



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 207-216

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Kartu Kuartet Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Makro Sarapan Siswa Kelas IV SD SAIM Surabaya

Bagas Alifiyan Ravi^{1✉}, Trias Mahmudiono²

Universitas Airlangga Surabaya

Email: bagasalifiyanravi@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi pagi hari dijalankan di waktu antara bangun tidur sampai jam 9 pagi. Apa yang dikonsumsi di pagi hari dapat menentukan performa sepanjang hari. Edukasi dengan pendekatan teori health belief model yang menggunakan media kartu kuartet dapat menarik minat siswa karena pada umumnya manusia lebih mudah menerima informasi dalam bentuk visual. Riset berikut tujuannya guna menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media kartu kuartet terhadap perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi makro sarapan di SD SAIM Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian quasi experiment dengan rancangan penelitian pre-posttest group design. Sampel dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Jumlah sampel riset ialah sebanyak 15 sampel kelompok perlakuan dan 15 kontrol. Mereka ialah pelajar kelas IV yang mau dijadikan subyek riset. Riset dijalankan dalam waktu satu bulan melalui pemberian edukasi gizi memakai media kartu kuartet pada kelompok perlakuan dan media poster pada kelompok kontrol. Hasil riset memaparkan bahwasanya ada perbedaan yang signifikan pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media kartu kuartet pada pengetahuan ($p = 0,001$), persepsi keparahan ($p = 0,018$), self-efficacy ($p = 0,003$), asupan energi ($p = 0,003$), asupan protein ($p = 0,001$), dan asupan lemak ($p=0,042$) Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media poster. Setelah diberikan edukasi gizi, terdapat perbedaan selisih yang signifikan pada rata-rata skor pengetahuan ($p = 0,001$) dan persepsi keparahan ($p = 0,005$) antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Edukasi gizi menggunakan media flashcard dengan pendekatan teori health belief model berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan persepsi keparahan.

Kata kunci: *Sarapan, Pengetahuan, Zat Gizi Makro*

Abstrack

Breakfast is food consumed in the morning between waking up and 9 am. What you consume in the morning can determine your performance throughout the day. Education using a health belief model theory approach that uses quartet card media can attract students' interest because in general humans are more receptive to receiving information in visual form. This think about points to analyze the impact of sustenance instruction utilizing quartet card media on changes in information and breakfast macronutrient admissions at SD SAIM Surabaya. This inquire about may be a quasi-experimental investigate with a pre-posttest bunch design research plan. The test was chosen employing a basic arbitrary testing strategy. The number of investigate tests was 15 treatment gather tests and 15 control gather tests. They are fourth review understudies who are willing to gotten to be inquire about respondents. The inquire about was conducted for one month by giving dietary instruction using quartet card media within the treatment gather and poster media within the control bunch. The comes about appeared that there were noteworthy contrasts within the treatment gather some time recently and after being given nourishment instruction utilizing quartet card media in information ($p = 0.010$), percieved seriousness ($p = 0.018$), self-efficacy ($p = 0.003$), vitality admissions ($p = 0.030$), protein admissions ($p = 0.001$), and fat admissions ($p = 0.042$). In the interim, within the control group there were no noteworthy contrasts some time recently and after being given sustenance instruction utilizing blurb media. After being given sustenance instruction, there was a critical distinction within the normal information score ($p = 0.001$) and percieved seriousness ($p = 0.005$) between the treatment bunch and the control group. Nutrition education using flashcard media with a health belief model theory approach has an effect on increasing knowledge and perception of severity.

Keywords: *Breakfast, Knowledge, Macro Nutrient*

PENDAHULUAN

Sarapan pagi ialah aktivitas mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat seimbang dengan pemenuhan berkisar 25% dari kebutuhan seseorang di pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah. Tujuan sarapan bagi siswa adalah guna mencukupi kebutuhan energi selama berkegiatan di sekolah. Sarapan ialah satu diantara dari 13 pesan dasar gizi seimbang. Namun sayangnya kebanyakan anak melewatkan sarapan pagi dan lebih memilih jajan di luar rumah atau di sekolah yang nilai gizinya tidak terjamin (Masrikhiyah, 2020).

Bersumber survei di negara maju, persentase anak sekolah yang melewatkan sarapan diantara 12 hingga 34%, sedangkan di Indonesia, prevalensi anak sekolah yang melewatkan sarapan antara 41,2 hingga 54,5%. proporsi anak yang tidak mempunyai anak. Konsentrasi anak dalam belajar menjadi berkurang, dan pada jangka panjang aktivitas fisik

serta prestasi akademiknya juga menurun (Kemenkes, 2010). Bagi mayoritas anak sekolah, minum air putih, teh atau kopi, makan kue, dan sarapan pagi di jam 10 pagi saat liburan sekolah masih dinilai sebagai sarapan (Basuki, 2019).

Sarapan berfungsi sebagai sumber energi bagi siswa yang dibutuhkan otak untuk dapat konsentrasi mengikuti pelajaran di kelas. Sarapan yang kurang dari standar, akan menghambat dalam pembelajaran dan diakibatkan otak yang sulit berkonsentrasi. Oleh karenanya, kebiasaan sarapan pagi pada usia sekolah menunjang mencukupi kebutuhan gizi harian. Menu sarapan bisa diatur dan dipilih sesuai situasi. Sarapan yang baik tersusun atas makanan pemberi energi, zat pengatur dan bahan bangunan (Mujahidah, 2021).

Sarapan memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, termasuk protein, makronutrien karbohidrat, serta lemak. Nutrisi itu menghasilkan energi, mendorong perkembangan, serta bertindak metabolisme (Soedibyo, 2016). Meninggalkan sarapan atau kurang sarapan bisa menimbulkan kekurangan nutrisi. Defisiensi zat gizi akibat hilangnya zat gizi jarang diimbangi dengan mengonsumsi makanan pada waktu lain (Barasi, 2007). Makan yang kurang akibat kebiasaan melewatkan sarapan bisa mengakibatkan kelelahan, sakit kepala, kurang tenaga, serta sulit berkonsentrasi di kelas (Ethasari, 2014)

Perilaku tidak menyediakan sarapan pagi yang baik disebabkan oleh rendahnya taraf pengetahuan anak dan harus diwaspadai oleh beragam pemangku kepentingan. Pengetahuan ialah tingkat paling rendah pada perubahan perilaku dan sikap. Intervensi gizi berbentuk edukasi gizi diperlukan guna mengubah sikap gizi dan meringankan permasalahan gizi yang ada. Menurut Bloom (1956) pengetahuan seseorang akan berimbang pada perilaku. Oleh karena itu pengetahuan merupakan dasar dari perubahan perilaku bagi anak yang dalam hal ini adalah kebiasaan sarapan. Keberhasilan dalam upaya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku ini akan meningkat apabila diberikan edukasi gizi secara berulang.

Edukasi gizi di sekolah bisa merubah perspektif anak perihal krusialnya sarapan dan memungkinkan mereka memakai pengetahuannya sebagai dasar guna mempraktikkan gizi yang baik. Pada pelaksanaan edukasi gizi akan lebih efektif bila disampaikan lewat media yang menarik hingga muatannya lebih gampang diterima. Media promosi kesehatan ialah instrumen guna mengutarakan informasi dan pesan untuk menyelesaikan keterbatasan pengalaman publik. Hal tersebut juga dijadikan panduan untuk khalayak umum dalam mengubah perilaku mereka menuju pola makan seimbang. Media promosi bisa dinyatakan efektif hanya bila sikap, pengetahuan, serta praktik orang yang mengkomunikasikannya meningkat (Pratama,dkk. 2018).

Teori Health Belief Model mengasumsikan bahwasanya perubahan perilaku seseorang ditetapkan dari perspektif mereka apakah mereka ingin menunjukkan perilaku sehat. Dalam model keyakinan kesehatan, perubahan perilaku didasarkan pada kerentanan yang dirasakan persepsi kegunaan, persepsi keparahan dan persepsi hambatan, dorongan guna bertindak dan rasa percaya diri dalam menjalankan perilaku kesehatan (Glanz, et al., 2008). Berdasarkan kajian literatur yang dijalankan Rachman, et al. (2021) tentang efektifitas edukasi health belief models pada perubahan perilaku pasien hipertensi, dapat disimpulkan bahwa edukasi menggunakan health belief models dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan pengendalian tekanan darah.

SD Alam Insan Mulia Surabaya merupakan Sekolah Teladan Nasional yang berdiri sejak tahun 2000. Bertempat di Jalan Medokan Semampir Indah No 99-101, Kecamatan Sukolilo, Kota Surabaya, Jawa Timur, 60119. Peneliti mengambil tempat di Sekolah Dasar Alam Insan Mulia Surabaya karena sekolah tersebut adalah sekolah swasta dengan status ekonomi menengah ke atas, sehingga sangat memungkinkan bagi anak untuk mendapatkan sarapan pagi. Dari permasalahan yang sudah disebutkan, penulis berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kualitas sarapan dengan menggunakan media edukasi berupa kartu kuartet. Dengan adanya edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta membantu membiasakan sarapan pagi yang sehat dan tepat waktu pada anak sekolah.

METODE PENELITIAN

Riset berikut memakai pendekatan Quasi Experimental Design dengan rancangan kelompok kontrol setelah dan sebelum perlakuan (pretest-posttest group design), yaitu dengan memberi perlakuan kepada subjek penelitian yang kemudian diukur dan dianalisis. Sampel dipilih secara random dan dibagi menjadi 2 kelompok sampel yakni kelompok kontrol dan eksperimen dengan rancangan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan (pretest-posttest group design), yaitu dengan memberi perlakuan kepada subjek penelitian yang kemudian diukur dan dianalisis..

Populasi riset berikut ialah siswa siswi kelas IV SD Alam Insan Mulia Surabaya. Penulis memilih siswa siswi kelas IV sekolah dasar dengan alasan kelompok usia yang masih sesuai jika diberikan edukasi dengan media kartu kuartet serta menanamkan kebiasaan sarapan pagi harus dimulai sedini mungkin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik subyek pada riset berikut ialah umur dan jenis kelamin. Umur subyek pada riset berikut ada dalam kisaran 10 dan 11 tahun. Anak SD mempunyai kisaran umur diantara 6-12 tahun dan berada pada fase kanak-kanak tengah (Sumantri, 2014). Pada fase ini, anak memiliki keterampilan dasar membaca, menulis dan berhitung. Pada fase ini juga prestasi menjadi tema yang lebih sentral dari dunia anak serta kontrol diri meningkat (Santrock, 2009). Berkaitan dengan penelitian ini, anak usia sekolah dasar mulai dapat memilih menu makannya sehari-hari serta mulai ada rasa suka atau tidak suka pada suatu makanan (Pipes, 1993). Maka edukasi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi sehingga dapat mempengaruhi keadaan gizi terutama pola makan anak usia sekolah dasar.

Jenis kelamin subyek pada riset berikut baik pada kelompok perlakuan atau maupun kelompok, yakni laki-laki dan perempuan. Jumlah antara responden laki-laki lebih banyak pada kelompok perlakuan sementara responden perempuan lebih banyak pada kelompok kontrol. Namun jika dilihat dari total responden kedua kelompok tersebut jumlah siswa laki-laki dan perempuan di suatu kelas cenderung seimbang.

1. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Satu diantara aspek yang bisa berdampak pada kebiasaan sarapan ialah pengetahuan gizi (Hermina et al., 2009). Bersumber Notoatmodjo (2003), pengetahuan ialah domain yang begitu krusial guna terwujudnya tindakan seorang individu. Informasi mengenai sarapan ialah pengenalan kepada anak sekolah bahwa sarapan memiliki dampak dan manfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan pola makan anak terutama sarapan diperlukan dasar pengetahuan yang baik tentang bagaimana sarapan yang baik, dampak yang ditimbulkan jika tidak sarapan, manfaat sarapan dan cara menanggulangi hambatan yang mungkin terjadi saat hendak sarapan.

Hasil penelitian di SD SAIM sebelum dilakukan edukasi didapatkan perbedaan hasil skor yang signifikan ($p < 0,05$). Sesudah diberi edukasi gizi didapatkan perbedaan selisih skor pengetahuan yang signifikan ($p < 0,05$). Perbedaan setelah dan sebelum diberi edukasi gizi memaparkan bahwasanya pada kelompok kontrol dan perlakuan ada perbedaan skor pengetahuan yang masing-masing memiliki nilai ($p < 0,05$).

Hasil riset berikut selaras dengan riset yang dijalankan oleh Zaki, et al. (2019) yang menyatakan bahwasanya terdapat perbedaan skor pengetahuan setelah dan sebelum

edukasi gizi pada tiap-tiap kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Peningkatan pengetahuan subyek dialami lantaran tahapan penerimaan yang dialami ketika edukasi gizi terjadi. Selisih perbedaan skor pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah edukasi gizi melebihi selisih nilai pada kelompok kontrol. Hal tersebut dapat terjadi kemungkinan karena skor pengetahuan kelompok perlakuan saat baseline lebih rendah dibanding kelompok kontrol.

Selain itu, edukasi gizi pada kelompok perlakuan menggunakan menggunakan media kartu kuartet. Rahmah, (2019) menyatakan bahwa penggunaan kartu kuartet sebagai media edukasi mampu meningkatkan pengetahuan siswa terhadap materi pembelajaran yang disampaikan. Sedangkan edukasi gizi pada kelompok kontrol tidak menggunakan media kartu kuartet. Materi edukasi yang diberikan pada kedua kelompok adalah terkait pengertian sarapan, pentingnya kebiasaan sarapan, dan manfaat sarapan. Dengan diberikan materi yang sama saat edukasi gizi kelompok perlakuan didapati peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Riset yang dijalankan oleh Nugroho (2023) bahwasanya ada peningkatan pengetahuan pada pelajar sekolah dasar setelah diberikan edukasi dengan media kartu kuartet dibandingkan dengan kelompok yang tidak memakai media kartu kuartet. Riset lainnya yang dijalankan Hazanah (2022) juga memaparkan hasil edukasi menggunakan media kartu kuartet dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan secara signifikan.

2. Perbedaan Nilai Konstruk Health Belief Model Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

a. Perbedaan Perceived Susceptibility (Persepsi Kerentanan) Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Persepsi kerentanan merujuk pada perspektif subjektif seorang individu yang berkaitan dengan risiko dari keadaan kesehatannya (Fitriani, et al., 2022). Seseorang yang meyakini dirinya berisiko terkena suatu penyakit kemungkinan lebih besar menjalankan perilaku yang memperkecil kemungkinan terpapar penyakit tersebut (Setiyaningsih, et al., 2016). Setiap individu memiliki caranya masing-masing untuk mengatasi masalah kesehatan, semua tergantung dari keyakinan individu tersebut. Keyakinan yang dimaksud berkaitan dengan persepsi individu terhadap gejala yang dirasakan (Sarafino, 2006).

Hasil penelitian di SD SAIM Surabaya sebelum dilakukan edukasi didapatkan perbedaan hasil skor yang tidak signifikan ($p > 0,05$). Hasil yang sama sesudah diberi edukasi gizi didapatkan perbedaan selisih skor persepsi kerentanan yang tidak signifikan ($p > 0,05$). Perbedaan setelah dan sebelum diberikan edukasi gizi menyatakan bahwa tidak

ada perbedaan persepsi kerentanan baik pada kelompok kontrol atau perlakuan ($p > 0,05$).

Tidak adanya perbedaan persepsi kerentanan sebelum dan sesudah edukasi gizi pada kedua kelompok menandakan bahwa responden belum cukup meyakini bahwa dirinya rentan atau berisiko aktivitas bermain dan belajarnya terganggu jika tidak rutin mengonsumsi sarapan. Hal tersebut selaras dengan riset yang dijalankan oleh Shitu (2022) bahwasanya tidak terdapat peningkatan persepsi kerentanan ($p\text{-value} = 0,90$) pada kalangan siswa setelah diberikan edukasi.

b. Perbedaan Perceived Severity (Persepsi Keparahan) Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Persepsi keparahan ialah perspektif yang dipunyai seorang individu terhadap keseriusan suatu penyakit. Keseriusan yang dirasakan mengacu pada penilaian subyektif individu tentang tingkat keparahan permasalahan kesehatan dan potensi dampaknya. Teori Health Belief Model menyatakan bahwasanya seseorang yang merasa memiliki permasalahan kesehatan yang serius akan lebih berperilaku untuk mencegah atau mengurangi keparahan (Onoruoiza, 2015).

Hasil penelitian di SD SAIM Surabaya sebelum dilakukan edukasi didapatkan perbedaan hasil skor yang signifikan ($p < 0,05$). Hasil yang sama sesudah diberi edukasi gizi didapatkan perbedaan selisih skor persepsi keparahan yang signifikan ($p < 0,05$). Perbedaan sebelum dan setelah diberi edukasi gizi menyatakan bahwa terdapat perbedaan persepsi keparahan pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$) sesudah dijalankan edukasi gizi memakai media kartu kuartet. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan persepsi keparahan sebelum dan setelah edukasi gizi menggunakan media poster ($p > 0,05$).

Riset berikut selaras dengan Nuriannisa, et al. (2023) bahwasanya ada peningkatan terhadap persepsi keparahan setelah diberikan edukasi. Adanya perbedaan persepsi keparahan setelah dan sebelum edukasi gizi pada kelompok perlakuan menandakan bahwa responden kelompok perlakuan cukup memiliki keyakinan bahwa ada konsekuensi yang ditimbulkan jika meninggalkan sarapan. Penelitian yang dilakukan oleh Moradi (2022) juga menyatakan terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah persepsi keparahan pada guru sekolah di Teheran.

3. Perbedaan Perceived Benefit (Persepsi Manfaat) Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Persepsi manfaat merupakan persepsi yang dimiliki seseorang terhadap manfaat

atau kemampuan dari terlibat pada perilaku yang meningkatkan kesehatan guna meminimalisir risiko penyakit (Raingrubner, 2013). Perilaku yang berkaitan dengan kesehatan juga terpengaruh oleh manfaat yang didapat dari tindakan yang dijalankan (Onoruoiza, 2015).

Hasil penelitian di SD SAIM Surabaya sebelum dilakukan edukasi didapatkan perbedaan hasil skor yang signifikan ($p < 0,05$). Sesudah diberi edukasi gizi didapatkan perbedaan selisih skor persepsi manfaat yang tidak signifikan ($p > 0,05$). Perbedaan sebelum dan setelah diberi edukasi gizi menyatakan bahwasanya tidak ada perbedaan persepsi manfaat baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol ($p < 0,05$).

Hal tersebut selaras dengan riset yang dijalankan Shitu (2022) bahwasanya tidak ada perbedaan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,13$) pada persepsi manfaat pada kalangan siswa setelah diberikan edukasi. Tidak adanya perbedaan persepsi manfaat sebelum dan setelah edukasi gizi pada kedua kelompok responden menandakan bahwa responden cukup memiliki keyakinan bahwa sarapan pagi dapat memberikan manfaat bagi tubuh.

4. Perbedaan Perceived Barriers (Persepsi Hambatan) Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Persepsi hambatan merupakan persepsi yang dimiliki seseorang terhadap hambatan untuk melakukan perubahan perilaku. Hambatan bisa mencegah keterlibatan pada perilaku mengoptimalkan kesehatan ketika individu menganggap suatu keadaan kesehatan sebagai ancaman dan yakin bahwasanya perilaku tertentu bisa secara efektif meminimalisir ancaman tersebut (Onoruoiza, 2015).

Hasil penelitian di SD SAIM Surabaya sebelum dilakukan edukasi didapatkan perbedaan hasil skor yang tidak signifikan ($p > 0,05$). Hasil yang sama sesudah diberi edukasi gizi didapatkan perbedaan selisih skor persepsi hambatan tidak yang signifikan ($p > 0,05$). Perbedaan sebelum dan setelah diberi edukasi gizi menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan persepsi hambatan baik pada kelompok perlakuan atau kontrol ($p > 0,05$) setelah dijalankan edukasi gizi.

Hal tersebut selaras dengan riset yang dijalankan oleh Shitu (2022) bahwasanya tidak ada peningkatan persepsi hambatan ($p\text{-value} = 0,80$) pada kalangan siswa setelah diberikan edukasi. Selisih perbedaan skor persepsi hambatan pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah edukasi gizi lebih kecil jika dibandingkan dengan selisih nilai pada kelompok kontrol. Hal tersebut dialami kemungkinan lantaran pada kelompok kontrol mengalami peningkatan skor persepsi hambatan yang lebih tinggi setelah edukasi gizi. Tidak adanya perbedaan persepsi hambatan sebelum dan sesudah edukasi gizi pada

responden menandakan bahwa responden belum cukup memiliki keyakinan dapat menanggulangi hambatan untuk melakukan perilaku kebiasaan konsumsi sarapan pagi

5. Perbedaan Self-Efficacy Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Self-efficacy atau efikasi diri merujuk pada perspektif seseorang perihal kompetensi dirinya untuk sukses menjalankan perilaku. Penambahan self-efficacy pada Health Belief Model dijalankan guna usaha menerangkan perbedaan individu pada perilaku kesehatan. Keyakinan akan kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan adalah komponen kunci dari perilaku kesehatan (Onoruoiza, 2015).

Hasil penelitian di SD SAIM Surabaya sebelum dilakukan edukasi didapatkan perbedaan hasil skor yang tidak signifikan ($p > 0,05$). Sesudah diberi edukasi gizi didapatkan perbedaan selisih skor self-efficacy yang signifikan ($p < 0,05$). Perbedaan sebelum dan setelah diberi edukasi gizi menyatakan bahwa terdapat perbedaan self-efficacy pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$) sesudah dijalankan edukasi gizi memakai media kartu kuartet. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan self-efficacy sebelum dan setelah edukasi gizi menggunakan media poster ($p > 0,05$).

Hal berikut selaras dengan riset Kurniasih, (2019) bahwasanya ada perbedaan self-efficacy setelah dilakukan edukasi dengan teknik audiovisual berbasis HBM. Selain itu riset yang dijalankan oleh Iryanti (2023) memaparkan bahwasanya edukasi menggunakan media kartu kuartet dapat meningkatkan efikasi diri (self-efficacy) pada perempuan menopause. Adanya perbedaan self-efficacy sebelum dan setelah edukasi gizi pada kelompok perlakuan menandakan bahwa responden kelompok perlakuan cukup memiliki keyakinan bahwa responden dapat melakukan perubahan perilaku, yaitu membiasakan diri konsumsi sarapan pagi

6. Keterbatasan Penelitian

Penulis sadar bahwasanya masih ada keterbatasan dan kekurangan pada riset berikut. Keterbatasan pada riset berikut meliputi: Responden perlu waktu lama untuk mengingat apa yang dikonsumsi saat sarapan hari sebelumnya

Food recall dilakukan dengan bantuan media buku foto makanan yang dicetak pada kertas HVS, sehingga kemungkinan terdapat bias pengukuran ukuran bahan makanan

Variasi respon dan tingkat proaktif responden dalam menerima materi edukasi gizi pada setiap sesi cukup sulit untuk dikendalikan karena keterbatasan sumber daya peneliti.

SIMPULAN

Berdasarkan riset, analisis data serta pembahasan dalam riset berikut, maka bisa dibuat simpulan bahwasanya: sebagian besar responden di SD SAIM Surabaya berusia 10 tahun dengan jumlah jenis kelamin yang sama diantara pria dan wanita, terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi memakai media kartu kuartet pada persepsi keparahan, pengetahuan, persepsi hambatan, self-efficacy, asupan energi, asupan protein, dan asupan lemak kelompok perlakuan, Edukasi gizi menggunakan media kartu kuartet dengan pendekatan teori health belief model berpengaruh terhadap peningkatan skor pengetahuan, persepsi hambatan, dan self efficacy.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, J. 2019. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar (Skripsi). Program Studi S1 Gizi. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan, PKU Muhammadiyah Surakarta
- Ethasari, R. K. 2014. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Negeri Padangsari 02 Banyumanik. (Skripsi : Universitas Diponegoro Semarang).
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). 2008. Health behavior and health education: Theory, research, and practice (4th ed.). Jossey-Bass
- Masrikhiyah, R. ., & Octora, muhammad iqbal. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK), 2(01), 23–27. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.25> diakses pada 14 Desember 2023
- Mujahidah, F. F. 2021. Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak. Jurnal Abmas Negeri, 2(1), 36-40
- Pratama, Pravasta Ade., Elfian, Mury. 2018. Efektivitas Media Promosi “Piring Makanku” Pedoman Gizi Seimbang Sebagai Panduan Sekali Makan. E-Jurnal Pustaka Kesehatan. 6(1): 53-59. Dari <https://efektivitas%20media%20piring%20makanku.pdf> Diunduh pada 14 Desember 2023 pukul 18.21 WIB.
- Soediby, S., dan Gunawan, H. (2016) Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak UI: FKUI
- Soediby, S., dan Gunawan, H. (2016) Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak UI: FKUI
- Suhardjo. 2003. Perencanaan Pangan dan Gizi. Jakarta : Bumi Aksara