

LAMPIRAN 1

SATUAN PELAKSANAAN PENYULUHAN

“SARAPAN”

1. IDENTIFIKASI MASALAH

Indonesia merupakan salah satu negara di Asia yang termasuk ke dalam negara yang padat dan sibuk dengan status negara berkembang. Salah satu kegiatan yang membuat Indonesia selalu sibuk adalah sekolah. Di Indonesia, waktu untuk bersekolah membutuhkan waktu yang cukup panjang, sekitar 5-6 jam atau lebih. Waktu yang cukup panjang tersebut tentu saja dapat menyita waktu terutama waktu untuk anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Waktu sekolah yang lama dan waktu masuk sekolah yang terlalu pagi dapat menyebabkan anak-anak dengan sengaja meninggalkan sarapan mereka.

Meninggalkan sarapan dengan sengaja juga diketahui terjadi di Kabupaten Tabanan, Bali. Terjadinya kejadian meninggalkan sarapan ini diketahui dari dilakukannya penjajagan ke sekolah dasar yang ada di daerah Tabanan kota. Dari 2 sekolah dasar yang dipilih untuk dijadikan sampel penjajagan, diketahui bahwa sebanyak 80% siswa sekolah dasar memilih meninggalkan sarapan pagi mereka. Mereka meninggalkan sarapan pagi ini dengan berbagai alasan seperti orang tua yang bekerja, dan takut terlambat pergi ke sekolah. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya sarapan sebelum berangkat ke sekolah membuat anak-anak yang meninggalkan sarapan pagi tidak merasa bersalah untuk meninggalkan sarapan pagi mereka.

2. PRIORITASKAN MASALAH

Anak sekolah di Tabanan yang telah terbiasa meninggalkan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah yaitu anak sekolah yang berusia 6-12 tahun, baik laki-laki ataupun perempuan.

3. TUJUAN

a. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan, anak sekolah dasar dapat mengetahui tentang sarapan pagi

b. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan tentang sarapan pagi, diharapkan anak-anak sekolah dasar dapat :

- 1) Mengetahui pengertian sarapan pagi
- 2) Mengetahui manfaat sarapan pagi
- 3) Mengetahui fungsi sarapan pagi
- 4) Mengetahui jenis kandungan yang baik untuk sarapan pagi
- 5) Mengetahui akibat jika tidak sarapan pagi
- 6) Mengetahui kriteria dan menu sarapan pagi yang baik
- 7) Mengetahui ide atau contoh sarapan pagi yang sehat
- 8) Mengetahui pengaruh sarapan pagi terhadap indeks prestasi
- 9) Mengetahui pengaruh sarapan pagi
- 10) Mengetahui pola sarapan orang Indonesia
- 11) Mengetahui cara mengubah pola sarapan orang Indonesia

4. WAKTU DAN TEMPAT PENYULUHAN

Hari / Tanggal : Januari-februari 2019

Waktu : 09.00-09.50 WITA

Tempat : SDN 3 Delod Peken Tabanan

5. SASARAN

Anak sekolah dasar yang berusia 6-12 tahun dan sedang bersekolah di SDN 3 Delod Peken Tabanan

6. METODE

1. Simulasi
2. Diskusi atau tanya jawab
3. Pre test dan post test

7. MEDIA

1. Flip-chart dan leflet
2. Monopoli sarapan pagi
3. Gambar sarapan pagi

8. RINGKASAN MATERI

1. Pengertian sarapan pagi
2. Manfaat sarapan pagi
3. Jenis kandungan makanan yang baik untuk sarapan pagi
4. Akibat jika tidak sarapan pagi
5. Kriteria dan menu sarapan pagi yang baik
6. Ide sarapan sehat
7. Indeks prestasi anak sekolah dan sarapan
8. Pengaruh sarapan pagi
9. Pola sarapan orang Indonesia

Mengubah pola sarapan orang Indonesia

LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN PENYULUHAN

No	Materi	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran	Metode	Media	Waktu	Nama Penyuluh	Total Waktu
1	Kegiatan awal (pembukaan)	a. Memberi salam b. Menjelaskan tujuan, manfaat, dan cakupan materi	a. Menjawab salam b. Mendengar dan menanggapi penyuluh	Ceramah		09.00-09.05 WITA	A.A. Lystia Putri Indriani	5 menit
2	Kegiatan inti (pelaksanaan)	a. Menjelaskan materi yang sudah disiapkan b. Memberikan kesempatan kepada audiens untuk bertanya	a. Mendengarkan dan menanggapi penyuluh	a. Ceramah b. Tanya jawab	a. Flip-chart b. Leaflet c. Kartu game	09.05-09.35 WITA	A.A. Lystia Putri Indriani	30 menit
3	Evaluasi	Memberikan pre	Menjawab soal-	Ceramah	Lembar pre	09.35-	A.A.	10 menit

		test dan post test	soal pre test dan post test		test dan post test	09.45 WITA	Lystia Putri Indriani	
4	Penutup	<p>a. mengevaluasi pengetahuan sasaran tentang materi yang disampaikan</p> <p>b. menyimpulkan materi penyuluhan</p> <p>c. mengucapkan salam penutup</p>	<p>a. mendengarkan dan evaluasi yang disampaikan oleh penyuluh</p> <p>b. mendengarkan kesimpulan yang disampaikan oleh penyuluh</p> <p>c. menjawab salam</p>	Ceramah	Leaflet	09.45-09.50 WITA	A.A. Lystia Putri Indriani	5 menit
TOTAL WAKTU YANG DIPERLUKAN								50 menit

9. EVALUASI

1. Tujuan Evaluasi

Dari penyuluhan yang dilakukan diharapkan tujuan yang dapat dicapai adalah :

- a. Anak sekolah dasar yang mengikuti penyuluhan diharapkan dapat mengikuti penyuluhan sebagaimana mestinya
- b. Anak sekolah dasar dapat mengetahui tentang sarapan pagi
- c. Anak sekolah dasar dapat menjawab pre test dan post test yang diberikan
- d. Anak sekolah dasar yang sudah mengikuti penyuluhan diharapkan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari

2. Cara Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan oleh penyuluh kepada anak sekolah dasar dilakukan dengan cara memberikan tes yaitu berupa pre test dan post test

3. Alat Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan dengan cara memberikan pre test dan post test memerlukan alat berupa kertas lembar balik pre test dan post test

LAMPIRAN 2

A. Pengertian Sarapan

Sarapan pagi adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan jumlah yang dimakan kurang lebih 1/3 dari makan sehari.

Sarapan yaitu makanan yang disantap pada pagi hari. Sarapan merupakan waktu makan yang paling penting dan sangat dianjurkan untuk dipenuhi, karena alasan kesehatan. Sarapan pagi dikatakan dapat mencerdaskan otak jika dijadikan sebagai rutin harian yang penting untuk kehidupan yang lebih berkualitas (Mansor, 2006)

Menurut penelitian oleh Pollita Leibel dan Green Fields menunjukkan pada anak usia 9-11 tahun dengan gizi baik, makan pagi mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah dan konsentrasi berpikir anak yang tidak makan pagi lebih rendah (Soekirman, 2006)

Sarapan pagi yang sehat adalah sarapan yang mengandung gizi lengkap. Hanya masalahnya sering kali sayur tidak bisa tersedia pada saat itu sehingga sarapan pagi yang disediakan minus sayuran. Namun, hal ini tidak menjadikan masalah karena fungsi sayuran sebagai penyumbang vitamin dan mineral bisa digantikan oleh buah. (Ali Khomsan, 2006)

Sarapan pagi akan menyumbangkan zat gizi sebesar 25 persen. Ini adalah jumlah yang cukup berarti. Sisa energi dan protein yang lainnya dipenuhi oleh makan siang, makan malam, dan makanan selingan diantara dua waktu makan. (Ali Khomsan, 2006)

B. Manfaat Sarapan

Menurut Mansor (2006) manfaat ketika kita rutin sarapan adalah :

1. Membantu untuk mencukupi zat gizi
2. Memberikan nutrisi pada otak, sehingga anak yang sarapan berprestasi lebih baik disekolah dari pada anak yang tidak sarapan

3. Mengendalikan berat badan
4. Dapat memelihara ketahanan tubuh, agar kita dapat beraktifitas atau belajar dengan baik
5. Membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan isi pelajaran

Beberapa manfaat lain dari sarapan yaitu :

1. Memberi kekuatan metabolisme setelah sepanjang malam, sarapan dipertimbangkan sebagai waktu makan yang penting karena mengganti waktu malam yang tak terisi makanan serta menambahkan kebutuhan gula. Di pagi hari, setelah kita tak mengkonsumsi makanan selama 12 jam, zat gula dalam tubuh kita akan turun ketingkat yang paling rendah.
2. Berguna untuk penurunan berat badan, selama tidur 12 jam tubuh puasa sepanjang malam, dan di pagi hari dalam tahap pertama merasa lapar. Sarapan makanan sehat akan meningkatkan kemampuan pembakaran lemak dalam tubuh. Lebih jauh, sarapan dapat meningkatkan tingkat energi sebagaimana metabolisme sepanjang hari.
3. Menambah *essensial nutrisi* dan tingkat keseluruhan energi, sarapan menyediakan proporsi signifikan asupan total nutrisi untuk sepanjang hari, dan menawarkan kesempatan untuk mengkonsumsi makanan yang penuh nutrisi seperti zat besi, vitamin, dan serat.
4. Memberi otak bahan bakar untuk meningkatkan konsentrasi, sarapan juga dapat memperbaiki kemampuan dalam berpikir dan menjaga tetap berada dalam penampilan mental terbaik.
5. Menghindari makan yang tidak terkontrol, makanan yang dikonsumsi saat sarapan mampu menahan lemak dan kalori tinggi di makanan sepanjang hari. Saat meninggalkan sarapan, kita akan cenderung mengalihkan rasa lapar dengan ngemil sepanjang pagi hingga menjelang makan siang (Mansor, 2006)

Makan pagi atau sarapan merupakan suatu hal penting bagi seseorang. Paling tidak ada dua manfaat yang bisa diambil apabila seseorang melakukan

sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang cukup, gairah dan konsentrasi belajar di sekolah bisa lebih baik sehingga berdampak positif terhadap prestasi akademik di sekolah. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini akan bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (Ali Khomsan, 2006)

C. Jenis Kandungan Makanan Yang Baik Untuk Sarapan Pagi

1. Sarapan Karbohidrat

Di pagi hari, karbohidrat simple (cereal olahan, roti putih, roti panggang atau makanan pokok lainnya) akan menyebabkan kenaikan level gula darah yang mendadak, yang menyebabkan badan melepaskan jumlah insulin yang cukup besar. Hasilnya adalah penurunan tingkat kadar gula dalam darah dan keinginan untuk makan lebih banyak karbohidrat. Siklus ini berulang 2-3 kali sehari. Dan siklus naik turunnya kadar gula dalam darah ini akan memperberat kerja pankreas dan memperlemahnya. Inilah salah satu alasan utama penyebab Diabetes, Hypertensi dan kenaikan berat badan.

Ketika Anda Sarapan pagi dengan karbohidrat yang berasal dari roti tawar, mie, nasi, dll akan menyebabkan gula darah Anda melonjak drastis dan menghasilkan emisi besar Insulin. Insulin ini akan menyingkirkan gula dari gula darah, dan menyebabkan Anda akan sering merasa lapar. Siklus ini berulang 2-3 kali sehari. Tak heran, Anda sering Lapar dan Ngemil terus menjadi penyebab Diabetes, Hypertensi dan Obesitas (kegemukan).

2. Sarapan yang baik Berdasarkan Protein & Nutrisi

Sarapan seperti ini akan mensuplai badan kita dengan nutrisi penting dan energi tanpa meningkatkan kadar gula dalam darah dan kadar insulin. Sarapan pagi seperti ini akan menghindarkan kita dari ketergantungan terhadap karbohidrat setiap hari. Dengan cara ini nafsu makan dapat terkontrol dengan baik, keinginan makan makanan berkarbohidrat (cemilan, coklat, kue, junk food, soft drink, nasi dan mie) akan berkurang. Sebagai hasilnya badan akan menggunakan kelebihan lemak yang tersimpan dalam tubuh untuk mendapatkan energi atau sebagai sumber energi. Hasilnya berat badan kita tidak akan bertambah dan malah cenderung menurun.

Sarapan seperti ini menyediakan semua gizi vital dan energi tanpa menambah kadar gula dan insulin. Hal ini juga mencegah terjadinya kelaparan sepanjang hari. Anda akan merasa lebih sehat, fit, energik dan bugar, karena mampu mengontrol keinginan untuk ngemil (gorengan, snack, coklat, biskuit, softdrink, dll) dan tubuh.

Anda akan mendapat energi dari cadangan Lemak tubuh. Anda akan merasa lebih bertenaga sepanjang hari.

Semua orang perlu sarapan pagi yang baik, dan lebih khusus lagi bagi :

- v Orang-Orang yang sering mengalami stress.
- v Lingkungan kerja yang tidak sehat
- v Perokok
- v Pengonsumsi Alkohol
- v Atlet
- v Manula
- v Ibu Hamil & Menyusui
- v Anak kecil & pelajar
- v Orang2 dengan kesehatan yang buruk

D. Akibat Jika Tidak Sarapan

Melewatkan makan pagi atau sarapan akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa (gula darah) dan hal ini menyebabkan tubuh menjadi lemah karena tidak adanya suplai energi. Jika hal ini terjadi, tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada dari jaringan lemak tubuh. Tidak sarapan dapat menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam karena makanan terakhir yang masuk ke tubuh adalah makan malam (Ali Khomsan, 2006).

Selain itu, ada pula beberapa akibat yang akan ditimbulkan jika seseorang tidak rutin untuk melakukan sarapan, antara lain adalah :

1. Jika untuk anak sekolah, maka anak tersebut akan malas dan tidak dapat berpikir dengan baik
2. Badan akan terasa lemah, hal itu disebabkan karena adanya kekurangan zat gizi yang diperlukan oleh tenaga
3. Untuk orang dewasa, performance kerja akan menurun
4. Tidak dapat melakukan aktifitas atau kegiatan atau pekerjaan di pagi hari dengan baik (Mansor, 2006)

E. Kriteria dan Menu Sarapan Yang Baik

Banyaknya kalori yang sebaiknya masuk dalam tubuh kita waktu sarapan adalah sebanyak 300-400 Kkal. Makanan yang dianjurkan untuk sarapan adalah menu yang cukup gizinya, yang 3 diantaranya adalah terdiri dari karbohidrat, protein, susu, dan sereal. Pilihan lain adalah dengan minum jus buah, 2 porsi buah besar, susu, atau susu rendah lemak (Anonim, 2007).

Minum susu pada saat sarapan atau sebagai pengganti sarapan juga sangat baik, karena selain susu sebagai sumber vitamin atau mineral, susu juga kaya akan lemak. Apabila kita mengkonsumsi lemak, kita akan relatif lebih tahan lapar. Di dalam tubuh lemak dicerna lebih lama dibandingkan dengan karbohidrat dan protein. Selain itu, lemak adalah kontributor energi yang lebih tinggi, yaitu 9 kalori per gram lemak, sementara karbohidrat dan protein hanya 4 kalori per gramnya (Ali Khomsan, 2006).

Sarapan pagi hendaknya memenuhi syarat empat sehat lima sempurna dengan kuantitas dan kualitas yang cukup. Ini merupakan penerapan konsep gizi seimbang. Konsumsi pangan sumber karbohidrat (nasi) perlu disertai makanan lain sumber vitamin atau mineral dari sayur dan buah sehingga mekanisme proses pencernaan menjadi lancar. Kombinasi aneka ragam makanan akan memberikan efek komplementer. Artinya, kekurangan suatu zat gizi dari bahan makanan tertentu akan tertutupi oleh bahan makanan yang lainnya. (Ali Khomsan, 2006).

Berikut adalah beberapa kriteria atau syarat sarapan pagi yang ideal, antara lain adalah :

1. Sarapan yang dimakan dapat memberikan dan mencukupi kebutuhan nutrisi untuk tubuh
2. Sarapan yang dimakan dapat memberikan energi yang baik sepanjang hari
3. Sarapan yang dimakan dapat memberikan tubuh kita asupan air yang baik
4. Sarapan yang dimakan dapat membantu menjaga tingkat kadar gula dalam darah kita untuk tetap normal

F. Ide Sarapan Sehat

Berikut adalah beberapa ide sarapan sehat yang dapat diterapkan untuk anak sekolah menurut Nicola Graimes (2004) :

- a. Bubur dengan irisan-irisan pisang
- b. Telur rebus dengan roti wholemeal panggang
- c. Sereal rendah gula dengan buah dan susu
- d. Smoothie buah segar
- e. Yoghurt dengan buah segar
- f. Polong-polongan diatas roti wholemeal panggang

- g. Tomat panggang dan potongan-potongan daging asap atau sosis dengan roti wholemeal panggang
- h. Panekuk yang terbuat dari tepung wholemeal dan bertabur buah
- i. Kue muffin wholemeal atau roti dengan selai rendah gula, ekstrak lagi, atau selai kacang
- j. Ikan panggang

G. Indeks Prestasi Anak Sekolah dan Sarapan

Prestasi anak-anak yang tidak sarapan dibidang numerik, pemecahan masalah, penyaringan dan pengulangan informasi, serta kemampuan berbahasa tidaklah sebagus anak-anak sekolah yang terbiasa melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini dapat disebabkan oleh tubuh manusia yang memerlukan bahan bakar ketika bangun pagi. Saat makanan dan minuman yang memiliki cukup gizi sesuai kebutuhan tidak diperoleh oleh tubuh, maka fungsi tubuh akan berubah menjadi fungsi untuk bertahan hidup (*survival mode*), dan tubuh hanya akan mengeluarkan energi untuk keadaan-keadaan darurat. Hal ini dapat berarti bahwa tubuh, khususnya otak, tidak mendapatkan glukosa yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.

H. Pengaruh Sarapan

Pengaruh positif dari sarapan terhadap fungsi otak timbul karena makanan yang disajikan pada saat sarapan biasanya mengandung karbohidrat, misalnya sereal dan roti panggang. Sereal kerap diperkaya dengan vitamin dan mineral, termasuk vitamin B kompleks dan zat besi, yang bermanfaat untuk produksi energi. Kedua unsur ini juga menghasilkan glukosa yang berfungsi sebagai bahan bakar utama bagi otak. Sementara susu yang dituang pada sereal adalah sumber kalsium, vitamin B kompleks, dan magnesium yang baik. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa sarapan yang mengandung protein lebih efektif dalam

merangsang kerja otak, serta lebih cepat dan lebih lama memberikan rasa kenyang dibanding makanan yang mengandung karbohidrat. Hal ini disebabkan karena makanan berprotein memicu pengeluaran hormon-hormon yang meningkatkan kesiagaan dan kecepatan bereaksi.

I. Pola Sarapan Orang Indonesia

Pola sarapan orang Indonesia umumnya lebih terbuat dari beras, karena masyarakat hanya tahu bahwa sarapan itu harus menggunakan sesuatu yang berbahan dasar dari beras. Contoh menu yang menjadi andalan orang Indonesia untuk sarapan adalah nasi goreng. Nasi goreng saat ini sudah menjadi hidangan nusantara. Hampir setiap etnis di Indonesia mempunyai hidangan nasi goreng yang sering kali dihidangkan untuk sarapan. Selain nasi goreng, sebagian masyarakat di Indonesia juga biasa sarapan pagi dengan nasi uduk, bubur ayam, lontong sayur, dan ketoprak yang semuanya berbahan baku beras.

Pola sarapan orang Indonesia yang selalu mengkonsumsi segala sesuatu yang berbahan baku dari beras sepertinya susah untuk dirubah atau bahkan dihilangkan. Hal ini dikarenakan masyarakat Indonesia menjadikan beras sebagai panganan pokok di setiap hari. Hal ini juga dapat dipahami karena makanan yang dimasak dari beras cenderung lebih mengenyangkan dari pada makanan yang berbahan dasar selain beras, selain itu makanan yang berbahan dasar beras lebih banyak menyumbangkan energi untuk tubuh sehingga tubuh tidak mudah lelah dan seseorang dapat melakukan berbagai aktivitas dengan mudah dan tanpa hambatan

EFEKTIVITAS PENYULUHAN DENGAN METODE SIMULASI
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG SARAPAN
PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN 3 DELOD PEKEN TABANAN

1 Pre Test	2 Post Test
-----------------------------	------------------------------

Nama Sampel :

Kode Sampel :

1. Apakah yang dimaksud dengan sarapan pagi?
 - a. Sarapan yang dimakan pada waktu pagi hari sebelum melakukan aktivitas yang terdiri dari makanan pokok, lauk, dan sayur
 - b. Makanan yang bisa dimakan kapan saja
 - c. Makanan yang jumlahnya sedikit

2. Apakah manfaat jika kita sarapan pagi?
 - a. Badan jadi tidak lemas dan mudah untuk belajar
 - b. Tubuh akan menjadi gendut dan mudah untuk belajar
 - c. Tubuh menjadi lemas dan menjadi gendut

3. Pilihlah makanan mana saja yang baik untuk digunakan sebagai makanan sarapan pagi !
 - a. Nasi kuning, roti, dan susu
 - b. Snack, roti, dan jus
 - c. Sereal, snack, dan buah

4. Apa akibatnya jika kita tidak sarapan?
 - a. Tubuh akan lemas dan malas untuk belajar
 - b. Semangat untuk belajar dan mudah mengantuk
 - c. Tubuh tidak akan lemas dan semangat untuk belajar

5. Bagaimana jenis sarapan pagi yang baik?
 - a. Sarapan yang dapat memberikan dan mencukupi kebutuhan gizi
 - b. Sarapan yang banyak nasi, lauk, dan sayuran
 - c. Semua benar

6. Apa alasan anak sekolah sering tidak sarapan?
 - a. Jam masuk sekolah terlalu siang
 - b. Jam masuk sekolah terlalu pagi dan anak sekolah takut terlambat
 - c. Tidak ada sarapan dirumah

7. Bagaimana menu sarapan yang baik?
 - a. Harus sesuai dengan gizi seimbang dan dapat memenuhi kebutuhan tubuh
 - b. Makanan harus mahal dan dalam porsi banyak
 - c. Harus dalam bentuk makanan pokok dan tidak boleh dalam bentuk minuman

8. Bagaimana perbedaan anak sekolah yang sarapan dan tidak sarapan?
 - a. Tidak ada bedanya
 - b. Anak sekolah yang sarapan prestasinya kurang dan yang yang tidak sarapan prestasinya bagus
 - c. Anak sekolah yang sarapan prestasinya bagus dan yang tidak sarapan kurang

9. Manakah dibawah ini yang lebih sering digunakan orang Indonesia untuk sarapan?
- a. Nasi goreng dengan sayur dan telur mata sapi
 - b. Sereal dan susu
 - c. Roti dengan selai
10. Manakah dibawah ini yang dapat digunakan sebagai makanan sarapan pengganti makanan yang berbahan dasar beras?
- a. Bubur ayam dengan telur rebus
 - b. Nasi goreng dan telur mata sapi
 - c. Sereal dan susu

KUNCI JAWABAN

1. A
2. A
3. A
4. B
5. A
6. B
7. A
8. C
9. A
10. C

Lampiran 3

PROSEDUR PENYULUHAN DENGAN METODE SIMULASI MENGUNAKAN PERMAINAN MONOPOLI SARAPAN

Penyuluhan akan dilakukan oleh peneliti sebanyak dua kali dalam satu bulan atau dalam satu masa penelitian. Penyuluhan ini akan dilakukan setiap dua minggu sekali. Setiap kali penyuluhan akan berlangsung selama 50 menit, yang terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan. Berikut ini adalah beberapa prosedur penyuluhan yang akan dilakukan pada saat penelitian :

a. Pembukaan

1. salam
2. memperkenalkan diri
3. menyampaikan tujuan penyuluhan dan prosedur test sebelum dan sesudah penyuluhan
4. melakukan test awal sebelum penyuluhan diberikan dan test akhir akan dilakukan pada 2 minggu setelah penyuluhan dilakukan

b. Isi

1. Menyampaikan Materi Penyuluhan

Materi yang akan disampaikan pada saat penyuluhan dengan menggunakan metode simulasi dan permainan monopoli sarapan adalah sebagai berikut :

a. Definisi Sarapan

Dalam menyampaikan materi ini, penyuluh menggunakan gambar-gambar sarapan pagi untuk menunjukkan jenis-jenis makanan yang dapat digunakan untuk sarapan, jenis-jenis sarapan, dan sarapan yang sesuai dengan gizi seimbang.

b. Manfaat Sarapan

Manfaat sarapan disini akan dijelaskan secara rinci ketika peneliti memberikan penyuluhan kepada sampel. Disini ketika peneliti menjelaskan mengenai manfaat sarapan, media yang akan digunakan disini adalah gambar-gambar beberapa manfaat yang dapat diberikan untuk sarapan. Dan pertanyaan seputar manfaat sarapan akan diberikan didalam permainan monopoli.

c. Fungsi Sarapan

Fungsi sarapan ini akan dijelaskan sendiri oleh peneliti. Disini peneliti akan menggunakan media gambar-gambar mengenai fungsi sarapan. Dan pertanyaan mengenai fungsi sarapan akan diberikan didalam permainan monopoli.

d. Akibat Jika Tidak Sarapan

Materi tentang akibat jika tidak sarapan ini akan disampaikan juga secara langsung oleh peneliti. Media permainan monopoli tidak akan digunakan disini. Hanya gambar mengenai akibat jika tidak sarapan saja yang akan ditunjukkan kepada sampel yang dipilih.

e. Alasan Mengapa Tidak Sarapan

Materi ini akan dijelaskan langsung oleh peneliti pada saat penyuluhan dilakukan. Disini materi mengenai alasan mengapa tidak sarapan tidak akan dilengkapi oleh media apapun. Akan tetapi, peneliti akan menanyakan alasan mengapa tidak sarapan kepada beberapa sampel yang telah dipilih oleh peneliti secara acak.

f. Ide Sarapan Sehat

Ide sarapan sehat ini akan dijelaskan secara langsung oleh peneliti kepada sampel. Ketika menjelaskan mengenai materi ide sarapan sehat ini peneliti akan menggunakan gambar sarapan yang sehat dan contohnya.

g. Pengaruh Sarapan

Ketika materi pengaruh sarapan ini dijelaskan oleh peneliti secara langsung pada saat penyuluhan, tidak ada media yang akan digunakan oleh peneliti dalam proses menjelaskan materi pengaruh sarapan ini.

c. Penutup

Sebelum penyuluhan diakhiri, penyuluh akan melakukan beberapa hal, yaitu :

1. Evaluasi
 - a. Memberikan kesempatan kepada sampel atau sasaran untuk bertanya kepada penyuluh atau peneliti
 - b. Menjawab pertanyaan (jika ada sampel yang bertanya)
 - c. Bertanya secara langsung kepada sampel yang telah dipilih untuk mengikuti penyuluhan
2. Menyampaikan Materi

Kesimpulan disampaikan berdasarkan materi yang telah dijelaskan diatas.

Lampiran 4

CHECKLIST PENYULUHAN DENGAN METODE SIMULASI

Berikan tanda centang (√) pada kolom yang sudah tersedia. Jika penyuluhan yang dilakukan berjalan sesuai dengan prosedur, maka berikan tanda centang pada kolom sesuai. Jika tidak sesuai prosedur berikan tanda centang pada kolom tidak sesuai.

No	INDIKATOR	Sesuai	Tidak Sesuai
1.	PEMBUKA a. Salam dan perkenalan b. Menyampaikan tujuan penyuluhan dengan menggunakan metode simulasi dan media permainan monopoli sarapan		
2	PENYAMPAIAN MATERI a. Definisi sarapan disampaikan dengan media gambar-gambar sarapan yang mendukung definisi sarapan		
	b. Manfaat sarapan disampaikan dengan menggunakan media gambar yang sesuai dengan manfaat sarapan		
	c. Fungsi sarapan disampaikan dengan menggunakan media		

	gambar dan pertanyaan mengenai fungsi sarapan akan diberikan didalam permainan monopoli sarapan		
	d. Akibat jika tidak sarapan akan disampaikan dengan dilengkapi gambar mengenai akibat yang akan terjadi jika tidak sarapan		
	e. Alasan mengapa tidak sarapan akan disampaikan secara langsung oleh penyuluh tanpa adanya bantuan dari media apapun. Akan tetapi penyuluh akan menanyakan secara langsung kepada sampel yang sudah terpilih mengenai alasan mengapa tidak sarapan		
	f. Ide sarapan sehat ini akan disampaikan dengan menunjukkan gambar-gambar atau contoh menu sarapan yang sehat		
	g. Pengaruh sarapan akan disampaikan secara langsung oleh peneliti. Akan tetapi peneliti tidak akan dibantu oleh media apapun		

3	<p>PENUTUP</p> <p>a. Melakukan evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Memberikan kesempatan kepada sasaran untuk bertanya 2) Menjawab pertanyaan (jika ada pertanyaan) 3) Memberikan pertanyaan secara langsung kepada sasaran <p>b. Menyampaikan kesimpulan mengenai materi yang sudah disampaikan</p> <p>c. Salam penutup</p>		
---	---	--	--

Lampiran 5

Cara Memainkan Monopoli Sarapan Pagi

1. Dari sampel yang sudah dipilih, yaitu sebanyak 84 sampel, maka sampel tersebut akan dibagi dalam beberapa kelompok. Setiap kelompok dapat berisi 8-9 pemain.
2. Disetiap kelompok tersebut akan didampingi oleh satu orang pendamping, dimana pendamping ini akan ditentukan dan disiapkan oleh peneliti.
3. Setiap kelompok bermain ini akan diberikan satu set permainan monopoli yang sudah dilengkapi dengan dadu, pion, kartu-kartu permainan, dan uang permainan monopoli.
4. Setiap kelompok akan memulai permainan dengan cara setiap anggota kelompok bermain diberikan kesempatan untuk melempar dadu, dimana anggota kelompok yang mempunyai angka yang paling besar akan memainkan permainan monopoli sarapan pagi dan akan diikuti oleh peserta lain sesuai urutan hasil melempar dadu.
5. Pemain yang sedang memainkan monopoli sarapan pagi akan berhenti sesuai dengan banyaknya angka pada saat pemain melemparkan dadu. Dengan ketentuan sebagai berikut :
 - a. Pemain yang berhenti pada kotak pertanyaan diharuskan menjawab pertanyaan tersebut.
 - b. Jika pemain dapat menjawab pertanyaan tersebut, maka pemain diperbolehkan untuk membuat hak milik pemain pada kotak pertanyaan tersebut dengan cara membayar pada bank monopoli dan dipersilahkan untuk membangun bangunan apa saja yang diinginkannya.

- c. Jika pemain tidak dapat menjawab pertanyaan tersebut, maka pemain diperkenankan berhenti pada kotak tersebut.
 - d. Jika ada anggota pemain yang lain berhenti pada kotak yang sama dan telah memiliki hak milik pemain lain, maka anggota pemain lain diperbolehkan untuk menjawab pertanyaan, dan jika tidak bisa menjawab pertanyaan, maka pemain tersebut harus membayar sewa sesuai tempat berhenti.
 - e. Jika pemain berhenti pada kotak masuk penjara, maka pemain harus masuk penjara dan dilarang untuk bermain selama satu putaran permainan.
 - f. Jika ada salah satu pemain yang terlebih dahulu kehabisan uang dan tetap harus membayar sewa kepada pemilik kotak lainnya tempatnya berhenti, maka pemain tersebut dinyatakan bangkrut dan kalah.
 - g. Jika ada salah satu pemain yang kembali ke tempat semula maka pemain tersebut dapat dinyatakan sebagai pemenang permainan monopoli sarapan pagi.
6. Jika memang sudah didapatkan satu orang pemain, maka permainan monopoli sarapan pagi dapat dihentikan.
7. Pemenang yang memenangkan permainan monopoli sarapan pagi akan mendapatkan hadiah dari peneliti.

Lampiran 6

KUESIONER PENELITIAN

EFEKTIVITAS PENYULUHAN DENGAN METODE SIMULASI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG SARAPAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN 3 DELOD PEKEN TABANAN

A. IDENTITAS SAMPEL

1. Nama Sampel :
2. Kelas :
3. Jenis Kelamin :
4. Umur Sampel : tahun
5. Alamat :

B. Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi

Pilihlah salah satu jawaban dibawah ini dengan menggunakan tanda silang (X)

1. Apakah yang dimaksud dengan sarapan?
 - a. Sarapan adalah segala sesuatu yang dikonsumsi oleh seseorang pada pagi hari yang dimulai pada saat bangun tidur sampai jam 10 pagi
 - b. Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hingga malam hari
 - c. Sarapan adalah sesuatu yang berbentuk makanan atau minuman
2. Jam berapa biasanya sarapan dilakukan?
 - a. Jam 12.00-13.00
 - b. Jam 06.00-10.00
 - c. Jam 19.00-20.00
3. Berapa banyak zat gizi yang dapat diberikan pada tubuh saat sarapan?
 - a. 15%
 - b. 20%
 - c. 25%

4. Apakah manfaat jika seseorang rutin melakukan sarapan?
 - a. Membuat tubuh cepat mengantuk, menaikkan berat badan, dan membuat tubuh menjadi lebih sering sakit
 - b. Menaikkan berat badan, memberikan nutrisi bagi tubuh, dan membuat tubuh cepat mengantuk
 - c. Memberikan nutrisi yang cukup pada otak, membantu mencukupi zat gizi tubuh, menjaga ketahanan tubuh

5. Apakah manfaat sarapan untuk anak sekolah?
 - a. Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan proses belajar
 - b. Membuat tubuh gendut
 - c. Menaikkan berat badan

6. apakah fungsi sarapan untuk tubuh?
 - a. sebagai penyebab rasa kantuk
 - b. Sebagai penambah berat badan dan sumber tenaga
 - c. Sebagai pemasok atau penyuplai energi dan sebagai sumber tenaga untuk melakukan aktivitas

7. Apakah akibat bagi tubuh jika seseorang tidak rutin melakukan sarapan pagi?
 - a. Tubuh menjadi tidak lemas dan tidak gendut
 - b. Tubuh menjadi lemas dan tidak dapat melakukan suatu pekerjaan dengan baik
 - c. Seseorang dapat melakukan pekerjaan dengan baik

8. Apakah akibat jika anak sekolah tidak rutin melakukan sarapan?
 - a. Anak sekolah akan menjadi malas dan tidak dapat berpikir dengan baik
 - b. Anak sekolah tidak akan menjadi malas dan dapat berpikir dengan baik
 - c. Anak sekolah akan mendapatkan peringkat di sekolahnya

9. Apa alasan anak sekolah sering tidak melakukan sarapan?
 - a. Waktu masuk kelas yang siang
 - b. Waktu masuk kelas yang terlalu pagi dan takut terlambat
 - c. Anak sekolah tidak takut terlambat

10. Berapa jumlah kalori yang disumbangkan oleh sarapan pagi kepada tubuh?
 - a. 100-300 Kkal
 - b. 200-300 Kkal
 - c. 300-500 Kkal

11. Bagaimanakah menu sarapan yang dianjurkan?
 - a. Menu yang cukup gizinya dan terdiri dari karbohidrat, protein, susu, dan sereal
 - b. Makanan yang berharga mahal
 - c. Makanan yang terbuat dari beras

12. Apa saja syarat-syarat menu sarapan yang baik?
 - a. Harus dalam bentuk makanan lengkap
 - b. Bergizi seimbang dan dapat mencukupi kebutuhan tubuh
 - c. Harus dalam bentuk minuman

13. Bagaimanakah contoh menu sarapan yang baik dan sesuai dengan gizi seimbang?
 - a. Mie instan
 - b. Kerupuk ikan
 - c. Nasi goreng dengan sayur dan telur mata sapi

14. Bagaimana makanan yang tepat untuk digunakan sebagai sarapan?
 - a. Makanan yang mengandung banyak pengawet
 - b. Makanan yang berharga mahal dan porsinya banyak

- c. Makanan yang mengandung cukup protein dan karbohidrat

15. Apa perbedaan anak sekolah yang terbiasa sarapan dan tidak terbiasa sarapan?

- a. Anak sekolah yang terbiasa sarapan memiliki prestasi yang bagus dan yang tidak terbiasa sarapan memiliki prestasi yang kurang
- b. Tidak ada bedanya
- c. Anak sekolah yang terbiasa sarapan memiliki prestasi yang kurang dan yang tidak terbiasa sarapan memiliki prestasi yang bagus

16. Apakah pengaruh yang dapat diberikan oleh sarapan untuk tubuh?

- a. Tidak memberikan pengaruh apa-apa
- b. Dapat memberikan bahan bakar untuk otak agar otak dapat berpikir secara maksimal
- c. Dapat memberikan rasa kenyang dan menimbulkan rasa kantuk

17. Apakah jenis bahan makanan yang sering digunakan oleh orang Indonesia?

- a. Beras
- b. Gandum
- c. Sereal

18. Mengapa banyak orang yang lebih memilih sarapan dengan makanan yang berbahan dasar beras?

- a. Beras murah dan mudah didapat
- b. Beras dapat membuat kenyang lebih lama
- c. Tidak ada makanan yang lain

19. Contoh sarapan yang berbahan dasar beras

- a. Roti dan telur mata sapi
- b. Sereal dan susu

- c. Nasi goreng dan bubur ayam
20. Manakah contoh makanan yang dapat digunakan sebagai pengganti nasi untuk sarapan?
- a. Sereal yang ditambah dengan susu
- b. Nas goreng dengan telur goreng
- c. Bubur ayam dengan telur rebus

C. Sikap Tentang Sarapan

Berikan tanda (√) pada salah satu pernyataan dibawah ini

Keterangan :

1. SST : sangat setuju
2. ST : setuju
3. R : ragu-ragu
4. TS : tidak setuju
5. STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SST (5)	ST (4)	R (3)	TS (2)	STS (1)
1	Sarapan pagi adalah makanan yang harus dimakan pada pagi hari antara pukul 06.00-10.00					
2	sarapan harus dikonsumsi sebelum berangkat sekolah					
3	Sarapan harus terdiri dari makanan pokok (nasi) lauk dan sayuran					
4	Sarapan pagi tidak harus dilakukan setiap hari					
5	Sarapan dapat mempengaruhi					

	kemampuan berpikir					
6	Sarapan tidak dapat memelihara ketahanan tubuh					
7	Tidak sarapan dapat membuat tubuh lemas					
8	Sarapan dapat membuat tidak konsentrasi untuk belajar					
9	Tidak sarapan sebelum berangkat sekolah karena makanan kurang menarik atau tidak enak					
10	Tidak sarapan karena takut terlambat ke sekolah					
11	Tidak sarapan karena tidak terbiasa					
12	Sarapan dengan susu dan roti lebih baik dari pada sarapan dengan makanan lengkap (nasi, lauk, dan sayuran)					
13	Sarapan harus sesuai dengan gizi seimbang					
14	Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi semua orang					
15	Tidak sarapan tidak dapat mempengaruhi konsentrasi saat belajar					

KUNCI JAWABAN KUESIONER PENGETAHUAN SARAPAN PAGI

- 1 A
- 2 B
- 3 C
- 4 C
- 5 A
- 6 C
- 7 B
- 8 A
- 9 B
- 10 C
- 11 A
- 12 B
- 13 C
- 14 C
- 15 A
- 16 B
- 17 C
- 18 B
- 19 C
- 20 A

Lampiran 7

FORMULIR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

Nama :
Jenis Kelamin :
Tempat Tanggal Lahir :
Alamat :
Nama Sekolah :

Menyatakan saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan Penelitian Efektivitas Penyuluhan Dengan Metode Simulasi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sarapan Anak Sekolah di SDN 3 Delod Peken Tabanan. Saya memutuskan setuju untuk ikut **berpartisipasi pada wawancara pengetahuan dan sikap** pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila saya inginkan, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi

Tabanan, 2019

Yang Memberikan Persetujuan

()

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

(INFORMED CONSENT)

SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/ Ibu/Saudara/Adik, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Efektivitas Penyuluhan Dengan Metode Simulasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Sarapan Murid di SDN 3 Delod Peken Tabanan
Peneliti Utama	A.A. Lystia Putri Indriani
Institusi	Politeknik Kesehatan Denpasar
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	SDN 3 Delod Peken
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan dengan metode simulasi terhadap tingkat pengetahuan, dan sikap sarapan anak SD di SDN 3 Delod Peken Tabanan. Jumlah peserta sebanyak 66 orang dengan syarat yaitu :

- 1) Kriteria Inklusi
 - a) Siswa yang masih tercatat sebagai peserta didik di SDN 3 Delod Peken Sampel merupakan siswa yang duduk di kelas IV, V, VI
 - b) Hadir dalam penelitian
 - c) Memahami bahasa Indonesia dan dapat diajak berkomunikasi
 - d) Bersedia diwawancara sebagai sampel

2) Kriteria Eksklusi

1. Siswa yang tidak tercatat sebagai peserta didik di SDN 3 Delod Peken Siswa yang tidak duduk di kelas IV, V, VI
2. Tidak hadir dalam penelitian
3. Tidak dapat memahami bahasa Indonesia dan tidak dapat diajak berkomunikasi
4. Tidak bersedia diwawancara sebagai sampel

Peserta akan diukur tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku dengan menjawab beberapa pertanyaan pada kuesioner sebelum dan setelah diberikan intervensi edukasi gizi berupa penyuluhan dengan metode simulasi. Waktu yang tersita untuk melakukan wawancara serta pengukuran pengetahuan dan sikap anak diperkirakan selama 50 menit termasuk memberikan edukasi gizi. Pengambilan data akan dilakukan dua kali selama penelitian.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat member gambaran informasi yang lebih banyak tentang efektivitas penyuluhan yang dilakukan

Atas kesedian berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara/Adik diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed

Consent) Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali' setelah Bapak/Ibu/Saudara/Adik benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara/Adik akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara/Adik.

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti :

A.A. Lystia Putri Indriani

Mahasiswa Jurusan Gizi Prodi DIV

Hp. 085784127896

Email lystiap@gmail.com

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/Adik dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta *penelitian/Wali.**

Wali,

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi): / /

Hubungan dengan Peserta/ Subyek Penelitian:

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)

Peneliti

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga/guru/wali kelas/kepala sekolah peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Nama dan Tanda tangan saksi

Tanggal

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

<p>START</p> <p>(1)</p>	<p>MENGAPA HARUS SARAPAN?</p> <p>(18/1500)</p>	<p>DANA UMUM</p> <p>(17)</p>	<p>BERAPA JUMLAH ZAT GIZI YANG DIDAPAT DARI SARAPAN?</p> <p>(16/1000)</p>	<p>PENJARA</p> <p>(15/1000)</p>
<p>KESEMPATAN</p> <p>(2)</p>				<p>SEBUTKAN ALASAN TIDAK SARAPAN!</p> <p>(14/2500)</p>
<p>APA ITU SARAPAN ?</p> <p>(3/500)</p>				<p>APA MANFAAT SARAPAN?</p> <p>(13/2000)</p>
<p>JAM BERAPA SARAPAN BIASANYA DILAKUKAN?</p> <p>(4/1000)</p>				<p>BAGAIMANA SARAPAN YANG SEHAT?</p> <p>(12/1500)</p>
<p>CONTOH SARAPAN</p> <p>(5/1500)</p>				<p>SEBUTKAN AKIBAT TIDAK SARAPAN!</p> <p>(11/1000)</p>
<p>JENIS-JENIS MAKANAN UNTUK SARAPAN</p> <p>(6/2000)</p>				<p>DIMANA SEBAIKNYA SARAPAN DILAKUKAN?</p> <p>(7/2500)</p>