



Pengaruh Edukasi Gizi Media Buku Diary Terhadap Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Sarapan Pada Anak Sekolah

Nurul Rizqa¹, Desi^{2✉}, Suaebah³

^{1,2,3}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 23 November
2020
Disetujui 6 Februari 2021
Dipublikasi 21 Maret 2021

Kata Kunci: Diary,
Pengetahuan, Pola
Konsumsi, Sarapan.

Abstrak

Sarapan mempunyai peranan penting bagi remaja, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonstentrasi di sekolah. Remaja sering melewatkan waktu makan (terutama sarapan) dengan alasan sibuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media buku diary terhadap pengetahuan sarapan, jumlah asupan sarapan dan jenis makanan sarapan di SMP Kristen Maranatha Siantan. Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan pendekatan One Group Pre-Posttest Design. Sampel pada penelitian ini adalah anak sekolah di SMP Kristen Maranatha Siantan sebanyak 69 sampel. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji wilcoxon.. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan nilai pengetahuan sarapan pada siswa-siswi SMP Kristen Maranatha sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media buku diary. Selain itu, tidak ada perbedaan jenis sarapan pada siswa-siswi SMP Kristen Maranatha sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media buku diary. Penelitian terhadap asupan energi sarapan menunjukkan tidak ada perbedaan asupan energi pada siswa-siswi SMP Kristen Maranatha sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media buku diary.

Article Info

Keywords:
Diary, Knowledge,
Consumption Patterns,
Breakfast

Abstract

Breakfast has an important role for the adolescents to the fulfillment of nutrition in the morning. Without adequate breakfast, the brain will hardly concentrate at school. Adolescents often neglect the breakfast time due to their busy morning. This research aims to understand the influence of nutrition education through diary book to the awareness of breakfast, amounts of breakfast consumption, and breakfast food options of the students of Maranatha Christian Junior High School Siantan. This research is an experimental research with One Group Pre-Posttest Design approach. The types of analysis used are univariate analysis and bivariate analysis with wilcoxon test. The number of samples researched are 69 samples. The results showed that there were differences in the knowledge value of breakfast among Maranatha Christian Middle School students before and after nutrition education using diary books. In addition, there was no difference in the types of breakfast among Maranatha Christian Middle School students before and after nutrition education using diary books. Research on breakfast energy intake shows that there is no difference in energy intake among Maranatha Christian Middle School students before and after nutrition education using diary books.

© 2021 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak
Email: dedetkolam@yahoo.com

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode yang unik dalam kehidupan. Selama masa remaja, perubahan tubuh dapat mempengaruhi kebutuhan nutrisi. Selain itu, perkembangan fisik dan psikososial dapat mempengaruhi pilihan makanan mereka. Pada masa remaja, peningkatan kemandirian sangat dipengaruhi oleh teman sebaya, yang menyebabkan remaja lebih sulit untuk merencanakan makanan yang sehat (Herbold & Edelstein, 2013).

Sarapan sangat penting bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi waktu pagi hari, pada pagi hari tersebut remaja berangkat ke sekolah dan melakukan aktivitas yang padat saat berada di sekolah. Apabila remaja sudah terbiasa sarapan pagi maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama bias berkonsentrasi dan daya ingat dapat mendukung prestasi belajar yang lebih baik. Sarapan menyumbangkan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah (Arifin, 2015).

‘Tidak sedikit survei yang mencatat ketidakcukupan asupan zat gizi para remaja. Remaja sering melewatkan waktu makan (terutama sarapan) dengan alasan sibuk. Kekhawatiran menjadi gemuk membuat remaja untuk mengurangi jumlah makanan yang seharusnya dikonsumsi’ (Arisman, 2004). Selain itu, remaja sering tidak melakukan sarapan karena tergesa-gesa beraktifitas sehingga mengalami lapar, lemas, keluar keringat dingin, konsentrasi menurun, kesadaran menurun sampai pingsan’ (Proverawati & Wati, 2011).

Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang, salah satunya adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan (Suhardjo, 2003).

Menurut Healthy People, (2010) dalam Nuryanto dkk, (2014) pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan. Pengaruh pendidikan gizi terhadap kesehatan mungkin akan lebih efektif jika targetnya adalah langsung pada anak usia sekolah.

Diary book merupakan suatu media yang dapat digunakan siswa untuk menuliskan cerita

atau kejadian yang mereka anggap penting. Hal ini bisa menjadi suatu cara untuk membiasakan siswa untuk menulis sekaligus mengatasi kesulitan mereka saat ingin menulis sesuatu yang lebih terstruktur. Kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi saat menulis adalah mencari ide, menuangkan ide, serta kaidah yang harus ada di dalam sebuah tulisan. Jadi, (Sugiastuti, Yudana, & Agung, 2015).

Mengingat hal itu, menulis harian atau diary dirasa cocok untuk dijadikan sebagai media pendidikan dalam upaya perubahan perilaku. Karena dalam menulis harian atau diary terdapat unsur kegembiraan yang merupakan faktor penting untuk memberikan motivasi belajar anak. Anak akan mencatat pola sarapan ke dalam menulis harian untuk mengingat jenis, jumlah. Selain itu menulis harian atau diary ini dapat membantu anak dalam memonitoring diri sendiri dan bila dilakukan secara terus menerus dapat membantu anak dalam menjadikannya lebih sadar pada pola sarapannya.

Studi pada remaja usia 13-16 tahun yang dilakukan di Amerika Serikat dan Eropa pada tahun 1970 hingga 2004 di pedesaan dan perkotaan menunjukkan sebanyak 10-30% mempunyai kebiasaan tidak sarapan (Rampersaud et al. 2005). Selain itu, penelitian yang dilakukan Alexy et al, (2010) menunjukkan penurunan frekuensi asupan sarapan pagi sepanjang masa remaja. Kualitas sarapan menurun pada remaja perempuan ditunjukkan oleh peningkatan konsumsi kafein, sukrosa dan sodium. Penelitian lain yang dilakukan oleh Desi dkk, (2018) mengatakan bahwa anak sekolah dasar Kristen Immanuel II Kubu Raya kelas V dan VI yang melakukan sarapan sebesar 61,8%.’

Hasil wawancara pengetahuan di SMP Negeri 21 Pontianak sebanyak 70% anak menjawab dengan benar. Di MTs Al-Irsyad Pontianak hanya 3 dari 10 orang yang melakukan sarapan. Dari hasil wawancara pengetahuan sebanyak 50% anak menjawab dengan benar Alasan umum tidak melakukan sarapan yaitu terlambat bangun pagi dan tidak terbiasa sarapan. Sedangkan di SMP Kristen Maranatha Siantan dari 10 anak hanya 1 orang yang melakukan sarapan dengan alasan tidak terbiasa sarapan.

Metode

Penelitian ini dilakukan di SMP Kristen Maranatha Siantan. Dilaksanakan selama 2 bulan (April sampai Mei). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan pendekatan One Group Pre-Posttest Design. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas VIII di SMP Kristen

Maranatha Siantan berjumlah 93 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 69 orang.

Pengambilan sampel menggunakan teknik Random Sampling yang mana pada teknik ini memberikan peluang yang sama bagi populasi untuk dijadikan sampel. Kriteria sampel dibagi menjadi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu siswa-siswi kelas VIII di SMP Kristen Maranatha Siantan, bersedia menjadi responden, hadir saat penelitian berlangsung dan tidak dalam keadaan sakit. Kriteria eksklusi yaitu sedang berpuasa dan tidak bisa mengkonsumsi zat gizi.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Sampel

a. Jenis Kelamin dan Umur

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur di SMP Kristen Maranatha Siantan Tahun 2018

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
a. Laki-laki	30	43,5
b. Perempuan	39	56,5
Umur (tahun)		
a. 13	13	18,8
b. 14	34	49,3
c. 15	22	31,9

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa Jenis kelamin paling banyak terdapat pada anak perempuan yaitu 39 orang (56,5%) dan paling sedikit terdapat pada anak laki-laki yaitu 30 orang (43,5%). Sedangkan kelompok umur berada pada rentang umur 13-15 tahun. Persentase umur tertinggi yaitu pada umur 14 tahun sebanyak 34 orang (49,3%) dan persentase terendah yaitu pada umur 13 tahun sebanyak 13 orang (18,8%).

b. Sarapan, Pengetahuan Gizi, Jenis Makanan dan Asupan Sarapan

Tabel 2. Distribusi Subjek berdasarkan Sarapan, Pengetahuan Gizi, Jenis Makanan dan Asupan Sarapan di SMP Kristen Maranatha Siantan Tahun 2018

Variabel	Intervensi (n=69 orang)			
	sebelum		sesudah	
	n	%	n	%
Sarapan				
a. Sarapan	27	39,1	34	49,3
b. Tidak Sarapan	42	60,9	35	50,7
Pengetahuan				
a. Baik	4	5,8	54	78,3
b. Cukup	28	40,6	15	21,7
c. kurang	7	10,1	0	0

Variabel	Intervensi (n=69 orang)			
	sebelum		sesudah	
	n	%	n	%
Jenis Makanan				
a. MP	3	4,3	7	10,1
b. MP+LH	16	23,2	18	26,1
c. MP+LN	1	1,4	0	0
d. MP+LH+LB	0	0	1	1,4
e. MP+LH+LN	0	0	2	2,9
f. MP+LH+LN+S	0	0	1	1,4
g. MP+LH+S	5	7,2	1	1,4
h. MP+LH+S+B	0	0	1	1,4
i. MP+S	2	2,9	3	4,3
Asupan Sarapan				
a. Lebih	2	2,9	1	1,4
b. Baik	2	2,9	9	13,0
c. kurang	65	94,2	59	85,5

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kegiatan sarapan responden sebelum edukasi gizi dengan media buku *diary* sarapan paling tinggi yaitu kategori tidak sarapan sebanyak 42 orang (60,9%) dan paling rendah yaitu kategori sarapan sebanyak 27 orang (39,1%). Sedangkan kegiatan sarapan setelah edukasi gizi dengan media buku *diary* didapatkan hasil kegiatan sarapan responden paling tinggi yaitu tidak sarapan sebanyak 35 orang (50,7%) dan paling rendah yaitu sarapan sebanyak 34 orang (49,3%). Pengetahuan sarapan responden sebelum edukasi gizi dengan media buku *diary* sarapan paling tinggi yaitu kategori pengetahuan kurang sebanyak 37 orang (53,6%) dan paling rendah yaitu pengetahuan baik sebanyak 4 orang (5,8%). Sedangkan tingkat pengetahuan setelah edukasi gizi dengan media buku *diary* didapatkan hasil pengetahuan responden paling tinggi yaitu kategori baik sebanyak 54 orang (78,3%) dan paling rendah yaitu pengetahuan kurang yaitu 0%. Jenis makanan sarapan responden sebelum diberikan buku *diary* sarapan paling banyak yaitu makanan pokok dan lauk hewani sebanyak 16 orang (23,2%) dan jenis makanan sarapan responden setelah diberikan buku *diary* sarapan paling banyak juga makanan pokok dan lauk hewani sebanyak 18 orang (26,1%). Asupan energi responden sebelum diberikan buku *diary* sarapan paling tinggi yaitu kategori kurang sebanyak 65 orang (94,2%) dan paling rendah yaitu baik sebanyak 2 orang (2,9%). Setelah diberikan buku *diary* sarapan didapatkan hasil bahwa asupan energi responden paling tinggi yaitu kategori kurang sebanyak 59 orang (85,5%) dan paling rendah yaitu kategori lebih sebanyak 1 orang (1,4%).

1. Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Sarapan, Jenis Sarapan dan Asupan Sarapan

Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi dengan Media Buku *Diary*

Tabel 3. Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Sarapan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi dengan Media Buku *Diary* di SMP Kristen Maranatha Siantan Tahun 2018

Pengetahuan Gizi	n	Median	SD	Selisih	p
Sebelum	69	50	12,32	40	0,00
Sesudah	69	90	11,83	0,49	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap nilai pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi dan dan setelah diberikan edukasi gizi diperoleh median nilai pengetahuan siswa-siswi SMP Kristen Maranatha sebelum edukasi gizi adalah 50 dan setelah diberikan edukasi gizi dengan media buku diary median nilai pengetahuan siswa-siswi SMP Kristen Maranatha menjadi 90. Selisih median antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi yaitu 40. Hasil analisis saat *pretest* dan *posttest* terhadap nilai pengetahuan siswa-siswi SMP Kristen Maranatha pada menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan ($p = 0,000$) $< \alpha = 0,05$ yang berarti ada perbedaan nilai pengetahuan siswa-siswi SMP Kristen Maranatha antara pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dengan media buku *diary*. Hal ini menandakan bahwa edukasi gizi dengan media buku *diary* dapat mempengaruhi pengetahuan siswa-siswi SMP Kristen Maranatha dan secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan tentang sarapan sehat

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Azadirachta & Sumarmi, (2017) tentang pengaruh media buku saku terhadap pengetahuan anak sekolah dasar menunjukkan hasil terdapat perbedaan pada pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberi media buku saku.

Tujuan dari pendidikan gizi berdasarkan pendekatan sebaran informasi cukup sederhana yaitu memberikan informasi yang masyarakat butuhkan tentang makanan dan zat-zat gizi yang mereka perlukan dan bagaimana makan yang baik. Masyarakat dipandang sebagai orang yang cerdas dan tidak perlu diberitahu apa yang harus dilakukan. Pendekatan ini bertolak belakang dengan pendekatan seorang profesional di bidang gizi harus aktif melakukan promosi kesehatan (Contento, 2006). Yabanci *et al.* (2014) menyatakan bahwa tingkat pendidikan orang tua khususnya ibu akan mempengaruhi kebiasaan makan dan pilihan makanan yang baik untuk anaknya, serta pengetahuan dan sikap yang baik tentang manfaat makanan yang sehat. Selain itu, ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi akan mempunyai pola pengasuhan anak yang baik.

Pada saat penelitian berlangsung responden mendengarkan dengan seksama apa yang

disampaikan oleh peneliti pada saat edukasi diberikan. Responden juga membaca media yang diberikan selama penelitian berlangsung. Buku *diary* juga dapat dibawa pulang kerumah, hal ini memungkinkan untuk reponden membaca media yang diberikan di waktu senggang. Sejalan dengan pernyataan Notoatmodjo, (2011) Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya seperti mata, hidung, telinga, dan sebagainya. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagai contoh, reponden mendengarkan edukasi yang disampaikan dan membaca media yang diberikan. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata).

Tabel 4. Perbedaan Rata-rata Jenis Sarapan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi dengan Media Buku *Diary*

Jenis Sarapan	n	Median	SD	Selisih	p
Sebelum	69	0,00	1,08	0	0,99
Sesudah	69	0,00	1,15	0,07	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan jenis makanan sarapan (berdasarkan konsep gizi seimbang) sebelum diberikan edukasi gizi dengan media buku diary dan sebelum diberikan edukasi gizi dengan media buku diary ($p=0,992 > 0,05$). walaupun tidak menunjukkan perbedaan sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi tetapi terjadi beberapa perubahan terhadap jenis sarapan yang dikonsumsi seperti pada saat pre test tidak ada yang mengkonsumsi dengan menu yang beragam. Tetapi, pada saat post test terdapat peningkatan 1,4% yang mengkonsumsi makanan dengan menu beragam. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden belum mengonsumsi sarapan sesuai dengan menu seimbang (terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lemak, lauk nabati, dan sayur/buah). Persentase responden yang mengonsumsi sarapan dengan sayur maupun buah masih rendah meskipun pengetahuan meningkat. Hal ini menunjukkan pengetahuan yang baik belum mencerminkan makanan sarapan yang dikonsumsi juga baik. Jenis hidangan yang seringkali dikonsumsi pada waktu sarapan terbatas pada makanan pokok yang kaya karbohidrat dan rendah serat, misalnya nasi putih, mie instan, dan nasi goreng. Hal ini bias saja terjadi karena perubahan perilaku tidak dapat terjadi sekaligus namun bertahap sebagaimana dijelaskan di teori perubahan perilaku menurut Rogers (1974) dalam

Notoatmodjo (2011), perubahan perilaku seseorang melalui 5 tahap, yaitu tahap kesadaran, perhatian, menilai, mencoba, dan menerima.

Menurut penelitian Soedibyo dan Gunawan (2009) menunjukkan bahwa menu sarapan yang dikonsumsi anak adalah berupa nasi dan lauk pauk 52.6%, roti 22.8%, bubur 14.0%, mie 3.5%, dan menu yang bervariasi 7.0%. Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran kasar pola menu yang biasa dikonsumsi anak, namun secara umum jenis makanan yang dikonsumsi anak merupakan makanan berbahan dasar karbohidrat yang tinggi energi. Masalah sarapan yang terjadi saat ini diantaranya masih banyak anak sekolah, remaja, dan dewasa yang salah memaknai sarapan yaitu dengan makan saat pagi atau minum saja sudah dianggap sarapan.

Dari hasil analisa, rata-rata alasan responden tidak sarapan pagi dikarenakan keterbatasan waktu, tidak ada selera makan pada pagi hari, terlambat bangun tidur dan ketersediaan makan di pagi hari. Keterbatasan waktu terjadi dikarenakan orang tua harus berangkat pagi-pagi untuk bekerja dan tidak punya waktu untuk menyediakan sarapan pagi. Ketidakterediaan makanan dipagi hari disebabkan karena tidak ada makanan yang disediakan.

Tabel 5. Perbedaan Rata-rata Jenis Sarapan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi dengan Media Buku *Diary* di SMP Kristen Maranatha Siantan Tahun 2018

Sarapan	n	Modus	SD	Selisih	p
Sebelum	69	1	179,51	0	0,17
Sesudah	69	1	197,38	17,86	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil analisis terhadap rata-rata asupan energi sarapan siswa-siswi SMP Kristen Maranatha pada saat *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai ($p = 0,165$) $> \alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata jumlah asupan energi sarapan siswa-siswi SMP Kristen Maranatha antara jumlah energi asupan sarapan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dengan media buku *diary*. Dari hasil recall asupan energi sarapan sebelum diberikan edukasi gizi kategori baik sebesar 2,9% dan setelah diberikan edukasi gizi kategori baik meningkat menjadi 13,0%. Hal ini menandakan bahwa edukasi gizi dengan media buku *diary* belum dapat mempengaruhi jumlah asupan sarapan siswa-siswi SMP Kristen Maranatha, akan tetapi terdapat peningkatan jumlah asupan sarapan. Hal ini dikarenakan makanan yang paling banyak dikonsumsi adalah makanan pokok yang merupakan sumber karbohidrat yang berkontribusi energi. Masih banyaknya responden yang mengalami kekurangan asupan

energi terjadi karena responden masih belum mengonsumsi pangan dengan menu seimbang, hal ini dapat dilihat dari jenis sarapan yang dikonsumsi oleh sebagian besar responden terdiri dari menu makanan pokok dan lauk pauk dan masih terdapat responden yang tidak sarapan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Thasim dkk, (2013) tentang pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi pada anak gizi lebih di SDN Sudirman I Makassar menunjukkan pemberian edukasi gizi tidak berpengaruh terhadap perubahan asupan energi. Menurut Barth et.al (2009) dalam Tjahjono (2013) edukasi hanya salah satu cara untuk meningkatkan kepatuhan. Peningkatan kepatuhan pun bukan murni disebabkan oleh edukasi saja, melainkan ada beberapa faktor lain diluar edukasi.

Menurut hasil analisis, alasan yang menyebabkan anak sekolah tidak biasa melakukan sarapan pagi diantaranya tidak selera makan, terlambat bangun membuat anak tegesa-gesa ke sekolah dan tidak sempat sarapan, keluarga tidak membiasakan sarapan, dan tidak tersedia makanan dirumah.

Penutup

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Ada pengaruh edukasi gizi dengan media buku diary sarapan terhadap pengetahuan sarapan siswa-siswi di SMP Maranatha Siantan. Tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan media buku diary sarapan terhadap jenis makanan sarapan siswa-siswi di SMP Maranatha Siantan. Tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan media buku diary sarapan terhadap asupan energi sarapan siswa-siswi di SMP Maranatha Siantan.

Daftar Pustaka

- Alexy, U., Wicher, M., & Kersting, M. (2010). Breakfast trends in children and adolescents frequency and quality. *Public Health Nutrition*, Volume 13. nomor 11 tahun 2010, Germany. Hal. 1800.
- Arifin, L. A. (2015). Hubungan Sarapan pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Volume 03. nomor 01 tahun 2015, Surabaya. Hal 204.
- Azadirachta, F. L., & Sumarmi, S. (2017). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, Volume 12 nomor 2 tahun 2017, Surabaya. Hal. 111.

- Contento, I. (2006). Nutrition Education Linking Research Theory and practice. Johnes & Barletts Publishers, Page. 1-21.
- Demirozu, B. E., Pehlivan, A., & Camliguney, A. F. (2012). Nutrition knowledge and behaviours of children aged 8-12 who attend sport schools. Social and Behavioral Sciences, volume 46, 2012, Turkey. Hal. 4715.
- Desi, D., Suaebah, S., & Astuti, W. D. (2018). Hubungan Sarapan, Uang Saku dengan Jajanan di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya. Jurnal Vokasi Kesehatan, Volume 4 nomor 2 tahun 2018, Hal. 116.
- Herbold, N., & Edelstein, S. (2013). Nutrisi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. hal. 27.
- Notoatmodjo, S. (2011). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni, Jakarta: Rineka Cipta. hal. 147-150.
- Nuryanto, Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. f. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi. Jurnal Gizi Indonesia, Volume 03 nomor 01 tahun 2014, Semarang. Hal. 33.
- Proverawati, A., & Wati, E. K. (2011). Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika. hal. 81-128.
- Rampersaud, G., Pereira, M., Girard, B., Adams, J., & Metz, J. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. [Abstract]. *Journal of American Dietetic Association*. Vol. 105 No. 5 page 761.
- Soediby, S., & Gunawan, H. (2009). Kebiasaan sarapan di kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM, Volume 11 nomor 1 tahun 2009, Jakarta. Hal. 69.
- Sugiatuti, M., Yudana, M., & Agung, G. (2015). Pengaruh Penggunaan Diary Book terhadap Kemampuan Menulis Bahasa Inggris Ditinjau dari Motivasi belajar Siswa Kelas X di SMK Restumuning Peraan. *Jurnal Administrasi Pendidikan UNDIKSHA*, (online), Volume 4. nomor 1. (<http://www.neliti.com>, diakses tahun 2015)
- Suhardjo. (2003). Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Thasim, S., Syam, A., & Najamuddin, U. (2013). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi pada Anak Gizi Lebih di SDN Sudirman I Makassar, (Online), (<http://repository.unhas.ac.id>, diakses 30 Juli 2013)
- Tjahjono, Y. P. (2013). Pengaruh Edukasi Melalui Media Visual Buku Ilustrasi Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Volume 2, Tahun 2013, Halaman 1-10. (<http://journal.ubaya.ac.id>, diakses 18 November 2017)
- Yabancı, N., Kisac, I., & Karakus, S. (2014). The effect of mother's nutritional knowledge on attitudes and behaviors of children about nutrition. Pro-Soc Behav Sci, Page. 116