan dengan memperhatikan masukan dari siswa dan guru sehingga desainnya dapat tepat guna. Informasi yang didapatkan dari diskusi akan diterjemahkan menjadi desain booklet. Tahap yang kedua ialah pembuatan C-BreakLet. C-BreakLet dicetak pada kertas ukuran A5 yang berisi konten mengenai konsep sarapan sehat beserta tampilan gambar-gambar yang menarik untuk usia anak sekolah dasar. Isi dari C-BreakLet adalah materi tentang pentingnya sarapan sehat yang telah disesuaikan dengan kebutuhan dari siswa dan guru. Selain itu dijelaskan pula mengenai dampak apabila tidak sarapan, contoh makanan sehat dan tidak sehat, kandungan gizi, perilaku hidup bersih dan sehat, serta bahaya obesitas pada anak. Tahap berikutnya ialah praktik penggunaan C-BreakLet. Sebelum praktik penggunaan C-BreakLet dilaksanakan, siswa diberikan soal pre-test untuk menguji pengetahuan siswa mengenai sarapan sehat. Praktik penggunaan C-BreakLet dilakukan oleh siswa dengan melibatkan guru dan tim peneliti. Praktik ini dilakukan untuk menguji kemampuan anak – anak dalam menggunakan media C-BreakLet dan mendapatkan pesan di dalamnya. Anak – anak tidak hanya bermain, tetapi dapat juga memahami tentang pentingnya sarapan sehat sebelum memulai aktivitas belajar di sekolah. Setelah praktik penggunaan C-BreakLet selesai dilaksanakan, siswa diberikan soal post-test mengenai sarapan sehat. Data pengetahuan pre-test dan post-test yang diperoleh diuji normalitas datanya dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Perbedaan antara mean pengetahuan sarapan pre-test dan post-

test diuji menggunakan Wilcoxon-test (Dahlan, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

C-BreakLet (Creative Breakfast Booklet) merupakan media edukasi sarapan sehat anak sekolah dasar (SD) melalui media kreatif yang bertujuan untuk menyampaikan Pesan Umum Gizi Seimbang (PUGS) khususnya mengenai sarapan sehat bagi anak SD. Booklet ini didesain dengan menggunakan pendekatan bahasa sederhana sehingga mudah dipahami oleh anak-anak, selain itu disajikan pula dengan ilustrasi gambar yang menarik sehingga anak-anak tertarik dan menikmati materi yang disajikan di dalam C-BreakLet.

Lahirnya C-BrekLet ini ialah hasil dari rangkaian kegiatan yang diawali dengan diskusi pembuatan rancangan model (prototype), pembuatan akhir C-BreakLet, sosialisasi C-BreakLet, dan praktik penggunaan C-BreakLet kepada anak SD. Diskusi pembuatan model (prototype) dilakukan dengan mencari sumber referensi yang relevan terkait pengembangan pembuatan model prototype booklet untuk sarapan sehat bagi anak SD. Kegiatan ini berlangsung pada bulan Maret - April 2019. Isi materi BreakLet menyampaikan tentang pengertian sarapan sehat, manfaat sarapan, dampak apabila tidak sarapan, konsep Isi Piringku, contoh makanan sehat dan tidak sehat, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan bahaya obesitas. Prototype yang dihasilkan direview kembali dan dilakukan revisi sesuai dengan saran dan masukkan untuk pengembangan C-BrekLet pada bulan Mei 2019. Setelah produk akhir tercipta, dilakukan pencetakan C-BrekLet pada bulan Juni 2019. Proses sosialisasi dimulai dengan sosialisasi tim inti dan pendekatan kepada Kepala SD Negeri Gunungpati 02 Semarang pada bulan Juli 2019. Kegiatan selanjutnya ialah praktik penggunaan C-BreakLet kepada anak SD yang dilakukan pada bulan September 2019 dan diikuti sebanyak 60 anak. Anak SD diberikan pre-test sebelum diberikan C-Breaklet dan post-test setelah diberikan C-BreakLet untuk mengukur pengetahuan tentang sarapan. Karakteristik anak SD disajikan dalam Tabel 1 berikut ini.

Table 1. Karakteristik Anak Sekolah Dasar (n = 60)

	Mean	Frequency	Percent (%)
Umur			
9 tahun	9.38 (±0.49)	37	61.7
10 taun		23	38.3
Kelas			
3		37	61.7
4		23	38.3
Jenis Kelamin			
Laki-laki		29	48.3
Perempuan		31	51.7
	Mean		SD
Nilai Pengetahuan Sarapan			
Pre-test	58.08		14.5
Post-test	70.17		22.2

Jumlah anak SD yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian C-BreakLet adalah 60 anak yang terdiri dari kelas 3 sebanyak 37 anak dan kelas 4 sebanyak 23 anak. Jumlah anak laki-laki dan perempuan yang mengikuti kegiatan ini tidak jauh berbeda. Mean nilai pre-test pengetahuan sarapan yaitu 58.08 dengan nilai standar deviasi ± 14.5. Sementara itu mean nilai post-test pengetahuan sarapan

yaitu 70.17 dengan nilai standar deviasi ± 22.2. Mean meningkat sebanyak 12.09 poin saat post-test. Hal ini menandakan peningkatan positif pengetahuan anak SD mengenai sarapan setelah diberikan C-BreakLet. Untuk mengetahui lebih lanjut perbedaan nilai pengetahuan pre-test dibandingkan dengan post-test, maka dilakukan analisis uji Wilcoxon sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Wilcoxon

	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai p
Pengetahuan sebelum penggunaan C-BreakLet (n=60)	60 (20-85)	0.000
Pengetahuan sesudah penggunaan C-BreakLet (n=60)	75 (15-100)	
Uji Wilcoxon, 12 subjek pengetahuan menurun, 4 tetap, dan 44 meningkat		

Tabel 2 menunjukkan perbandingan pengetahuan sebelum dan sesudah penggunaan C-BreakLet. Terdapat 12 anak dengan hasil pengetahuan setelah penggunaan C-BreakLet lebih rendah daripada sebelum penggunaan C-BreakLet, 4 anak tetap, dan 44 anak mempunyai pengetahuan yang lebih baik dari sebelum penggunaan C-BreakLet. Analisis uji Wilcoxon menunjukkan secara statistik terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum penggunaan C-BreakLet dengan setelah penggunaannya.

Penelitian dengan mengedukasi sarapan anak sekolah melalui media C-BreakLet (Creative Breakfast Booklet) berjalan dengan baik. Konsep dari C-BreakLet yang memiliki gaya bahasa yang mudah dipahami oleh anak SD serta terdapat banyak gambar yang menarik membuat materi mengenai konsep sarapan yang baik dan sehat dapat dipahami oleh anak SD. Penggunaan C-BreakLet pada anak SD menunjukkan terjadi peningkatan nilai pengetahuan sarapan dibandingkan dengan

sebelum diberikan C-BreakLet. Hal ini sangat positif sehingga dapat dijadikan sebagai sebuah sarana acuan untuk mengedukasi berbagai macam pengetahuan lain mengenai kesehatan dengan media serupa C-BreakLet. Peningkatan pengetahuan dengan menggunakan media booklet juga menunjukkan hasil yang sama pada penelitian anak SD yang dilakukan di Surakarta. Pendidikan gizi menggunakan media booklet mampu meningkatkan pengetahuan gizi pada anak SD (Setyawati et al., 2015). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pemberian pendidikan gizi dengan metode booklet dapat memperbaiki tingkat pengetahuan gizi (Zulaekah, 2012).

Efek positif dari booklet yang mudah dipahami anak menjadikan materi mengenai pentingnya sarapan sehat bisa terekam dengan baik. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran akan manfaat yang besar dari sarapan rutin setiap hari sebelum berangkat ke sekolah. Anak yang rutin sarapan akan terpenuhi kebutuhannya, risiko akan penyakit perut seperti maag akan

berkurang, kebutuhan gizi seimbang untuk tubuh dapat terpenuhi, terhindar dari penyakit degeneratif seperti obesitas, pertumbuhan menjadi optimal, serta meningkatkan konsentrasi dalam mengikuti pelajaran sehingga meningkatkan kecerdasan anak (Fatmah, 2015).

PENUTUP

Booklet diharapkan bisa menjadi role model dalam menyebarkan berbagai macam informasi kesehatan khususnya untuk target usia anak SD karena lebih menarik. Perlu lebih dikembangkan inovasi-inovasi tentang media pembelajaran di lingkup sekolah supaya anak-anak tidak merasa bosan dan tetap berkonsentrasi kepada materi sehingga materi yang disampaikan benar-benar bisa disalurkan dan dimengerti oleh anak-anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dilaksanakan atas Dana Penelitian dan Pengabdian DIPA PNBPFakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2019.

DAFTAR PUSTAKA

Balitbangkes. (2010). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010. Jakarta: Kemenkes RI.
Balitbangkes. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Badan Penelitian

dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
Dahlan, S. (2015). Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan (6th ed.). Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
Dinkes Semarang. (2015). Profil kesehatan kota Semarang 2015. Semarang.
Fatmah. (2015). Gerakan sarapan sehat anak sekolah (sarasehan) untuk peningkatan pengetahuan ibu tentang sarapan sehat anak sekolah. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 12(1), 12–19.
Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia. Jurnal Gizi Dan Pangan, 7(2), 89–96.
Setyawati, Veria, V. A., & Herlambang, B. A. (2015). Model edukasi gizi berbasis e-booklet untuk meningkatkan pengetahuan gizi balita. Jurnal Informatika Upgris.
Zulaekah, S. (2012). Efektivitas pendidikan gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan gizi anak sekolah dasar. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang.