

---

---

**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENINGKATAN  
PENGETAHUAN TENTANG SARAPAN**

**Dewi Martha<sup>1</sup>, Fera Meliyanti<sup>2</sup>, Suharmasto<sup>3</sup>**

**Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Al-Ma'arif Baturaja<sup>1,2,3</sup>**

*martha85.dm@gmail.com<sup>1</sup>*

*ferameliyanti5@gmail.com<sup>2</sup>*

*harmastobta@gmail.com<sup>3</sup>*

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Terdapat 20-40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa makan pagi, sedangkan anak yang mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah yaitu sebanyak 44,6% anak memiliki asupan energi sarapan kurang dari 15%, dan sebanyak 35,4% anak memiliki asupan protein <15% dari kebutuhan harian. **Tujuan:** Diketuinya pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan tentang sarapan. **Metode :** *Quasy Eksperimental* dengan rancangan *one group pre test dan post test design*. Poulasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang berjumlah 30 siswa Kelas VI SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling*. **Hasil :** Dari hasil analisis diketahui Nilai rata-rata setelah *post test* tanpa menggunakan alat 11,80 dan *post test* menggunakan alat 16,13  $\geq$  nilai *pre test* 8,90. Hasil analisis bivariat diperoleh *p value* 0,000. Artinya ada perbedaan rerata nilai siswa SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat. **Saran :** Bagi orang tua sebaiknya memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku yang positif tentang pentingnya sarapan, bagi pihak sekolah dapat meningkatkan penyuluhan dengan alat audio visual, pengeras suara, layar LCD dan alat peraga, dan untuk peneliti selanjutnyadapat melibatkan variable lain.

**Kata Kunci :** Penyuluhan, Pengetahuan, Sarapan

**ABSTRACT**

**Background:** There are 20-40% of Indonesian children who are not used to eating breakfast, while children who consume low quality breakfast, namely 44.6% of children have a breakfast energy intake of less than 15%, and as many as 35.4% of children have a breakfast energy intake of less than 15%. protein <15% of daily requirements. **Objective:** To find out the effect of counseling on increasing knowledge about breakfast. **Method:** Quasy Experimental with one group pre test and post test design. The populations in this study were all students, totaling 30 students of Class VI SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang. The sample in this study used the Total Samplings technique. **Results:** From the results of the analysis it is known that the average value after the post test without using a tool is 11.80 and the post test using a tool is 16.13  $\geq$  the pre test value is 8.90. The results of the bivariate analysis obtained a *p value* of 0.000. This means that there is a difference in the mean scores of SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang students before and after counseling using tools and without using tools. **Suggestion :** Parents should have positive knowledge, attitudes and behavior about the importance of breakfast, for the scholl can improve education with audio-visual loudspeakers, LCD screens and teaching aids and for future researchers they can involve other variables.

**Keywords:** Counseling, Knowledge, Breakfast

---

## PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan makan dan minum yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik. Sarapan pagi adalah menu pertama makan seseorang. Biasanya sarapan pagi yang baik memenuhi 15-30 % dari angka kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Hardinsyah & Aries, 2012).

Sarapan yang bernutrisi dan bergizi dapat menyuplai energi bagi tubuh dan otak untuk tetap aktif melakukan kegiatan sehari – hari. Kebiasaan sarapan juga termasuk kedalam PUS (Pesan Umum Gizi Seimbang) yang dibuat oleh DepKes pada tahun 2002, yang kini sudah diubah menjadi pesan ke-6 pada pedoman Gizi Seimbang tahun 2014 (Kusumawardani, 2015).

Berdasarkan survey di Asia Pasifik mengungkapkan, meski kebanyakan responden memahami pentingnya sarapan untuk meningkatkan kebugaran dan menjaga asupan gizi, masih banyak yang mempunyai kendala dalam mengonsumsi sarapan setiap hari, 52% masih menjadi kendala dalam keterbatasan waktu untuk sarapan pagi, jarang merasa lapar di pagi hari 32%, serta menyantap sarapan membutuhkan terlalu banyak persiapan 16%. Pada

akhirnya sarapan biasa dilewatkan sejumlah responden di Asia dikarenakan kendala tersebut. Saat ini prevalensi anak-anak dan remaja yang melewatkan sarapan pagi masih cukup tinggi, di kota Udipi, India, anak usia 10-16 tahun yang melewatkan sarapan pagi sebanyak 23,5 % (Garg et al., 2014). Sedangkan, di Arab Saudi anak yang tidak terbiasa sarapan pagi sebesar 23,33% (Al-Oboudi, 2010).

Di Amerika Serikat dan Eropa menyebabkan 10%- 30% anak-anak dan remaja melewatkan sarapan pagi (Rampersaud, *et al.*, 2005) Sekitar 40% anak sekolah tidak makan pagi. (Kemenkes 2014).

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, menunjukkan sebanyak 44,6% anak usia sekolah memiliki asupan makan pagi berkualitas rendah, yaitu dibawah 15% kecukupan gizi harian.

Hasil studi yang dilakukan Hardinsyah, Aris (2012) terdapat 20-40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa makan pagi, sedangkan anak yang mengonsumsi sarapan dengan kualitas rendah yaitu sebanyak 44,6% anak memiliki asupan energi sarapan kurang dari 15%, dan sebanyak 35,4% anak memiliki asupan protein <15% dari kebutuhan harian.

Survey yang di lakukan Pergizi Pangan Indonesia tahun 2010 pada 35 ribu anak usia sekolah dasar menunjukkan 44,6 % anak yang sarapan memperoleh asupan energi kurang dari 15 % kebutuhannya. (Mariza, 2012).

Hasil penelitian Nasional Berbasis Masyarakat Tahun 2015 menggambarkan bahwa persentase anak sekolah yang tidak pernah dan hampir tidak pernah sarapan adalah sekitar 10%, dimana angka persentasenya sedikit lebih tinggi pada perempuan (11,27%) dibandingkan pada laki-laki (8,22%).

Hasil penelitian Institut Pertanian Bogor (2015) mengungkapkan bahwa 70% anak TK, SD, SMP di Indonesia masih memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik, artinya mayoritas anak sekolah masih memiliki kualitas sarapan yang rendah.

Oleh karena itu, penyuluhan mengenai sarapan pagi kepada siswa diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar siswa menjadi lebih baik.

Dalam 1 Tahun terakhir ini, Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang telah mencatat bahwa hampir 60%, setiap minggunya ada saja siswa yang mengeluh merasa pusing, lapar, sakit perut serta

lemas baik di luar lapangan dan di dalam kelas. Setelah di tanya oleh para guru, sebagian para siswa ada yang tidak sarapan atau hanya sarapan seadanya saja. Begitu juga dengan kondisi siswa yang merasa lapar dan lesu serta kurang bersemangat dalam menerima pelajaran pertama di mulai di dalam kelas. Hal ini terlihat sekali saat proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) yang mana tingkat konsentrasi mereka tidak berpusat dalam hal pelajaran. Para siswa cenderung kurang aktif secara fisik selama belajar. Hal – hal ini pastinya akan saat mempengaruhi minat, fokus, dan tingkat prestasinya di kelas. Para Guru juga mengeluhkan tingkat Konsentrasi dan keberhasilan siswa dalam mencapai (Kriteria Ketuntasan Minimal) KKM kelas pun banyak yang tidak tuntas.

Hasil penelitian terdahulu menyarankan perlu adanya penyuluhan atau promosi kesehatan di sekolah tentang pentingnya sarapan pagi dan materi pedoman umum gizi seimbang (PUGS) kepada siswanya, karena waktu sekolah adalah penuh dengan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan harus memenuhi seperempat dari total kalori kebutuhan anak setiap hari.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Quasy Eksperimental* dengan rancangan *one group pre test dan post test design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh murid SD Kelas VI SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang yaitu 30 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh anggota populasi dengan jumlah 30 orang. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan April-Juni 2023, di SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan data responden yang meliputi usia, jenis kelamin, Lembar Kuisisioner Pre test dan Post test, serta proyektor dan leaflet. Sumber data diperoleh dari jawaban subjek atas pertanyaan yang diberikan yaitu dengan kuisisioner, data deskriptif di lokasi penelitian yaitu data jumlah siswa SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang serta hasil penelitian terdahulu. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisis bivariat yang dipakai yaitu apabila data yang diperoleh

memenuhi syarat parametric (data *homogeny* dan data normal) maka analisis yang dipakai adalah analisis uji rerata dua kelompok (*paired t-test*). Apabila data tidak memenuhi syarat parametric (data tidak normal dan atau tidak homogen) maka analisis yang dipakai analisis *wilcoxon signed rank test*.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

Analisis ini untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoadmodjo,2018). Data univariat dalam penelitian ini adalah pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan terhadap siswa SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang. Adapun analisis univariat masing-masing variabel tersebut sebagai berikut:

**Tabel 1.**

**Nilai Rata-Rata Sebelum Penyuluhan Tentang Sarapan**

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pre test sebelum penyuluha	30	8,90	2,171	5	14

Berdasarkan Tabel 1 diketahui nilai rata-rata siswa sebelum dilakukan penyuluhan

tentang sarapan adalah 8,90 dengan standar deviasi 2,171 dengan nilai

minimum 5 dan nilai maksimum 14.

**Tabel 2.**  
**Nilai Rata-Rata Setelah Penyuluhan Tanpa Alat Bantu**

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Post test tanpa alat bantu	30	11,80	2,188	8	16

Berdasarkan Tabel 2 diketahui nilai rata-rata siswa setelah dilakukan penyuluhan tanpa menggunakan alat bantu adalah 11,80 dengan standar deviasi 2,188 dengan nilai minimum 8 dan nilai maksimum 16.

**Tabel 3.**  
**Nilai Rata-Rata Setelah Penyuluhan Dengan Alat Bantu**

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Post test dengan alat bantu	30	16,13	2,113	12	20

Berdasarkan Tabel 3 diketahui nilai rata-rata siswa setelah dilakukan penyuluhan tentang sarapan dengan menggunakan alat bantu adalah 16,13 dengan standar deviasi 2, 113 dengan nilai minimum 12 dan nilai maksimum 20.

**Analisa Bivariat**

Sebelum melakukan analisis bivariat, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro-wilk* karena sampel kurang dari 50 responden, dengan ketentuan jika  $p\text{-value} \geq 0,05$  maka data terdistribusi

normal. Berdasarkan hasil analisis setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas dari hasil uji normalitas di peroleh p value 0,823, 0,632 dan 0,148 ( $>0,05$ ) artinya data terdistribusi normal, menggunakan analisis uji rerata dua kelompok (*paired t-test*).

**Tabel 4.**  
**Pengaruh Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Tanpa Menggunakan Alat Bantu Tentang Sarapan**

Pengetahuan	N	Mean	SD	p-Value
Pre test	30	8.90	.396	0,000
Post test tanpa menggunakan alat		11.80	.399	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan rerata sarapan 8,90, sedangkan rerata nilai sebelum diberikan penyuluhan tentang setelah diberikan penyuluhan tanpa

menggunakan alat bantu 11,80. Hasil analisis bivariat di peroleh  $\rho$  value 0,000, artinya ada perbedaan rerata nilai siswa

SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan tanpa menggunakan alat.

**Tabel 5.**

Pengaruh Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Menggunakan Alat Tentang Sarapan				
Pengetahuan	N	Mean	SD	<i>p-Value</i>
Pre test		8.90	.396	
Post test menggunakan alat bantu	30	16,13	.386	0,000

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan rerata sebelum diberikan penyuluhan tentang sarapan 8,90, sedangkan rerata nilai setelah diberikan penyuluhan menggunakan alat bantu 16,13. Hasil

analisis bivariat di peroleh  $\rho$  value 0,000, artinya ada perbedaan rerata nilai siswa SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan menggunakan alat bantu.

**Tabel 5.**

Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Sarapan				
Pengetahuan	N	Mean	SD	<i>p-Value</i>
Pre test		8.90	.396	
Post test tanpa alat bantu	30	11,80	.399	0,000
Post test menggunakan alat bantu		16,13	.386	

Berdasarkan tabel 6 diketahui Nilai rata-rata setelah post test tanpa menggunakan alat 11,80 dan post test menggunakan alat 16,13  $\geq$  nilai pre test 8,90. Hasil analisis bivariat di peroleh  $\rho$  value 0,000. Artinya ada perbedaan rerata nilai siswa SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat.

**Sarapan**

Berdasarkan hasil uji statistic *paired t-test* didapatkan rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan (pre test) adalah 8.90. Pada pengukuran pertama didapat rata-rata pengetahuan siswa sesudah diberikan penyuluhan tanpa menggunakan alat (post test) adalah 11.80. Dan pada pengukuran kedua didapat rata-rata pengetahuan siswa sesudah diberikan penyuluhan menggunakan alat (post test) adalah 16.13. Hasil uji statistis *paired t-test* didapatkan  $p$  value 0,000 artinya ada perbedaan yang signifikan pengetahuan

**PEMBAHASAN**

**Pengaruh Penyuluhan Terhadap peningkatan Pengetahuan Tentang**

siswa antara sebelum (pre test) diberikan penyuluhan tanpa alat dan menggunakan alat (post test) dengan perbedaan rata-rata 7.23. Dengan demikian hipotesis menyatakan ada hubungan penyuluhan tanpa menggunakan alat dan menggunakan alat terhadap peningkatan pengetahuan tentang sarapan di SD Karya Dharma Bhakti 1Palembang Tahun 2023.

Penyuluhan kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut pada akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Dengan kata lain dengan adanya penyuluhan kesehatan tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku kesehatan dari sasaran Promosi kesehatan dapat diberikan kepada seluruh sasaran, namun harus menggunakan metode yang tepat agar informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik (Notoadmojo, 2018)

Penyuluhan kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai metode, dan metode tersebut membutuhkan media

atau alat peraga. Media atau alat peraga dalam pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu pendidikan kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, untuk memperlancar komunikasi dan penyebarluasan informasi (Notoadmojo, 2018).

Pengaruh penyuluhan tanpa menggunakan alat adalah informasi yang didapat atau materi yang didapat hanya bisa didengar saja tidak bisa dilihat dan di ingat dengan jelas dan para siswa yang mendengarkan menjadi bosan hingga tidak terlalu konsentrasi untuk mendengarkan apa yang disampaikan oleh penyuluh. Lama waktu penyuluhan juga pasti terasa sangat lama. Sedangkan pengaruh penyuluhan menggunakan alat media peraga atau audio visual karena khususnya mempunyai fungsi menarik dan mengarahkan perhatian sasaran untuk konsentrasi terhadap materi yang ditampilkan (fungsi atensi), dapat menggugah emosi dan sikap sasaran (fungsi afektif), dapat mempermudah sasaran dalam memahami dan mengingat pesan yang terkandung dalam materi (fungsi kognitif), dan membantu sasaran yang lemah dan lambat dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan secara teks maupun verbal (fungsi kompensatoris) (Arsyad,2016).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsaoly et al., (2021) pengukuran pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan pembagian leaflet diperoleh nilai rata-rata 64, dengan skor nilai terendah adalah 14 dan tertinggi 90. Sedangkan rata-rata skor nilai pengetahuan sesudah di dilakukan penyuluhan dan pembagian leaflet adalah 70, dengan skor nilai terendah adalah 28 dan tertinggi 100. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah pemberian penyuluhan dan pembagian leaflet tentang pentingnya sarapan. Peningkatan pengetahuan tidak lepas dari media promosi yang digunakan. Penyuluhan dikombinasikan dengan pembagian leaflet yang berisi pesan tentang pentingnya sarapan. Leaflet adalah media yang paling sering digunakan dalam berbagai pendidikan kesehatan. Sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi sebelum atau pada awal kegiatan sehari-hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur, waktu sarapan biasanya tidak lewat dari jam 10:00 dan memberi asupan kalori sekitar 15-30% dari total kebutuhan kalori harian.

Putra *et al.*, (2020) Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk kedalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapat asupan nutrisi.

Sarapan yang sehat harus memenuhi sekurang-kurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Adapun penelitian yang telah dilakukan Nisa Isnaini (2018) menunjukkan hasil signifikan sebanyak 60% responden yang awalnya belum diberikan penyuluhan dan tidak terbiasa melakukan sarapan pagi, meningkat menjadi 87%.

Adapun asumsi peneliti bahwa penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif, penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebar pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Alasan Penyuluh menggunakan alat alat penyuluhan adalah penyampaian materi menjadi lebih baku, artinya setiap individu yang melihat dan mendengar akan menerima pesan yang sama. Penyuluhan menjadi lebih menarik. Penyuluhan menjadi interaktif. Lama waktu pengajaran menjadi lebih pendek. Penyuluhan dapat diberikan kapan dan dimana saja. Sikap positif peserta terhadap materi dapat ditingkatkan dan peran penyuluh dapat berubah ke arah yang lebih positif. Siswa melakukan



sarapan pagi setelah dilakukan penyuluhan dan promosi kesehatan. perlu adanya penyuluhan atau promosi kesehatan di sekolah tentang pentingnya sarapan pagi dan materi pedoman umum gizi seimbang (PUGS) kepada siswanya, karena waktu sekolah adalah penuh dengan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan harus memenuhi seperempat dari total kalori kebutuhan anak setiap hari.

### KESIMPULAN

Dari 30 responden didapatkan nilai rata-rata pengetahuan siswa sebelum dilakukan penyuluhan (pre test) 8.90. Nilai rata-rata pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan tanpa menggunakan alat (post test) 11.80. nilai rata-rata pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan menggunakan alat (post test) 16.13. Ada pengaruh penyuluhan tanpa ataupun dengan menggunakan media/alat

terhadap peningkatan pengetahuan tentang Sarapan di SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang Tahun 2023 dengan hasil statistic *paired t-test p value* 0,000.

### SARAN

Bagi Orang Tua sebaiknya memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku yang positif tentang pentingnya sarapan pagi dan kebutuhan zat-zat gizi yang dibutuhkan anak SD khususnya ada saat sarapan agar tercapai derajat kesehatan yang optimal dan membantu proses pikir anak menjadi lebih baik dalam belajar. Bagi pihak SD Karya Dharma Bhakti 1 Palembang untuk meningkatkan penyuluhan dengan menggunakan alat audio visual, memakai pengeras suara, layar LCD dan menggunakan alat peraga. Sehingga siswa lebih menarik dan lebih memperhatikan ke petugas saat memberikan materi penyuluhan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Oboudi LM. (2010). Impact of breakfast eating pattern on nutritional status, glucose level, iron status in blood and test grades among upper primary school girls in Riyadh City, Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9 (2), 106—111.
- Bintaria dkk. (2017). Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabuapten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Institut Pertanian Bogor
- Hardiansyah, & Aries, M (2013). *Jenis Pangan Sarapan dan perannya Dalam Asuapan Gizi Hari Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 89-96.

- Kusumawardani N et. al. (2018) *Perilaku Berisiko Kesehatan Hasil Survey Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia*. Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI; 23-24.
- Marsaoly, M., Fajni, D. N., & Lestaluhu, A. S. (2021). Penyuluhan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tial Kecamatan Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol.2 No. .*
- Nisa Isnaini, (2018). Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Cakram dan Powerpoint Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Pada Siswa SMP Negeri 14 dan 53 Palembang.
- Notoatmodjo, S.(2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. (edisi revisi)*. RinekaCipta: Jakarta
- Putra, E. D., Maharani, I., Ahmah, L. A., Wulandari, R., & Kuswoyo, S. P. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Terhadap Pengetahuan dan Perilaku terkait Sarapan Pagi pada Pelajar SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat. *Pubhealth Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 1*
- Setiawati. (2014). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raya Grafindo Perkasa.
- Thasim, S., Syam, A., dan Najamuddin, U. (2013). Pengaruh Edukasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di. SDN Sudirman I Makasar Tahun 201. FKM : Universitas Hasanudin Makasar.