



PENGARUH MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG SARAPAN PADA SISWA SDN PADANGSARI 02

Alivia Salma Lihayati*, Mardiana

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
Gedung F5 Universitas Negeri Semarang
alivia.salma@gmail.com

ABSTRAK

Pendidikan tentang sarapan perlu diberikan kepada siswa SDN Padangsari 02. Studi pendahuluan mengenai pengetahuan tentang sarapan menunjukkan sebesar 50% responden berpengetahuan kurang. Siswa perlu diberikan pendidikan tentang sarapan dengan metode yang menarik dan efektif. Komik merupakan media pembelajaran yang efektif diterapkan pada siswa sekolah dasar. Tujuan penelitian adalah mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang sarapan sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa media komik. Jenis penelitian adalah Research and Development. Sampel diambil dengan simple random sampling, diperoleh sebanyak 32 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan media komik. Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan antara nilai pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan media komik efektif meningkatkan pengetahuan tentang sarapan pada siswa Sekolah Dasar.

Kata Kunci : Komik, Pengetahuan, Sarapan, Siswa

ABSTRACT

Education about breakfast needs to be given for students of Elementary School 02 Padangsari. A preliminary study of breakfast knowledge shows that 50% of respondents have lack of knowledges. Students need to be provided of breakfast education with an interesting and effective methods. Comics are effective learning media applied to elementary school students. The research objective is to determine the level of student's knowledge about breakfast before and after being given an intervention in the form of comic media. This type of research is Research and Development. Samples are taken by simple random sampling, obtained 32 respondents. The instruments used are questionnaires and comic media. Based on the Wilcoxon test, it was obtained $p < 0.05$ that means there is a difference between the pretest and posttest scores. This shows that the comic media are the effective instrument in increasing knowledge about breakfast in elementary school students.

Key words : Comic, Knowledge, Breakfast, Student

PENDAHULUAN

Sarapan adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, biasanya tidak lewat dari pukul 10.00 dan memberi asupan kalori sekitar 20% sampai 35% dari total kebutuhan energi harian (Giovanni dalam Briawan dkk, 2013). Penanaman pembiasaan sarapan berguna untuk menunjang energi demi optimalnya aktivitas. Menurut Permaesih dan Rosmalina (2016), kondisi Indonesia sebanding dengan di Amerika Latin, bahwa sarapan diartikan sebagai kegiatan makan dan minum dari pukul 05.00 hingga pukul 09.00 pagi, bila lewat interval waktu tersebut tidak bisa dikatakan sarapan.

Sarapan terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina bagi anak usia sekolah. Dengan sarapan, kadar gula darah akan kembali normal setelah 8 sampai 10 jam tidak makan. Apabila kadar gula darah normal, maka konsentrasi bisa lebih baik. Penelitian lain menunjukkan bahwa konsumsi sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif yang berhubungan dengan memori, nilai tes, dan kehadiran di sekolah (Rampersaud et al., 2005). Namun, berdasarkan hasil analisis data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 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% memperoleh asupan energi dari sarapan kurang dari 15% kebutuhan energi per hari. Hasil penelitian di Amerika juga menunjukkan 22% anak sekolah berangkat sekolah tanpa sarapan (Mahoney et al. 2005).

Dampak melewatkan sarapan selain menurunkan konsentrasi belajar juga berdampak pada timbulnya tekanan darah rendah. Glukosa yang terdapat dalam makanan sarapan sangat berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) memori seseorang, meskipun tidak memengaruhi tingkat kecerdasan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Simeon dan McGregor dalam Sofianita dkk (2015) yang menyebutkan bahwa skor intelligence quotient (IQ) lebih tinggi pada anak yang terbiasa sarapan daripada yang tidak sarapan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah melakukan upaya untuk mencukupi kebutuhan gizi anak sekolah dengan mengadakan PMT-AS yang dinilai dapat memberikan dampak positif terhadap pemeliharaan status gizi dan kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran di sekolah (Riyadi

dalam Sinaga dkk., 2012). Namun PMT-AS hanya menyediakan makanan berupa kudapan dan hanya memenuhi 15% dari total kebutuhan energi anak sekolah, berbeda dengan sarapan yang memberi asupan kalori sekitar 20% sampai 35% dari total kebutuhan energi harian (Giovanni dalam Briawan dkk, 2013).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempermudah (predisposing factors) terjadinya perilaku seseorang. Faktor yang diduga mempengaruhi kebiasaan sarapan adalah pengetahuan (Notoatmodjo dalam Hermina dkk, 2009). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Menurut pengalaman dan penelitian, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pada penelitian Hermina dkk. (2009) menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kebiasaan makan pagi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SDN Padangsari 02, diketahui sebesar 60% responden terbiasa sarapan dan 40% responden tidak terbiasa sarapan. Kebiasaan sarapan yang masih kurang tersebut dilatarbelakangi oleh kurangnya pengetahuan responden mengenai sarapan. Hal tersebut dilihat dari presentase responden yang berpengetahuan baik hanya sebesar 15% dan yang berpengetahuan kurang sebesar 50%, sedangkan sisanya berpengetahuan sedang.

Pada anak usia sekolah perlu dilakukan pergeseran nilai sarapan dari suatu yang wajib dilakukan menjadi suatu kebiasaan setiap hari. Anak usia sekolah memerlukan media yang sesuai dan memadai untuk menambah pengetahuan serta pengembangan sikap dan norma tentang kesehatan. Anak usia sekolah cenderung aktif, senang bermain, dan banyak bertanya sehingga metode yang dipilih memungkinkan anak berperan secara penuh dalam belajar sehingga anak menghargai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh atas usaha sendiri (Sartika, 2012).

Menurut Rohana dan Arbiansih (2016), pendidikan gizi pada anak sekolah dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan secara signifikan. Pendidikan gizi yang diberikan pada anak usia sekolah dasar diupayakan diberikan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan lebih mudah. Salah satu media yang menarik bagi anak-anak dan mampu

meningkatkan pengetahuan secara signifikan yang kini telah banyak digunakan sebagai media edukasi adalah komik. Komik merupakan salah satu media cetak yang mudah digunakan, relatif murah, awet, dan fleksibel (Marisa dan Nuryanto, 2014).

METODE PENELITIAN

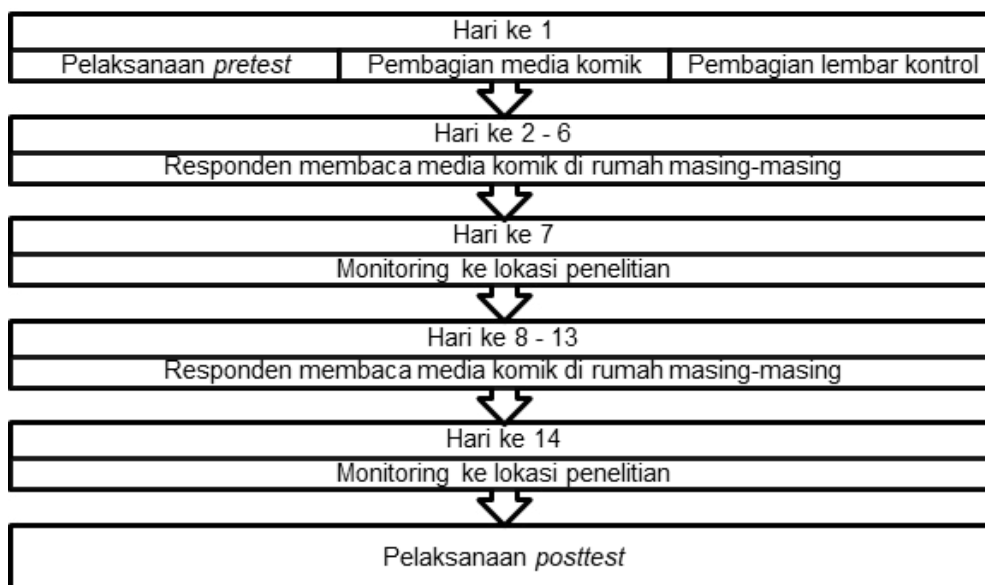
Jenis penelitian ini adalah Research and Development yang merupakan metode penelitian dan pengembangan yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Padangsari 02. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas lima yang ada di SD Negeri Padangsari 02 sebanyak 97 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan cara simple random sampling, diperoleh sebanyak 32 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner serta media komik. Kuesioner yang digunakan yaitu lembar data responden serta lembar pengetahuan sarapan responden. Sebelum digunakan untuk penelitian, kuesioner sudah melalui uji validitas

dan reliabilitas. Sedangkan untuk mengetahui apakah media komik layak digunakan untuk penelitian atau tidak, maka dilakukan tahap pengembangan produk yang meliputi tahap desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba terbatas, dan revisi produk

Intervensi dalam penelitian ini adalah upaya untuk membentuk hubungan stimulus dan respon sebanyak-banyaknya, sehingga diperlukan waktu untuk intervensi selama 14 hari guna mengetahui ada tidaknya pengaruh media komik terhadap pengetahuan tentang sarapan pada responden. Strategi intervensi meliputi pretest yang diberikan kepada responden untuk mengetahui pengetahuan awal tentang sarapan yang dimiliki oleh responden, kemudian dilakukan intervensi berupa pemberian media komik kepada responden penelitian.

Menurut Vaus dalam Arimurti (2012) pemberian jarak antara pretest dan intervensi sebaiknya tidak terlalu lama. Hal ini dilakukan untuk meminimalisasi adanya pengaruh dari luar sebelum intervensi. Intervensi pada penelitian ini mengacu pada teori pembelajaran behavioristik yang cenderung mengarahkan siswa untuk berpikir. Hal yang paling penting dalam teori belajar behavioristik adalah masukan dan keluaran yang berupa respons. Teori ini juga dinamakan teori stimulus-respons (Nahar, 2016). Untuk prosedur penelitian dijelaskan melalui gambar skema berikut ini:



Gambar 1. Tahapan Perlakuan Penelitian

Pada hari pertama penelitian, dilakukan pretest dan pemberian media komik untuk intervensi. Ketika pemberian media komik, responden diminta untuk membaca langsung media komik yang telah dibagikan. Setelah

itu, media komik tersebut dibawa pulang oleh responden untuk selanjutnya dibaca di rumah selama intervensi berlangsung. Untuk memastikan responden membaca media komik, dibagikan lembar kontrol kepada masing-

masing responden. Pada hari kedua hingga hari keenam penelitian, responden membaca media komik di rumah masing-masing. Selama intervensi berlangsung, apabila responden sudah membaca media sekali dalam sehari maka nantinya orang tua responden dapat memberikan paraf pada lembar kontrol yang telah dibagikan. Begitu halnya dengan hari kedelapan hingga hari ketigabelas, responden diminta untuk membaca media komik di rumah masing-masing. Hari ketujuh dan hari keempat belas penelitian, dilaksanakan monitoring dengan meminta responden membaca media komik yang telah dibagikan di kelas masing-masing. Setelah itu peneliti mengecek kembali lembar kontrol setiap responden untuk

memastikan bahwa orang tua responden sudah memberikan paraf pada lembar kontrol tersebut.

Sementara itu, jarak waktu antara intervensi dan posttest sangat tergantung dari teori dan penelitian sebelumnya dan juga tergantung dari jenis memori yang ingin dilihat (short term atau long term memory). Posttest yang dilakukan untuk melihat short term memory dalam penelitian ini menggunakan jarak waktu sesaat setelah intervensi diberikan, jarak yang dipilih pada penelitian ini adalah satu hari setelah intervensi diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n=32)	
	f	(%)
Usia (tahun)		
10	23	71,9
11	8	25,0
12	1	3,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	50,0
Perempuan	16	50,0

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Padangsari 02 berjumlah 32 orang. Usia responden pada penelitian ini berada pada kisaran 10 hingga 12 tahun. Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 10 tahun (71,9%). Hanya terdapat satu responden yang berusia 12 tahun. Sedangkan jumlah responden dengan

jenis kelamin laki-laki sama banyaknya dengan responden dengan jenis kelamin perempuan, masing-masing 16 orang (50%).

Perbedaan Pengetahuan Tentang Sarapan Sebelum dan Setelah Pemberian Media Komik

Tabel 2. Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Intervensi

	Median (Minimum - Maksimum)	p
Sebelum Intervensi	33,3 (8,3-91,7)	0,000 ^a
Setelah Intervensi	66,7 (25,0-100,0)	0,000 ^a

a = Uji Wilcoxon ($p < 0,05$)

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang sarapan antara sebelum dan setelah pemberian media komik ($p < 0,05$). Nilai tengah (median) skor pengetahuan sebelum intervensi adalah 33,3. Sedangkan nilai minimum dan maksimum

adalah 8,3 dan 91,7. Sementara itu, nilai tengah (median) skor pengetahuan setelah diberikan intervensi adalah 66,7. Sedangkan nilai minimum dan maksimum pada kelompok eksperimen adalah 25 dan 100. Distribusi tingkat pengetahuan dapat terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	n	%
Kurang	27	84,38	11	34,38
Baik	5	15,62	21	65,62
Total	32	100	32	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada saat pretest, tingkat pengetahuan responden cenderung kurang. Pada saat posttest, tingkat pengetahuan responden cenderung

berubah ke arah positif, yakni dengan kategori baik. Distribusi peningkatan pengetahuan pada responden dapat terlihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Peningkatan Pengetahuan Responden

Variabel Pengetahuan	Jawaban Benar (%)		Rerata Peningkatan (%)
	Pretest	Posttest	
Pengertian dan manfaat sarapan	55,2	71,9	16,7
Contoh menu sarapan	50	68,7	18,7
Makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur	32,8	62,1	29,3

Tabel 4 menunjukkan secara umum seluruh variabel pengetahuan mengalami peningkatan yang cukup signifikan, terutama pada materi makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.

Pengetahuan yang diuji dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang sarapan. Hal tersebut meliputi pengertian dan manfaat sarapan, contoh menu sarapan, serta makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Pengetahuan seseorang dapat dinilai berdasarkan jawaban responden terhadap pertanyaan yang diberikan sesuai kuesioner yang diajukan (Arimurti, 2012). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berupa pertanyaan pilihan ganda.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diketahui nilai signifikansi adalah 0,000 ($p < 0,05$), dalam hal ini terdapat perbedaan yang bermakna antara nilai pretest dan posttest pada responden yang diberi intervensi berupa media komik. Sedangkan berdasarkan hasil pretest, terlihat bahwa pengetahuan responden masih tergolong rendah. Nilai paling rendah terdapat pada materi makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Hasil pretest pada materi tersebut persentase jawaban benar hanya 32,8%. Sedangkan pada materi pengertian dan manfaat sarapan, persentase jawaban benar sebesar 55,2% dan pada materi contoh menu sarapan persentase jawaban benar sebesar 50%.

Rendahnya pengetahuan pada saat pretest atau sebelum dilakukan intervensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang menyebabkan masih rendahnya pengetahuan responden tentang sarapan adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya sarapan bagi anak usia sekolah. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Hardinsyah (2012) bahwa masih banyak masyarakat terutama siswa sekolah yang menganggap sarapan hanya sekedar mencegah rasa lapar, ketimbang memberikan asupan bergizi pada tubuh yang bisa memberikan energi dan rasa kenyang lebih lama agar lebih siap dalam beraktivitas.

Setelah melakukan intervensi, maka dilakukan posttest kepada responden. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana

pengaruh intervensi yang diberikan dapat mempengaruhi pengetahuan tentang sarapan pada siswa sekolah dasar. Dalam penelitian ini media yang digunakan adalah media visual berupa komik. Penggunaan media dalam penelitian ini digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan mengenai sarapan dengan tampilan yang menarik sehingga dapat memotivasi anak untuk mempelajari serta menerapkan pesan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Sesuai dengan pernyataan Oka (2017) mengenai manfaat penggunaan media, yaitu mampu membangkitkan keinginan dan minat baru karena proses pembelajaran akan lebih menarik sehingga menumbuhkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar. Tidak jarang pula informasi yang disampaikan melalui media visual lebih lama mengendap dalam pikiran seseorang. Hal tersebut menunjukkan bahwa media memiliki peranan penting dalam proses belajar mengajar.

Berdasarkan hasil posttest, terlihat adanya perubahan ke arah positif pada pengetahuan kelompok eksperimen. Pada materi contoh menu sarapan, responden penelitian mengalami peningkatan persentase jawaban benar dari 50% menjadi 68,7%. Peningkatan yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan melalui media komik mengenai contoh menu sarapan mampu diterima oleh siswa sekolah dasar.

Pada materi pengertian dan manfaat sarapan terdapat peningkatan persentase jawaban benar sebesar 16,7%. Peningkatan pengetahuan pada materi tersebut menunjukkan bahwa media komik efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan sarapan pada siswa sekolah dasar. Pengetahuan mengenai makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur mengalami peningkatan persentase jawaban benar sebesar 29,3%. Meningkatnya persentase jawaban benar menunjukkan bahwa pemberian pendidikan dengan media komik dapat memberikan peningkatan pada pengetahuan. Edukasi gizi tentang pentingnya sarapan sehat untuk anak Sekolah Dasar (SD) merupakan salah satu cara untuk membentuk perilaku anak-anak dalam masalah kesehatannya, terutama dalam meningkatkan pengetahuan anak-anak terhadap

pentingnya sarapan sehat (Mawarni, 2017).

Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut, pengetahuan tentang sarapan dalam penelitian ini mengalami peningkatan yang signifikan dilihat dari nilai tengah (median) skor pengetahuan setelah intervensi yang lebih tinggi, yaitu 66,7 dibandingkan dengan perolehan nilai tengah (median) sebelum intervensi, yaitu sebesar 33,3.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marisa dan Nuryanto (2014) yang dilakukan kepada 33 siswa SDN Bendungan Semarang dengan menggunakan media komik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada pengetahuan siswa tentang gizi dari 56 (16-76) menjadi 72 (36-92). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hemaswari (2016) menunjukkan peningkatan skor pengetahuan gizi pada kelompok eksperimen yang dalam penelitian tersebut menggunakan media komik signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan dengan media komik mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa komik sebagai media pembelajaran mudah diterima dan disenangi oleh siswa sehingga mampu meningkatkan minat membaca dan pengetahuan pada siswa sekolah dasar, khususnya dalam penelitian ini adalah siswa kelas lima. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hemaswari (2016) yang menyatakan bahwa seseorang akan lebih mengingat pesan yang mengandung ilustrasi dibanding hanya kata-kata dan hal tersebut dapat ditemukan dalam media komik. Media komik yang digambarkan dengan ilustrasi dan komposisi warna yang kontras antara latar belakang dan warna pesan dapat menarik perhatian anak sehingga pesan dapat tersampaikan dengan efektif. Selain itu, komik yang merupakan media cetak lebih efektif untuk menyampaikan informasi dan pendidikan gizi karena media cetak merupakan media statis yang mengutamakan pesan-pesan visual yang umumnya terdiri dari gambar dan sejumlah kata (Zulaekah dalam Riswanti, 2017).

Media komik yang digunakan dalam penelitian ini dibuat dengan menggunakan gambar kartun yang disesuaikan dengan ketertarikan siswa. Gambar yang digunakan dalam media komik mampu menjelaskan pesan yang ingin disampaikan kepada responden. Gambar mampu membantu menjelaskan pesan dengan baik dan lebih mudah untuk diingat. Pernyataan yang sesuai dan mendukung hasil

penelitian ini adalah pernyataan Wuriyanto dalam Ambaryani (2017) media komik yang digunakan sebagai media pembelajaran dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan mengarahkan siswa untuk lebih disiplin. Seiring berkembangnya zaman, media komik dapat digunakan dalam pendidikan kesehatan. Media komik dalam proses pembelajaran menciptakan minat peserta didik, meningkatkan minat belajar, dan menimbulkan minat apresiasi (Ridha dkk, 2016)

Komik juga merupakan alat bantu lihat (visual aids) yang dapat digunakan dalam proses pendidikan. Visual aids menstimulus indera penglihatan pada waktu terjadinya proses pendidikan. Notoatmodjo (2003) dalam Arimurti (2012) mengatakan bahwa menurut berbagai penelitian para ahli, indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata. Pengetahuan manusia yang diperoleh melalui mata kurang lebih mencapai 75%-87% sedangkan 13%-25% lainnya diperoleh melalui indera lain. Aspek visual merupakan salah satu yang ditawarkan oleh komik. Berbeda dengan televisi, video, maupun media visual lainnya yang lebih memaksa mata dan telinga, komik mendorong kita untuk mengoptimalkan mata untuk mencermati panel-panel dan teks yang disertakan.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perolehan nilai tengah (median) skor pengetahuan setelah intervensi yang lebih tinggi, yaitu 66,7 dibandingkan dengan perolehan nilai tengah (median) sebelum intervensi, yaitu sebesar 33,3. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa media komik efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang sarapan pada siswa sekolah dasar.

Saran bagi peneliti selanjutnya, perlu diadakannya penelitian lebih lanjut terkait media pembelajaran mengenai sarapan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pada media yang digunakan. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan menyempurnakan media komik dengan membuat ulang atau menambah materi sarapan lainnya yang belum terdapat pada komik dalam penelitian ini agar menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ambaryani, G.S.A. (2017). Pengembangan Media Komik untuk Efektifitas dan Meningkatkan

- Hasil Belajar Kognitif Materi Perubahan Lingkungan Fisik. *Jurnal Pendidikan Surya Edukasi (JPSE)*, 3 (1): 19-28.
- Arimurti, D.I. (2012). Pengaruh Pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Kelas V SDN Sukasari 4 Kota Tangerang Tahun 2012. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Briawan, D., Ekayanti, I., dan 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.
- Hardinsyah dan 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.
- Hemaswari, A.R. (2016). Tingkat Penerimaan Media Visual Komik Pedoman Gizi Seimbang dan Pengaruhnya terhadap Pengetahuan Gizi Anak Usia Sekolah di Bogor. Skripsi. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Hermina, Nofitasari, A., dan Anggorodi, R. (2009). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Makan Pagi pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *PGM*, 32 (2): 94-100.
- Mahoney, C.R, Taylor, H.A, Kanarek, R.B, & Samuel, P. (2005). Effect of Breakfast Composition on Cognitive Processes in Elementary School Children. *Journal of Physiology and Behavior*, 85: 635-645.
- Marisa dan Nuryanto. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SDN Bendungan di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3 (4): 925-932.
- Mawarni, E.E. (2017). Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *Warta Pengabdian*, 2 (4): 97-107.
- Nahar. N.I. (2016). Penerapan Teori Belajar Behavioristik dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1 (1): 64-74.
- Oka, G. P. A. (2017). *Media dan Multimedia Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Permaesih, D & Rosmalina, Y. (2016). Keragaman Bahan Makanan untuk Sarapan Anak Sekolah di Indonesia. *Journal of the Indonesian Nutrition Association*, 39 (1): 25-36.
- Rampersaud, G.C et al. (2005). Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105 (5): 743-760.
- Ridha, A, Selviana, & Azwar, E. (2016). Efektivitas Media Komik Pada Pengetahuan dan Sikap Mengenai Cuci Tangan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal LINK*, 12 (1): 1-7.
- Riswanti, I. (2017). Media Buletin dan Seni Mural Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Obesitas. *HIGEIA*, 1 (1): 96-103.
- Rohana dan Arbianingsih. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Pengetahuan Anak Pra Sekolah tentang Pencegahan Penyakit Diare di TK Minasaupa. *Sulesana*, 10 (1): 73-79.
- Sartika, R.A.D. (2012). Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7 (2): 76-82.
- Sinaga, T., Koesharto, C.M., Sulaeman, A., dan Setiawan, B. (2013). Kualitas Sarapan Menu Sepingguan, Daya Terima, Tingkat Kesukaan, dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Teknologi dan Kejuruan*, 35 (1): 93-102.
- Sofianita, N.I., Arini, F.A., dan Meiyetriani, E. (2015). Peran Pengetahuan Gizi dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Pangan*, 10 (1): 57-62.