

# *Audio Visual Nutrition Education and Breakfast Habits in Children*

## **Edukasi Gizi Berbasis Audio Visual dan Kebiasaan Sarapan Pada Anak**

Gustaf Oematan<sup>a,\*</sup>, Grouse Oematan<sup>b</sup>, & Stacia R. Mege<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Fakultas Peternakan, Undana, Penfui, Kupang, 85001, Indonesia

<sup>b</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Undana, Penfui, Kupang, 85001, Indonesias

<sup>c</sup> Sekolah Vokasi, MAL UNDIP, Semarang, 50421, Indonesia

---

### **Abstract**

Breakfast is very important for the body. The right breakfast can provide the energy and important nutrients needed by children. The purpose of this service activity is to increase children's knowledge about nutrition and the importance of breakfast. This educational activity is carried out using audio-visual media in the form of animated videos. The results of the service showed an increase in students' knowledge before (pre test 4%) and after (post test 76.3%) educational activities were carried out.

---

### **Abstrak**

Sarapan sangat penting bagi tubuh. Sarapan yang tepat dapat memberikan energi dan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh anak. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai gizi dan pentingnya sarapan. Kegiatan edukasi ini dilakukan menggunakan media audio visual dalam bentuk video animasi. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sebelum (pre test 4%) dan setelah (post test 76,3%) kegiatan edukasi dilakukan.

*Keywords: Breakfast, education, knowledge of nutrition, video animation*

---

## **1. Pendahuluan**

Anak usia sekolah merupakan investasi bagi suatu bangsa, karena anak adalah generasi penerus bangsa. Kemajuan bangsa di masa yang akan datang ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dimulai sedini mungkin, sistematis dan berkelanjutan (Briawan et al., 2014). Status gizi merupakan input untuk menentukan kualitas sumber daya manusia. Gizi yang baik akan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, dan produktif. Kebutuhan gizi harus dipenuhi terutama pada kelompok rawan gizi salah satunya adalah anak usia sekolah (Yankanchi et al., 2018). Gizi yang memadai memiliki peran penting selama usia sekolah untuk memastikan bahwa anak-anak dapat mencapai potensi penuh mereka terkait pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan (Kushargina & Dainy, 2021).

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang biasa dilakukan setelah bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Sarapan merupakan kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada pagi hari berupa mengkonsumsi makanan yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan (Hartoyo et al., 2015). Sarapan pagi berguna untuk menyediakan energi dan menyimpan cadangan energi selama kegiatan belajar anak-anak yang berlangsung sekitar 8 hingga 10 jam dan diisi kembali pada saat makan siang. Hal tersebut berhubungan dengan kadar glukosa di dalam darah dan kerja otak terutama berkaitan dengan kemampuan menerima informasi dan berkonsentrasi pada saat proses belajar (Waldani et al., 2018). Sarapan yang sehat dapat menyeimbangkan kebutuhan gizi dan berdampak besar terhadap kesehatan secara keseluruhan dan produktivitas bahkan pada anak-anak, kebiasaan sarapan dapat menambah kecerdasan akademik dan kemampuan psikososial (Dewi, 2022).

Kebiasaan sarapan pada masa kanak-kanak dan remaja merupakan hal yang penting, karena pada periode ini, anak ada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan, maka pola makan yang cukup dan seimbang sangat diperlukan (Zhu, 2022). Penelitian yang dilakukan di daerah Timor Tengah Selatan, menunjukkan bahwa proporsi kebiasaan sarapan

pada anak sekolah dasar adalah 82,11 (Yunawati et al., 2016). Lebih lanjut studi yang dilakukan pada anak usia 6-13 tahun di Jakarta menunjukkan bahwa sebesar 77,6% yang memiliki kebiasaan sarapan pagi, sedangkan sekitar 22,4% lainnya memiliki kebiasaan melewatkan sarapan (Soedibyo & Gunawan, 2016).

Melewatkan sarapan dapat menyebabkan defisit zat gizi. Anak-anak yang terbiasa melewatkan sarapan memiliki asupan energi yang lebih rendah daripada mereka yang sarapan hampir setiap hari (Monzani et al., 2019). Sarapan pagi yang tidak konsisten dapat berdampak pada status gizi, pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal serta dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko kardiometabolik, dan pola makan yang tidak sehat di kemudian hari (Ricotti et al., 2021).

Rangkaian permasalahan kesehatan pada anak sekolah dasar dapat diatasi dengan memberikan pendidikan gizi yang baik sejak dini. Rentang usia anak-anak yang tepat untuk diberikan edukasi yaitu pada usia 11 tahun, karena pada usia tersebut, anak berada dalam tahapan operasional formal, yaitu mampu berpikir secara abstrak, menalar secara logis dan menarik kesimpulan dari berbagai informasi yang didapatkan (Ibnu & Guspianto, 2021).

Pendidikan gizi dengan menggunakan media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak khususnya mengenai sarapan. Edukasi kesehatan yang dikemas dalam bentuk yang menarik akan lebih menyenangkan dibandingkan dengan metode pengajaran didalam kelas (Rahmah et al., 2019). Media edukasi berbasis video animasi dijadikan sebagai alternatif yang digunakan dalam menyampaikan edukasi gizi. Video animasi membuat informasi yang diberikan terlihat artistik mudah dimengerti dan menarik.

SDN Tanah Putih adalah salah satu sekolah dasar negeri yang berada di wilayah Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang. Tujuan dari kegiatan edukasi yang dilakukan adalah untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi dan pentingnya sarapan pagi.

## **2. Metode**

Pelaksanaan kegiatan edukasi berbasis audio visual dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Tanah Putih. Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang. Kegiatan ini melibatkan 80 orang siswa yang ada di SDN Tanah Putih. Dalam melakukan edukasi tim menggunakan media berupa LCD dan laptop guna menayangkan video animasi yang berkaitan dengan gizi dan pentingnya sarapan pagi pada anak usia sekolah.

Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan diantaranya, tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian mempersiapkan peralatan yang akan digunakan untuk menunjang pelaksanaan kegiatan edukasi. Adapun alat yang dipersiapkan berupa lembar pertanyaan pre test dan post test, laptop, lcd, alat tulis, dan kamera untuk dokumentasi.

Pelaksanaan kegiatan edukasi dilakukan dengan membagikan lembar pre test terlebih dahulu, hal ini dilakukan oleh tim untuk dapat mengetahui tingkat pengetahuan awal dan kebiasaan sarapan pagi pada siswa. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan memutar video animasi berdurasi sekitar 32 menit yang berisi informasi mengenai gizi dan pentingnya sarapan.

Tahapan akhir dari kegiatan ini yaitu melakukan evaluasi terhadap proses yang telah dilakukan sebelumnya. Tim membagikan lembar post test, guna mengukur pengetahuan siswa setelah dilakukan edukasi, selanjutnya untuk kebiasaan sarapan siswa, diukur kembali di minggu berikutnya. Hal ini bertujuan agar tim pengabdian dapat mengetahui efektivitas media edukasi berbasis audio visual dalam mengubah kebiasaan siswa, terutama berkaitan dengan kebiasaan sarapan.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberi edukasi berbasis audio visual pada siswa guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa siswa memiliki karakteristik yang cukup beragam, berikut merupakan distribusi karakteristik siswa dan orang tua yang disajikan pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1 diketahui rentang usia siswa bervariasi antara 11-13 tahun dengan usia terbanyak adalah 12 tahun (40%), sedangkan untuk jenis kelamin siswa lebih didominasi oleh siswa perempuan sebesar 44 siswa (55%). Lebih lanjut untuk tingkat pendidikan ayah, mayoritas memiliki tingkat pendidikan yang rendah yaitu sebesar 71,3%, untuk tingkat pendidikan ibu juga tergolong rendah yaitu 85%, lebih besar persentasenya bila dibandingkan dengan ayah. Lebih lanjut untuk jenis pekerjaan ayah mayoritas bekerja sebagai petani, nelayan dan buruh yaitu sebesar 56,3%,

sementara untuk pekerjaan ibu, lebih banyak ibu yang tidak bekerja yaitu sebanyak 56 orang (70%). Kemudian terkait pendapatan orang tua, mayoritas orang tua berpendapatan rendah atau sebanyak 58,8% orang tua yang memiliki pendapatan dibawah UMK Kabupaten Kupang.

**Tabel 1.** Distribusi karakteristik siswa dan orang tua

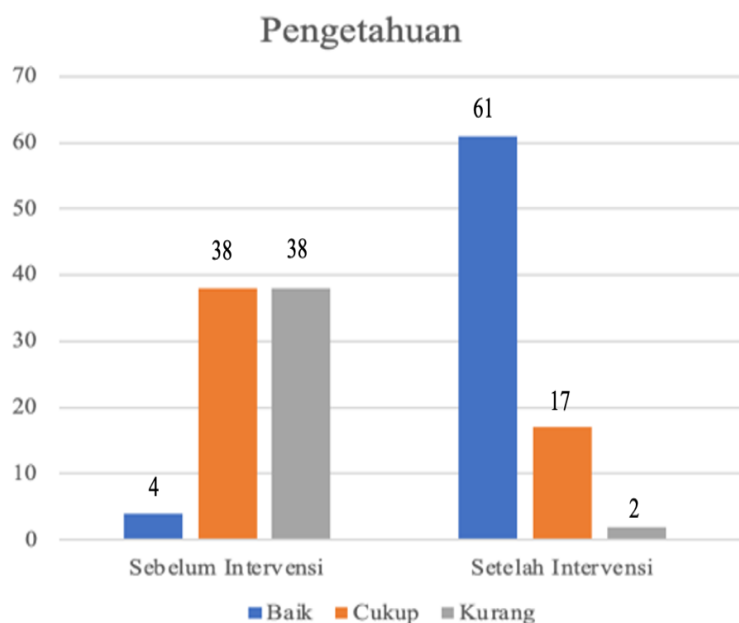
Variabel	n	(%)
<b>Usia</b>		
11	31	38,8
12	32	40
13	17	21,3
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	36	45
Perempuan	44	55
<b>Pendidikan Ayah</b>		
Rendah	57	71,3
Tinggi	23	28,7
<b>Pendidikan Ibu</b>		
Rendah	68	85
Tinggi	12	15
<b>Pekerjaan Ayah</b>		
Petani/nelayan/buruh	45	56,3
PNS/TNI/POLRI/Guru/Wiraswasta	35	43,8
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Tidak bekerja/IRT	56	70
Bekerja	24	30
<b>Pendapatan Orang Tua</b>		
Rendah	47	58,8
Tinggi	33	41,3

### 3.1. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kegiatan edukasi yang dilakukan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa. Pemilihan video animasi dipercaya dapat membuat siswa lebih tertarik untuk menyimak informasi yang disampaikan saat pemutaran video. Hasil kegiatan pengabdian ini juga sejalan dengan tujuan yang ditetapkan oleh tim pengabdian diawal kegiatan. Berdasarkan hasil *post test*, diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa. Sebelum dilakukan edukasi mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang kurang dan cukup yaitu masing-masing sebanyak 38 orang siswa atau sekitar 47,5% dan hanya 4 orang siswa (5%) yang berpengetahuan baik. Selanjutnya setelah kegiatan edukasi dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa, dimana siswa yang berpengetahuan baik meningkat menjadi 61 orang (76,3%), berpengetahuan cukup sebanyak 17 orang (21,3%) dan 2 orang (2,5%) lainnya berpengetahuan cukup.

Edukasi gizi berbasis audio visual merupakan salah satu media yang efektif dalam menyampaikan informasi. Kelebihan penyampaian edukasi melalui video terletak pada kemampuan video dalam memvisualisasikan pesan atau informasi sehingga menjadi lebih mudah dan jelas untuk dipahami sekaligus menarik untuk dilihat.

Menurut Li et al., (2019) edukasi gizi berbasis video dapat menyajikan informasi gizi secara lebih menarik, mudah untuk dipahami oleh berbagai kelompok usia, termasuk diantaranya adalah anak-anak. Selanjutnya video juga memungkinkan visualisasi yang lebih menarik seperti animasi, gambar dan grafik sehingga metode ini dianggap sebagai salah satu variasi yang efektif dalam penyampaian informasi gizi. Lebih lanjut studi yang dilakukan oleh Sari et al., (2022) juga menegaskan bahwa efektivitas pemberian media edukasi berupa video memiliki retensi yang lebih baik dibandingkan media lain seperti *leaflet*. Pesan audio visual dapat diserap dengan baik, minimal setengah dari yang disampaikan, sehingga dapat dikatakan bahwa media berbasis audio visual merupakan media yang mudah untuk diterima dan cukup efektif dari segi biaya.



**Gambar 1.** Pengetahuan siswa sebelum dan setelah intervensi

### 3.2. Perbedaan Kebiasaan Sarapan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Sarapan merupakan merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan oleh manusia berupa makan dan minum pada pagi hari, aktivitas ini biasanya dimulai pada pukul 06.00 sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan pagi memiliki banyak manfaat bagi tubuh sekaligus memberi energi sebelum memulai aktivitas. Oleh karena itu sarapan pagi merupakan aktivitas yang penting, tidak terkecuali bagi para siswa. Hasil kegiatan ini menemukan bahwa masih banyak siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi. Hal ini dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Kebiasaan sarapan sebelum dan sesudah intervensi

Kebiasaan Sarapan	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak	39	48,8	26	32,5
Ya	41	51,2	54	67,5

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi terdapat 41 siswa (51,2%) yang terbiasa sarapan pagi sedangkan 39 siswa (48,8%) lainnya lebih memilih melewati sarapan pagi. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi dan yang terbiasa sarapan pagi tidak jauh berbeda, tetapi secara persentase cukup besar. Selanjutnya setelah dilakukan intervensi, jumlah siswa yang memilih untuk sarapan pagi sebelum beraktivitas semakin bertambah, yaitu sebanyak 54 siswa (67,5%) dan 26 siswa (32,5%) lainnya masih memilih untuk tidak sarapan.

Kegiatan pengabdian ini memberikan efek yang baik terhadap kebiasaan sarapan para siswa, dimana jumlah siswa yang memilih untuk sarapan meningkat setelah dilakukan pemutaran video animasi. Media edukasi berbasis audio visual efektif dalam merubah sikap para siswa, hal ini terbukti setelah seminggu kemudian dilakukan penilaian kembali terkait kebiasaan sarapan, mayoritas siswa sudah membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Sementara berdasarkan diskusi lanjutan dengan para siswa yang tidak sarapan pagi, diketahui bahwa mereka bukan tidak ingin sarapan, tetapi karena orang tua tidak menyiapkan sarapan dan sebagian lainnya merasa tidak terbiasa untuk sarapan pagi dan lebih memilih untuk membeli jajanan seperti snack, keripik, kacang, biskuit, kue dan minuman ringan seperti ale-ale yang umumnya banyak mengandung pemanis buatan.

Kebiasaan tidak sarapan pagi ternyata dapat dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk dari orang tua yang sebelumnya juga tidak terbiasa sarapan pagi. Hal ini yang kemudian membentuk perilaku siswa untuk tidak terbiasa dengan sarapan pagi. Padahal dengan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dapat membantu siswa dalam mencerna dan menganalisa informasi/pelajaran yang ada di sekolah (Intje Picauly et al., 2020).

Sarapan pagi merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang sebelum memulai aktivitasnya. Manfaat sarapan pagi untuk tubuh yaitu memberikan energi yang diperlukan, meningkatkan konsentrasi dan memberi nutrisi yang cukup untuk beraktivitas. Menurut Ilmiasih et al., (2017) sarapan pagi dapat berkontribusi pada kemampuan kognitif anak dengan menyediakan nutrisi penting yang dibutuhkan. Sebaliknya anak yang tidak terbiasa sarapan akan mengalami kesulitan dalam belajar, seperti tidak mampu berkonsentrasi dengan baik, sulit menerima materi yang diberikan sebagai akibat dari fungsi kerja otak yang terhambat (Nisa & Arifin, 2021).

#### 4. Kesimpulan

Ada peningkatan pengetahuan tentang gizi dan pentingnya sarapan pagi pada siswa, dimana sebelum dilakukan intervensi hanya 4% siswa yang berpengetahuan baik namun setelah dilakukan intervensi jumlah tersebut meningkat menjadi 76,3%. Selain itu mayoritas siswa yang mengikuti kegiatan ini mulai membiasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas.

#### Acknowledgements

Terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN Tanah Putih yang sudah mengizinkan tim pengabdian untuk melaksanakan kegiatan pengabdian dan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan.

#### References

- Briawan, D., Ekayanti, I., & Koerniawati, R. D. (2014). Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(2), 115. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.2.115-122>
- Dewi, A. B. C. (2022). The Effect of Breakfast Habits on Work Productivity in CV Unggul Farm Sukoharjo. *Journal of Global Environmental Dynamics*, 3(3), 1–4.
- Hartoyo, E., Sholihah, Q., Fauzia, R., & Rachmah, D. N. (2015). *Sarapan pagi & produktivitas*. Universitas Brawijaya Press.
- Ibnu, I. N., & Guspianto, G. (2021). Papan Permainan Edukasi untuk Pencegahan Penyakit Infeksi bagi Siswa Sekolah Dasar. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 5(2), 258–269. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i2.10256>
- Ilmiasih, R., Masrurroh, N. L., & Ramulia, D. (2017). Healthy Breakfast on Learning Concentration of Junior High School Students. *Proceedings of the Health Science International Conference (HSIC 2017)*, 147–156. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.23>
- Intje Picauly, Grouse Oematan, & Amelya B Sir. (2020). Keterpaparan Orang Tua Murid dalam Proses Transformasi Informasi tentang Pentingnya Sarapan Sehat bagi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Semau Kabupaten Kupang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 1(1), 10–18. <https://doi.org/10.51556/jpkmkelaker.v1i1.64>
- Kushargina, R., & Dainy, N. C. (2021). Studi Cross-Sectional: Hubungan Lokasi Sekolah (Pedesaan dan Perkotaan) dengan Status Gizi Murid Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 33–37.
- Li, X., Huang, Y., Yin, R., Pan, C., Cai, Y., & Wang, Z. (2019). Visualized nutrition education and dietary behavioral change: A systematic review and meta-analysis. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 59(12), 1976–1985. <https://doi.org/10.1080/10408398.2018.1469466>
- Monzani, A., Ricotti, R., Caputo, M., Solito, A., Archero, F., Bellone, S., & Prodam, F. (2019). A systematic review of the association of skipping breakfast with weight and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. What should we better investigate in the future? *Nutrients*, 11(2), 387.

- Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, Martini, N. M. D. A., Darmaja, K., Satryani, N. L. S., & Dewi, I. G. A. K. (2022). Efektifitas Media Edukasi Berbasis Audiovisual terhadap Pengetahuan dan Sikap Keluarga Lansia Hipertensi dalam Mencegah COVID-19. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 10(1), 18–26. <https://doi.org/10.20527/jdk.v10i1.7>
- Nisa, N. H. P. K., & Arifin, M. B. U. B. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 MINU Durung Bedug Candi Sidoarjo. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2).
- Rahmah, F., Noviardhi, A., Prihatin, S., Hunandar, C., & Rahmawati, A. Y. (2019). Pengaruh pendidikan gizi dengan media kartu kuartet terhadap kebiasaan sarapan, asupan energi dan protein sarapan, dan pengetahuan gizi tentang sarapan di SDN Pedurungan Kidul 01 dan 02 Kota Semarang. *Jurnal Riset Gizi*, 7(1), 48–56.
- Ricotti, R., Caputo, M., Monzani, A., Pigni, S., Antoniotti, V., Bellone, S., & Prodam, F. (2021). Breakfast Skipping, Weight, Cardiometabolic Risk, and Nutrition Quality in Children and Adolescents: A Systematic Review of Randomized Controlled and Intervention Longitudinal Trials. *Nutrients*, 13(10), 3331. <https://doi.org/10.3390/nu13103331>
- Soedibyo, S., & Gunawan, H. (2016). Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM. *Sari Pediatri*, 11(1), 66. <https://doi.org/10.14238/sp11.1.2009.66-70>
- Waldani, D., Rasyid, R., & Agus, Z. (2018). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan perilaku kebiasaan sarapan pagi murid SD Negeri 05 Solok Selatan Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 176–181.
- Yankanchi, S. G., Ganganahalli, P., Udgiri, R., & Patil, S. S. (2018). Assessment of nutritional status of primary school children in urban field practice area, Vijayapura. *Int J Community Med Public Health*, 5, 779.
- Yunawati, I., Hadi, H., & Julia, M. (2016). Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 3(2), 77. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2015.3\(2\).77-86](https://doi.org/10.21927/ijnd.2015.3(2).77-86)
- Zhu, J. (2022). Prevalence and Health Hazards of Breakfast Skipping in Children and Adolescents in China. *Highlights in Science, Engineering and Technology*, 19, 112–118. <https://doi.org/10.54097/hset.v19i.2702>