

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sarapan

1. Pengertian sarapan

Sarapan adalah kegiatan penting sebelum melakukan aktivitas fisik setiap hari (Sartika, 2012; Nurwijayanti, 2018). Sarapan merupakan kegiatan yang dilakukan melalui bangun tidur di pagi hari sampai dengan pukul 09.00. Sarapan dapat memenuhi sekitar 15-25% kebutuhan gizi dalam sehari. Sarapan termasuk kedalam salah satu dari 10 pesan gizi seimbang. Sarapan juga dapat menyumbangkan seperempat dari kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 400-500 kalori dengan 8-9 gram protein (Saufika, 2012) dalam (Putra, 2018).

Sarapan pada remaja bertujuan untuk mencukupi kebutuhan gizi remaja selama beraktivitas di sekolah serta dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat remaja. Kebiasaan sarapan juga termasuk dalam salah satu 13 pesan dasar gizi seimbang (Alamin, 2014). Sarapan sebaiknya mengandung makanan sumber karbohidrat, protein, tinggi serat, dan rendah lemak (Noviani, 2011) dalam (Putra, 2018).

2. Manfaat sarapan

Menurut Andry, Hartono (2009) , beberapa manfaat Sarapan bagi remaja khususnya remaja yang masih sekolah adalah :

a. Mencukupi kebutuhan gizi remaja

Manfaat sarapan juga dapat menghindari resiko remaja kekurangan gizi serta obesitas. Dengan memberikan nutrisi yang cukup melalui makanan yang

dikonsumsi, maka akan berpengaruh terhadap pertumbuhan mental dan fisik remaja.

b. Dapat menjaga kesehatan

Bagi remaja yang sudah terbiasa sarapan sebelum memulai kegiatannya, mereka akan mempunyai sistem kekebalan tubuh yang kuat yang berarti tidak akan mudah terserang oleh penyakit, karena tubuhnya sudah diberikan cukup gizi pada pagi hari yang berguna memperkuat sistem imun.

c. Mencegah penyakit maag

Sarapan membuat lambung terisi makanan sehingga dapat menetralkan asam lambung. Lambung yang terlalu lama kosong dapat mengakibatkan rasa perih di lambung dan berakibat sakit maag.

d. Menyegarkan otak

Otak juga harus mendapatkan nutrisi dari sarapan sehingga otak dapat berpikir lebih baik dan cepat. Selain itu sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi belajar.

e. Meningkatkan daya konsentrasi remaja

Karena energi yang dibutuhkan tubuh remaja sudah tercukupi melalui sarapan, maka akan membuat daya konsentrasi menjadi lebih kuat, yang mana hal ini akan berbeda dengan remaja yang sering melewatkan sarapan akan menyebabkan tertidur, malas dan tidak konsentrasi di dalam kelas. Daya konsentrasi yang baik akan membuat hasil belajar menjadi lebih maksimal.

f. Dapat membudayakan hidup sehat

Jika sarapan sudah dilakukan menjadi kebiasaan, ini merupakan satu langkah yang baik karena dengan biasa sarapan, remaja akan terhindar untuk mencari makanan yang kurang baik bagi kesehatan untuk pengganti sarapannya.

Yudi (2008) dalam Sukiniarti (2015), juga menyebutkan bahwa manfaat sarapan adalah sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan. Setelah tidur selama kurang lebih 8 jam, maka zat gula dalam tubuh menurun, hal ini dapat digantikan dengan mengkonsumsi karbohidrat ketika sarapan.

Gomo (2010) dalam Sukiniarti (2015) mengatakan bahwa sarapan dapat meningkatkan stamina tubuh, konsentrasi belajar, kenyamanan belajar. Sarapan dapat mencegah konstipasi, hipoglikemia, pusing, gangguan stamina, kognitif dan kegemukan. Kedaton, D. Zayadan (2008) dalam Sukiniarti (2015).

3. Jenis komposisi pangan sarapan

Komposisi sarapan hendaknya memenuhi semua kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh. Sarapan hendaknya memenuhi pedoman gizi seimbang yang mengandung sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Pedoman Gizi Seimbang memiliki tujuan untuk menyediakan pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal (Hermina & Prihatini 2016) dalam Dinalar, et al 2020). Salah satu bentuk visualisasi Pedoman Gizi Seimbang adalah Isi Piringku untuk porsi sekali makan.



Gambar 1. Isi Piringku

Isi Piringku merupakan suatu visualiasi dari porsi sekali makan yang digambarkan menggunakan piring baik sarapan, makan siang atau makan malam. Di dalam Isi Piringku telah diberikan panduan anjuran porsi makan sehat dimana separo dari jumlah makanan setiap kali makan yaitu 50% adalah 1/3 makanan pokok dan 1/6 lauk pauk, dan untuk separonya lagi 50% untuk 1/3 sayur dan 1/6 buah. Di dalam piring makanku juga menganjurkan untuk minum air putih paling sedikit 8 gelas per hari dan disertai dengan perilaku hidup bersih untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir (PMK RI No.41 2014) dalam Dinalar, et al 2020).

Sarapan yang sesuai dengan pola gizi seimbang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Sartika, 2012) dalam (Putra, 2018). Untuk megoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian, dan kematangan sosial diperlukan komposisi sarapan seimbang antara karbohidrat

(45%-65%), protein (10%-25%), lemak (30%), dan berbagai macam vitamin (Waryono,2010) dalam (Putu et al, 2020).

- a. Karbohidrat sebagai sumber energi. Bisa didapatkan dari nasi, roti, kentang, umbi-umbian dan sereal.
- b. Protein untuk mendukung pertumbuhan dan memelihara kesehatan. Bisa didapatkan dari daging, ikan, tempe, tahu, dan kacang-kacangan
- c. Lemak untuk perkembangan otak dan cadangan energi. Bisa didapatkan dari daging, susu, mentega, dan santan.
- d. Vitamin dan Mineral untuk mendapatkan antioksidan yang bisa didapatkan dari sayur dan buah-buahan.

Menu sarapan yang sehat untuk remaja sekolah usia 13-15 menurut kementerian kesehatan, sebagai berikut : (1) Setangkup roti + telur mata sapi + sayuran + susu + 1 potong buah ; (2) Nasi goreng + telur dadar + sayuran + 1 potong buah; (3) Bubur ayam + telur rebus + buah pisang segar; (4) Lontong sayur + telur + buah; (5) Nasi + ayam goreng + buah; (6) Sereal + susu + buah. Berdasarkan rekomendasi Angka Kecukupan Gizi 2019, remaja sekolah usia 6 – 18 tahun membutuhkan sekitar 1.600-2.800 kalori per hari. Semakin padat aktivitasnya, remaja membutuhkan jumlah kalori yang lebih banyak. Kuncinya adalah pentingnya menerapkan pola makan sehat untuk remaja dan pemberian nutrisi yang konsisten (DEPKES, 2011) dalam (Suraya, 2019)

4. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan

Menurut (Sari, Briawan & Dwiriani, 2012) dalam (Suraya, 2019) menyatakan bahwa yang mempengaruhi kebiasaan sarapan yaitu:

- a. Kesibukan dan pekerjaan ibu . Mengakibatkan tidak sempat menyediakan sarapan.
- b. Pendapatan orang tua. Keadaan tersebut dapat mengakibatkan porsi makanan berada dibawah kebutuhan yang seharusnya.
- c. Jumlah anggota keluarga.
- d. Tidak sempat atau terburu-buru.
- e. Merasa waktu sangat terbatas karena letak sekolah cukup jauh.
- f. Terlambat bangun pagi.
- g. Tidak ada selera makan

5. Akibat jika tidak terbiasa sarapan

- a. Obesitas

Sarapan sebaiknya mengandung makanan sumber karbohidrat, protein, tinggi serat, dan rendah lemak (Noviani, 2011). Melewatkan sarapan dapat berisiko untuk menjadi obesitas dan memiliki gangguan kesehatan (Mughtar, 2011). Obesitas dapat terjadi karena ketika anak tersebut melewati sarapan dan merasa lapar maka mereka akan mengkonsumsi makanan berkalori lebih tinggi yang didapatkan dari makanan jajanan. Penelitian di Amerika Serikat (Miko, 2016) menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang terbiasa melewati sarapan akan memiliki risiko lebih tinggi untuk ngemil dan sulit mengontrol nafsu makan mereka sehingga dapat menyebabkan obesitas (Mariza, 2013). Obesitas pada dewasa dapat bermula semenjak anak-anak, dan obesitas dapat menjadi faktor risiko dari berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan jantung (Mariza, 2013).

b. Kekurangan gizi

Sarapan sering dilupakan oleh sebagian individu yang sibuk, tetapi sarapan sangat penting untuk menunjang kesibukan individu yang membutuhkan energi pada saat itu. Zat gizi yang dikonsumsi pada saat sarapan berpengaruh baik terhadap kegiatan yang berlanjut sampai siang bahkan malam hari. Rata-rata kebiasaan sarapan sering dilewatkan oleh sebagian orang sehingga dapat berakibat tubuh menjadi kurang sehat. Seseorang yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat gizi mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan, dan menurunkan fungsi kognitif (Setiyawan, 2017).

c. Anemia

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia.

Sarapan menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin atau menjadi kebiasaan. Seseorang yang biasa sarapan dapat dikatakan mempunyai kebiasaan yang baik terutama dalam memenuhi kebutuhannya. Kebiasaan sarapan terutama pada remaja sangat dipengaruhi oleh perilaku dalam

membiasakan sarapan di pagi hari. Menu sarapan yang cukup mengandung protein, vitamin, zat besi dan lemak yang mengandung omega 3 akan memberikan nutrisi yang baik untuk perkembangan remaja.

Apabila sejak remaja seorang wanita menderita anemia, maka akan mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan terganggu, lemah karena sering terkena infeksi, tidak aktif, malas, cepat lelah, di sekolah sulit berkonsentrasi dalam belajar, mengantuk, akibat lebih lanjutnya akan mempengaruhi kecerdasan dan daya tangkap remaja. Selain itu, akan semakin berat kondisinya bila wanita tersebut menikah dan hamil, karena kehamilan membutuhkan lebih banyak jumlah zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangan janinnya, maka akan berdampak pada kematian bayi, bayi lahir abnormal, kematian premature, berat badan bayi lahir rendah, dan kematian ibu.

d. Konsentrasi otak menurun

Tidak sarapan menyebabkan remaja kurang berenergi karena perut kosong sehingga menjadi susah untuk fokus berfikir saat belajar, hal tersebut sangat mempengaruhi prestasi belajar (Sukinarti, 2015) dalam (Purnawinadi, 2020). Kemampuan belajar dengan konsentrasi yang tinggi mempunyai peran dalam peningkatan prestasi belajar (Setiawan & Haridito, 2015). Konsentrasi merupakan kemampuan dalam memfokuskan pikiran, kemauan, perasaan, dan segenap panca indera pada suatu objek dalam suatu aktivitas, dengan tidak terpengaruh oleh objek-objek lain (Winata, 2015) dalam (Purnawinadi, 2020).

Pagi hari otak sangat memerlukan zat gizi akibat tidak makan semalaman karena tidur. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan kadar gula dalam darah (Evans,

2009) dalam (Purnawinadi, 2020). Energi yang digunakan waktu tidur berasal dari cadangan kalori yang tersimpan dalam tubuh, jika cadangan energi di dalam tubuh habis, suplai ke otak akan berkurang sehingga membuat tubuh menjadi lemas, kepala pusing, keluar keringat dingin bahkan pingsan karena kekurangan energi. Selain itu daya ingat berpikir akan berkurang, hal ini mengakibatkan kemampuan bekerja otak semakin lemah dalam aktivitas setiap hari. (Faizah, 2014) dalam (Purnawinadi, 2020).

B. Pengetahuan Sarapan dan Cara Penilaiannya

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan pendengaran (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan merupakan domain yang paling penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, maka dari itu perilaku yang didasari dengan pengetahuan dan kesadaran akan bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari ilmu pengetahuan dan kesadaran (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan sarapan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang dari hasil melalui pengindraan tentang sarapan seperti apa itu sarapan, manfaat sarapan, akibat jika tidak sarapan, jenis komposisi sarapan sesuai isi piringku dan contoh menu sarapan.

2. Tingkatan pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan (Notoatmodjo, 2007), yaitu:

a. Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen - komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang telah ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden (Lestari, 2015). Kedalaman pengetahuan yang akan diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas (Notoadmodjo, 2007).

Pengukuran pengetahuan pada penelitian ini, dilakukan dengan cara memberikan daftar pertanyaan atau kuesioner pada sampel sejumlah 10 pertanyaan tentang sarapan mulai dari pengertian sarapan, manfaat sarapan, jenis komposisi pangan sarapan, kandungan gizi sarapan, faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan, akibat jika tidak sarapan, susunan menu sarapan sesuai isi piringku dan contoh menu sarapan.

Menurut (Arikunto, 2006) pengetahuan dikelompokkan menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : 76-100%
- b. Cukup : 60-75%
- c. Kurang : <60%

Menurut (Nursalam, 2008) pengetahuan dikelompokkan menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : 80-100%
- b. Cukup : 60-79%
- c. Kurang: 0-59%

Menurut (Arikunto, 2013) pengetahuan dikelompokkan menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : 76-100%
- b. Cukup : 56-75%
- c. Kurang: <56%

Menurut (Moudy & Syakurah, 2020) pengetahuan dikelompokkan menjadi 2 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : >75%
- b. Tidak baik : ≤ 75%

C. Sikap Sarapan dan Cara Penilaiannya

1. Pengertian sikap

Sikap adalah keadaan mental dan syaraf dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh yang dinamik dan terarah terhadap respon individu pada semua obyek dan situasi yang berkaitan dengannya. Sikap seseorang yang sudah baik setelah pemberian edukasi dapat menjadi perilaku yang baik bila memenuhi beberapa syarat determinan perilaku yang dikemukakan oleh (Notoatmodjo, 2010) antara lain diperlukan dukungan dari masyarakat sekitar, dalam hal ini orangtua berperan besar untuk terus memantau anaknya.

Menurut Teori Ahmadi (2003), sikap dibedakan menjadi dua jenis:

- a. Sikap negatif yaitu : sikap yang menunjukkan penolakan atau tidak menyetujui terhadap norma yang berlaku dimana individu itu berada
- b. Sikap positif yaitu: sikap yang menunjukkan menerima terhadap norma yang berlaku dimana individu itu berada. Maka dari itu apabila sikap seseorang baik otomatis pengetahuannya juga baik.

Pada penelitian ini sikap didefinisikan sebagai tanggapan seseorang tentang sarapan setelah menerima stimulus dan bertanggung jawab untuk melakukan pola hidup sehat salah satunya dengan membiasakan diri mengkonsumsi sarapan sebelum melakukan aktivitas fisik di pagi hari.

2. Tingkatan sikap mengenai sarapan

Notoatmodjo (2010) Seperti halnya dengan pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan:

a. Menerima (Receiving)

Menerima diartikan bahwa orang mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Misalnya sikap remaja terhadap edukasi gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian terhadap materi edukasi yang diberikan.

b. Merespon (Responding).

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut. Misalnya sikap remaja mau menjawab pernyataan tentang sarapan yang diberikan oleh penyuluh mengenai sarapan, serta mau meningkatkan kebiasaan untuk sarapan atau membawa bekal sehat agar tidak membeli makanan yang sembarangan ketika di sekolah.

c. Menghargai (Valuing)

Menghargai diartikan sebagai seseorang memberikan nilai positif terhadap objek, dalam arti membahasnya dengan orang lain, bahkan mengajak atau mempengaruhi orang lain. Misalnya seorang remaja yang awalnya sering melewatkan sarapan dan sering membeli makanan jajanan di kantin sebagai pengganti sarapan, setelah mendapat edukasi dan menerima pesan yang

disampaikan, remaja tersebut mulai peduli dan mengajak temannya untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah atau membawa bekal sehat ke sekolah.

d. Bertanggung jawab (Responsible)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya seorang anak SMP, awalnya tidak mau menerapkan pola hidup yang sehat seperti kebiasaan untuk melewatkan sarapan sebelum ke sekolah, setelah mendapat edukasi dan menerima pesan tentang sarapan yang disampaikan penyuluh, anak SMP tersebut mulai menyatakan siap atau sanggup dan berkeinginan melakukan sarapan.

3. Pengukuran sikap sarapan

Menurut Neowcomb yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003) bahwa sikap merupakan kesiapan seseorang untuk bertindak sebagai objek di lingkungan tertentu, sebagai suatu penghayatan terhadap objek, yang terdiri dari 3 komponen pokok yaitu kepercayaan, ide, konsep terhadap suatu objek, kehidupan emosional untuk evaluasi terhadap suatu objek dan Kecenderungan untuk bertindak

Pengukuran sikap dapat dilakukan langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat dinyatakan melalui pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek, secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan hipotesis, kemudian ditanyakan pendapat responden (Notoatmodjo, 2012).

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan memberikan sampel daftar pernyataan tentang sarapan dalam bentuk dua pernyataan yaitu pernyataan yang bersifat positif (favorable) dan pernyataan yang bersifat negative (unfavorable).

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan hasil skala *likert* yang terdiri dari 5 poin (sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju). Pada pernyataan positif (favorable), jika sampel menjawab dengan sangat setuju diberi skor 4, setuju diberi skor 3, tidak setuju diberi 2, dan sangat tidak setuju diberi skor 1. Pada pernyataan negative (unfavorable), jika sampel menjawab dengan sangat tidak setuju diberi skor 4, tidak setuju diberi skor 3, setuju diberi skor 2, dan sangat setuju diberi skor 1.

Menurut (Arikunto, 2006) sikap dikelompokkan menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : 76-100%
- b. Cukup : 60-75%
- c. Kurang : <60%

Menurut (Nursalam, 2008) sikap dikelompokkan menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : 80-100%
- b. Cukup : 60-79%
- c. Kurang: 0-59%

Menurut (Arikunto, 2013) sikap dikelompokkan menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : 76-100%
- b. Cukup : 56-75%
- c. Kurang: <56%

Menurut (Moudy & Syakurah, 2020) sikap dikelompokkan menjadi 2 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : >75%
- b. Tidak baik : $\leq 75\%$

D. Praktik Sarapan dan Cara Penilaiannya

1. Pengertian praktik mengenai sarapan

Menurut Notoatmodjo (2005), tindakan adalah gerakan atau perbuatan dari tubuh setelah mendapat rangsangan ataupun adaptasi dari dalam maupun luar tubuh suatu lingkungan. Tindakan seseorang terhadap stimulus tertentu akan banyak ditentukan oleh bagaimana kepercayaan dan perasaannya terhadap stimulus tersebut. Secara biologis, sikap dapat dicerminkan dalam suatu bentuk tindakan, namun tidak pula dapat dikatakan bahwa sikap tindakan memiliki hubungan yang sistematis.

Praktik sarapan adalah tingkah laku individu maupun kelompok dalam melakukan sarapan yang terdiri dari memilih sarapan, waktu sarapan dan menu sarapan (Khomson, 2010) dalam (Putri, 2018).

2. Tingkatan praktik / tindakan sarapan

Praktik ini mempunyai beberapa tingkatan (Irwan, 2017); (Ajzen and Fishbein, 2000); (Siregar, 2020) ;

- a. Respon terpimpin (guide response)

Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh merupakan indikator praktik tingkat pertama.

b. Mekanisme (meknism)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat kedua.

c. Adopsi (adoption)

Adopsi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Tindakan dilakukan dengan modifikasi tanpa mengurangi kebenaran tindakan tertentu. Dalam isi piringku terdiri dari 1/3 makanan pokok, 1/6 lauk pauk, 1/3 sayur dan 1/6 buah. Dalam hal dimana seseorang tidak mengonsumsi nasi, maka makanan pokoknya bisa diganti dengan mie, kentang atau makanan pokok lainnya. Demikian juga untuk 1/6 lauk, bila tidak mengonsumsi daging sapi bisa diganti dengan telur, ikan dan daging ayam.

3. Pengukuran praktik / tindakan sarapan

Pengukuran praktik dapat dilakukan dengan secara tidak langsung yakni dengan wawancara terhadap kegiatan yang telah dilakukan beberapa jam, hari, atau bulan yang lalu (recall). Pengukuran juga dapat dilakukan secara langsung, yakni dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden.

Pengukuran praktik juga dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner tertutup dan kuesioner langsung dengan skala *guttman*. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Kuesioner langsung yaitu responden menjawab tentang dirinya (Arikunto, 2002). Skala pengukuran dengan tipe ini, akan didapat jawaban yang tegas, yaitu “ya-tidak”; “benar-salah”.

Dalam skala Guttman hanya ada dua interval yaitu “Ya” dan “Tidak”. Dalam metode skala Guttman mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Alternatif skor jawaban skala Guttman dapat dibuat skor tertinggi satu dan terendah nol. Misalnya untuk jawaban setuju diberi skor 1 dan tidak setuju diberi skor 0. (Sugiyono, 2018) Pengukuran praktik pada penelitian ini, dilakukan dengan cara memberikan daftar pertanyaan tentang tindakan sesuai dengan materi yang diinginkan.

Menurut (Arikunto, 2006) praktik dikelompokkan menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : 76-100%
- b. Cukup : 60-75%
- c. Kurang : <60%

Menurut (Nursalam, 2008) praktik dikelompokkan menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : 80-100%
- b. Cukup : 60-79%
- c. Kurang: 0-59%

Menurut (Arikunto, 2013) praktik dikelompokkan menjadi 3 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : 76-100%
- b. Cukup : 56-75%
- c. Kurang: <56%

Menurut (Moudy & Syakurah, 2020) praktik dikelompokkan menjadi 2 kategori sebagai berikut :

- a. Baik : >75%
- b. Tidak baik : ≤ 75%

E. Media Edukasi Gizi Tentang Sarapan

1. Pengertian media secara umum

Media edukasi adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan (Susilawati, 2016).

Media dibagi menjadi 3 yaitu audio (dengar), visual (pandang) dan audio visual (pandang dengar). Media audio yaitu media yang berkaitan dengan indera pendengaran. Pesan yang akan disampaikan dituangkan dalam lambang-lambang auditif, baik verbal (kedalam kata-kata/bahasa lisan) maupun non verbal. Beberapa jenis media yang termasuk dalam kelompok ini adalah radio, telepon dan alat perekam pita video. Sedangkan media berbasis visual (image atau perumpamaan) memegang peranan yang sangat penting dalam proses belajar. Media visual dapat memperlancar pemahaman dan memperkuat ingatan. Visual dapat pula menumbuhkan minat siswa dan dapat memberikan hubungan antara isi materi pelajaran dengan dunia nyata. Media Audiovisual merupakan sebuah alat bantu audiovisual yang berarti bahan atau alat yang dipergunakan dalam situasi belajar untuk membantu tulisan dan kata yang diucapkan dalam menularkan pengetahuan, sikap, dan ide.

Menurut Wina Sanjaya (2010) media audio visual yaitu jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, film, slide suara, dan lain sebagainya. Kemampuan media ini dianggap lebih baik dan menarik. Dalam hal ini, media audio visual yang digunakan yaitu video dan leaflet.

2. Manfaat media

Manfaat dari media edukasi yaitu (Notoadmodjo, 2012):

- a. Menimbulkan minat sasaran
- b. Mencapai sasaran yang lebih banyak
- c. Membantu membatasi hambatan bahasa
- d. Merangsang sasaran untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan
- e. Membantu sasaran untuk belajar lebih banyak dan tepat
- f. Merangsang sasaran untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain
- g. Mempermudah penyampaian informasi oleh para penyuluh
- h. Mendorong keinginan seseorang untuk mengetahui, mendalami, dan memberikan pengertian yang lebih baik.

3. Jenis-jenis media

- a. Media pandang

Media visual juga bisa disebut sebagai media pandang karena seseorang dapat memahami media yang disajikan melalui penglihatan. Menurut (Anitah, 2011) dalam (Lestari, 2018) media pandang yang diterapkan dalam edukasi memiliki manfaat antara lain menimbulkan daya tarik, mempermudah pengertian

dan pemahaman informasi, memperjelas bagian-bagian penting dalam informasi, dan menyingkat suatu uraian yang panjang. Contoh media pandang yaitu :

- a. Poster
 - b. Leflet
 - c. Booklet
 - d. Pamflet
 - e. Papan tulis
 - f. Majalah
 - g. Koran
- b. Media dengar

(Sanjaya, 2010) dalam (Lestari, 2018) menyatakan bahwa media audio adalah media yang hanya dapat didengar saja atau dengan kata lain hanya memiliki unsur suara. Contoh media audio yaitu :

- 1) Radio
 - 2) CD dan DVD
 - 3) MP3
 - 4) Telepone
- c. Media pandang dengar

Media audiovisual adalah seperangkat alat yang dapat memproyeksikan gambar bergerak dan bersuara. Contoh media pandang dengar yaitu :

- 1) Video
- 2) Televisi
- 3) Komputer
- 4) Laptop

4. Media video

Media video adalah media intraksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman (kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi) meliputi media yang dapat dilihat dan didengar. Lufianti (2010) menyebutkan bahwa dengan video pesan yang disampaikan lebih efisien karena gambar bergerak dapat mengkomunikasikan pesan dengan cepat dan nyata. Oleh karena itu, dapat mempercepat pemahaman pesan secara lebih komprehensif. Pesan yang disampaikan melalui media audiovisual lebih efektif karena penyajian secara audiovisual membuat siswa lebih berkonsentrasi.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sadiman (2012), bahwa video dapat memberikan stimulus terhadap pandangan dan pendengaran dengan memegang prinsip psikomotor, behavioristik, dan kognitif, sehingga responden bisa menerima informasi melalui indra pendengar yaitu telinga dan indra penglihatan yaitu mata, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima secara maksimal.

Penggunaan video sebagai sarana penyuluhan kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi saat ini. Penyuluhan kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video termasuk dalam media audio visual karena melibatkan indera pendengaran sekaligus indera penglihatan. Media audio visual ini mampu membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali dan menghubungkan-hubungkan fakta dan konsep (Kustandi, 2011).

- a. Kelebihan dari media video menurut Rusman (2012) yaitu :
- 1) Video dapat memberikan pesan yang dapat diterima lebih merata oleh siswa
 - 2) Video sangat bagus untuk menerangkan suatu proses
 - 3) Mengatasi keterbatasan ruang dan waktu
 - 4) Lebih realistis dan dapat diulang atau dihentikan sesuai kebutuhan,
 - 5) Memberikan kesan yang mendalam, yang dapat mempengaruhi sikap siswa.
- b. Kelemahan dari media video menurut pendapat dari Kustandi dan Sutjipto (2013) yaitu :
- 1) Pengadaan media video memerlukan biaya yang sangat mahal dan waktu yang banyak
 - 2) Pada saat pemutaran video gambar dan suara akan berjalan terus
 - 3) Tidak semua siswa mampu mengikuti informasi yang disampaikan melalui media video.

5. Aplikasi WhatsApp

Salah satu media online yang paling sering digunakan adalah penggunaan whatsapp (WA). Penggunaan whatsapp di dunia meningkat tajam, pada September 2015, WA mengumumkan sudah mempunyai 900 juta pengguna aktif. WhatsApp merupakan teknologi InstantMessenger seperti SMS menggunakan data dari internet dengan fitur pendukung yang lebih menarik dan mudah untuk digunakan. Pembelajaran di era digital sekarang ini sangat terbantu dengan kehadiran aplikasi whatsapp (Jumiatmoko, 2016).

Di Indonesia sendiri, hampir 40% penduduknya menggunakan WA sebagai sarana komunikasi. Whatsapp menjadi aplikasi yang paling banyak didownload oleh semua kalangan di Indonesia. Sebut saja anak-anak, remaja, hingga orangtua memilih aplikasi ini sebagai media untuk berkomunikasi dengan teman-teman, keluarga, hingga rekan kerja. Dengan pengguna yang begitu banyak yaitu sekitar 1,5 Miliar di dunia, tentunya memiliki banyak keunggulan. Keunggulankeunggulan inilah yang membuat orang Indonesia menggunakan WA (Sabiq, 2019). Keunggulan dari WA tersebut diantaranya adalah WA dapat mengirimkan tulisan, gambar, video, audio dan pesanan suara dengan mudah.

a. Kelebihan aplikasi *WhatsApp* sebagai media komunikasi dan berbagi informasi yaitu :

- 1) Siswa sudah terbiasa dengan penggunaan aplikasi *whatsapp*, Aplikasi *whatsapp* tidak menghabiskan kuota internet sebanyak aplikasi lain.
- 2) Tujuan penyuluh bisa tercapai dengan memanfaatkan berbagai metode, seperti video pembelajaran, pesan suara dan juga melalui gambar.
- 3) Siswa lebih berani dalam mengemukakan pendapat atau bertanya selama proses intervensi.
- 4) Media *whatsapp* ini sudah bisa mengakomodasi tiga aspek penilaian yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik.

b. Kelemahan aplikasi *WhatsApp* sebagai media komunikasi dan berbagi informasi yaitu :

- 1) Keterbatasan tatap muka secara real time melalui aplikasi *whatsapp*.
- 2) Tidak semua siswa dapat mengikuti proses pembelajaran sesuai waktu yang ditentukan.

- 3) Aplikasi *whatsapp* tidak mampu mengirimkan file dengan ukuran yang besar.

F. Edukasi Gizi tentang Sarapan

1. Pengertian edukasi secara umum

Pengertian edukasi menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) yaitu proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan diri melalui upaya pengajaran, pelatihan, proses, dan cara mendidik.

Edukasi adalah proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing-masing individu. Proses edukasi ini dalam kehidupan sehari – hari lebih dikenal dengan sebutan proses belajar. Edukasi merupakan proses belajar dari tidak tahu menjadi tahu. Edukasi bisa didapatkan pada pembelajaran formal, non formal, dan informal.

Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi.

2. Pengertian edukasi tentang sarapan

Edukasi gizi tentang sarapan merupakan serangkaian kegiatan penyampaian pesan atau informasi tentang sarapan guna membantu sekelompok orang dalam membentuk pengetahuan, sikap dan perilaku terhadap konsumsi sarapan yang baik. Pesan yang disampaikan adalah tentang sarapan seperti pengertian sarapan, manfaat sarapan, jenis komposisi sarapan sesuai pola gizi seimbang, kandungan gizi pada sarapan, akibat jika tidak sarapan, dan contoh menu sarapan sesuai dengan pedoman isi piringku.

3. Faktor- faktor yang mempengaruhi edukasi

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi edukasi seperti yang ditunjukkan oleh Notoatmojo, 2003 yaitu :

- a. Adanya komunikasi. Komunikasi yang terjalin dengan baik akan memberikan pengetahuan, sikap, praktik, dan kepercayaan.
- b. Sosial. Kondisi sosial yang baik akan memberikan ketersediaan fasilitas
- c. Training. Training yang baik akan memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap dan praktik.