

EFEKTIVITAS VIDEO EDUKASI SARAPAN DAN GIZI TERHADAP PERILAKU SARAPAN PADA SISWA KELAS 5 DAN 6 DI SDN LANDOH KECAMATAN SULANG KABUPATEN REMBANG

Rusnoto¹, Soesanto², Nike Rizki Yonitasari³

Universitas Muhammadiyah Kudus

Email : rusnoto001@gmail.com¹, soesantoedisoes@gmail.com², nikerizki533@gmail.com³

ABSTRAK

Sarapan merupakan salah satu perilaku gizi penting yang berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi harian anak sekolah. Namun, masih banyak siswa yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan atau mengonsumsi sarapan dengan kualitas gizi yang rendah. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, daya ingat, serta prestasi akademik siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perilaku sarapan adalah melalui pendidikan gizi menggunakan media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh video edukasi sarapan dan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku sarapan siswa sekolah dasar. Penelitian dilaksanakan di SDN Landoh Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang pada siswa kelas III dan IV yang memiliki kebiasaan sulit sarapan pagi. Intervensi dilakukan melalui pemberian video edukasi yang memuat informasi mengenai pentingnya sarapan, gizi seimbang, serta contoh menu sarapan sehat. Diharapkan penggunaan media video edukasi dapat meningkatkan pengetahuan gizi siswa, membentuk sikap positif terhadap sarapan, dan mendorong perubahan perilaku sarapan yang lebih baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif media pendidikan gizi yang efektif dalam meningkatkan kebiasaan sarapan sehat pada siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Sarapan, Video Edukasi, Perilaku Sarapan.

ABSTRACT

Breakfast is an important nutritional behavior that contributes to meeting the daily energy and nutrient requirements of school-aged children. However, many students still skip breakfast or consume breakfasts with poor nutritional quality. This condition may negatively affect students' concentration, memory, and academic performance. One strategy to improve breakfast behavior is nutrition education using attractive and age-appropriate learning media. This study aims to determine the effect of breakfast and nutrition educational videos on the knowledge, attitudes, and breakfast behaviors of elementary school students. The study was conducted at SDN Landoh, Sulang District, Rembang Regency, involving third- and fourth-grade students who had poor breakfast habits. The intervention consisted of educational videos containing information about the importance of breakfast, balanced nutrition, and examples of healthy breakfast menus. The use of educational video media is expected to improve students' nutritional knowledge, develop positive attitudes toward breakfast, and encourage healthier breakfast behaviors. The findings of this study are expected to provide an effective alternative nutrition education medium for promoting healthy breakfast habits among elementary school students.

Keywords: Breakfast, Educational Video, Breakfast Behavior.

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO, 2023), jumlah penderita kurang gizi di dunia mencapai 104 juta anak, dan keadaan gizi menjadi penyebab sepertiga dari seluruh penyebab kematian anak di seluruh dunia. Asia Selatan merupakan daerah yang memiliki prevalensi kurang gizi terbesar di dunia, yaitu sebesar 46%, disusul subSahara Afrika 28%, Amerika Latin/ Caribbean 7%, dan yang paling rendah terdapat di Eropa Tengah, Timur, Commonwealth of Independent States (CEE/ CIS) sebesar 5%.

Menurut penelitian Indonesia yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan

Indonesia. Data sosial ekonomi dan konsumsi pangan (recall 24 jam) diperoleh dari 35.000 subjek anak usia sekolah (6–12 tahun). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sepuluh makanan sarapan yang paling disukai adalah nasi putih, telur ceplok atau dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mi instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, dan susu kental manis. air putih, teh manis, susu instan, dan teh. Hampir separuh dari anak usia sekolah (44.6%) makan sarapan dengan kualitas gizi rendah. Sekitar 44.6%, 35.4%, 67.8%, 85.0%, 89.4%, dan 90.3% hanya menerima gizi di bawah 15% AKG dari sarapan mereka, masing-masing untuk protein, vitamin A, zat besi, kalsium, dan serat. Hasilnya menunjukkan bahwa "sarapan setiap hari" adalah bagian dari Pesan Dasar Umum Gizi Seimbang (PUGS), dan promosi kebiasaan sarapan sehat bagi anak usia sekolah harus dilakukan secara lebih intensif dan berkelanjutan. Disarankan juga bahwa sarapan yang sehat dapat memenuhi sekitar 15–30% AKG (Hardinsyah & Aries, 2023). Prevalensi gizi lebih di Provinsi Jawa Tengah pada umur remaja 16 hingga 18 tahun terdapat sebanyak 8,7%. Remaja di perkotaan prevalensinya lebih tinggi yaitu 10% dibandingkan dengan di pedesaan yaitu 7,2 % (SKI, 2023). Selain itu juga prevalensi gizi lebih di Kota Semarang menduduki peringkat ketiga dengan persentase gizi lebih remaja usia 16 -18 tahun terbesar setelah Kota Surakarta dan Boyolali. Kota Semarang pada tahun 2022 memiliki prevalensi obesitas pada remaja usia 18 tahun sebesar 26.3% (Ari, 2022) .

Sarapan yang sehat harus dikonsumsi oleh anak-anak usia sekolah di Indonesia sebelum pukul 9 pagi, karena mereka dapat memenuhi kebutuhan energi mereka dan mengalami kekurangan gizi mikro. Sekitar 44,6%, 35,4%, 67,8%, 85,0%, 89,4%, dan 90,3% dari anak-anak ini hanya memperoleh gizi di bawah 15% AKG dari sarapan mereka (berturut-turut untuk protein, vitamin A, zat besi, kalsium, dan serat). Pengetahuan, sikap, dan praktik tentang sarapan adalah komponen yang membentuk kebiasaan sarapan remaja. Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan atau pengetahuan panca-indra seseorang tentang sesuatu. Insinyur pendengaran dan penglihatan adalah dua indera yang paling umum digunakan untuk memperoleh pengetahuan (Widhi & Alamsyah, 2023).

Makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak dapat memengaruhi pola makan orang dewasa. Membiasakan diri dengan sarapan adalah salah satu upaya untuk mencapai asupan gizi yang cukup. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 26% anak Indonesia hanya minum air putih, the, atau susu saat sarapan, dan hanya 10,6% yang memenuhi asupan energi sebesar 30%. Pola sarapan yang tidak seimbang dan tidak sehat ini dapat menghambat pertumbuhan anak. (Rahmayanti et al., 2024). Sarapan pagi merupakan salah satu perilaku penting untuk mencapai gizi seimbang sebelum memulai aktivitas di pagi hari. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang berlangsung dengan rentang waktu dari pukul 06.00 sampai dengan pukul 9 pagi (Herma, 2022). Mengonsumsi sarapan pagi yang kaya akan gizi yang sehat terbukti dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi anak selama mengikuti Pelajaran. Anak-anak yang telah membiasakan makan pagi dengan asupan gizi yang seimbang cenderung lebih mampu menjaga focus, lebih cepat tanggap dalam menangkap pelajaran, dan dapat lebih berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar (Nadin Aminasya1, 2024).

Salah satu intervensi yang akan diberikan adalah memberikan pendidikan gizi seimbang dengan menyampaikan informasi terkait gizi seimbang. Media dibutuhkan untuk memudahkan responden memahami materi ketika proses pemberian pendidikan gizi dilakukan, Media yang akan digunakan dalam penyampaian informasi dalam penelitian ini adalah video dan brosur. Peningkatan pengetahuan dengan menggunakan media audio-visual (video) dan brosur. (Manullang et al., 2025)

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan pada pagi hari antara bangun tidur sampai pukul 09.00 dengan kontribusi energi sebesar 15-30% dari kebutuhan gizi harian. Bagi siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun, sarapan memiliki peran penting dalam menyediakan energi dan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan otak, konsentrasi belajar, serta aktivitas fisik selama di sekolah. Perilaku sarapan yang baik ditandai dengan kebiasaan sarapan setiap hari, tepat waktu, dan dengan menu gizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Namun pada kenyataannya, perilaku sarapan siswa masih menjadi permasalahan. Data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa 30,4% anak usia 10-14 tahun tidak sarapan sebelum beraktivitas. Kebiasaan melewatkan sarapan, sarapan tidak teratur, atau mengonsumsi makanan yang tidak bergizi masih sering ditemukan pada siswa kelas 5 dan 6 (Meliyanti, 2023).

Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi, mudah lelah, gangguan daya ingat, dan penurunan prestasi belajar. Dalam jangka panjang, kebiasaan sarapan yang buruk dapat meningkatkan risiko gangguan gizi seperti anemia, kekurangan energi kronik, dan obesitas. Permasalahan perilaku sarapan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Secara internal, rendahnya pengetahuan gizi dan sikap negatif terhadap sarapan membuat anak tidak termotivasi untuk sarapan. Secara eksternal, peran keluarga menjadi faktor dominan karena orang tua yang bertanggung jawab menyediakan makanan. Kesibukan orang tua, ketidaktersediaan makanan di rumah, serta kurangnya pembiasaan sarapan bersama keluarga menjadi kendala utama (Manullang et al., 2025).

Selain itu, faktor lingkungan sekolah, pengaruh teman sebaya, status ekonomi keluarga, dan paparan iklan makanan tidak sehat turut memengaruhi kebiasaan sarapan anak. Berbagai upaya telah dilakukan untuk memperbaiki perilaku sarapan siswa, seperti program Gerakan Sarapan Sehat, kebijakan sarapan bersama di sekolah, serta penyuluhan gizi menggunakan metode ceramah dan media cetak. Upaya tersebut mampu meningkatkan pengetahuan siswa, namun perubahan perilaku sarapan sering kali tidak bertahan lama karena metode yang digunakan kurang menarik bagi anak usia sekolah dasar. Anak usia 10-12 tahun berada pada tahap operasional konkret sehingga lebih mudah memahami informasi jika disampaikan secara visual, menarik, dan interaktif (Nadin Aminasya1, 2024)..

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan intervensi yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa. Salah satu media yang potensial adalah video edukasi gizi. Video edukasi menggabungkan unsur visual, audio, dan narasi sehingga mampu menarik perhatian, mempermudah pemahaman, dan meningkatkan daya ingat siswa. Melalui video, pesan tentang pentingnya sarapan, risiko melewatkan sarapan, serta contoh menu sarapan sehat dapat disampaikan dengan cara yang menyenangkan. Diharapkan penggunaan video edukasi sarapan dan gizi dapat meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap positif, dan akhirnya mendorong perubahan perilaku sarapan siswa kelas 5 dan 6 menjadi lebih baik (Ramadhaniyasari & Sulandjari, 2024).

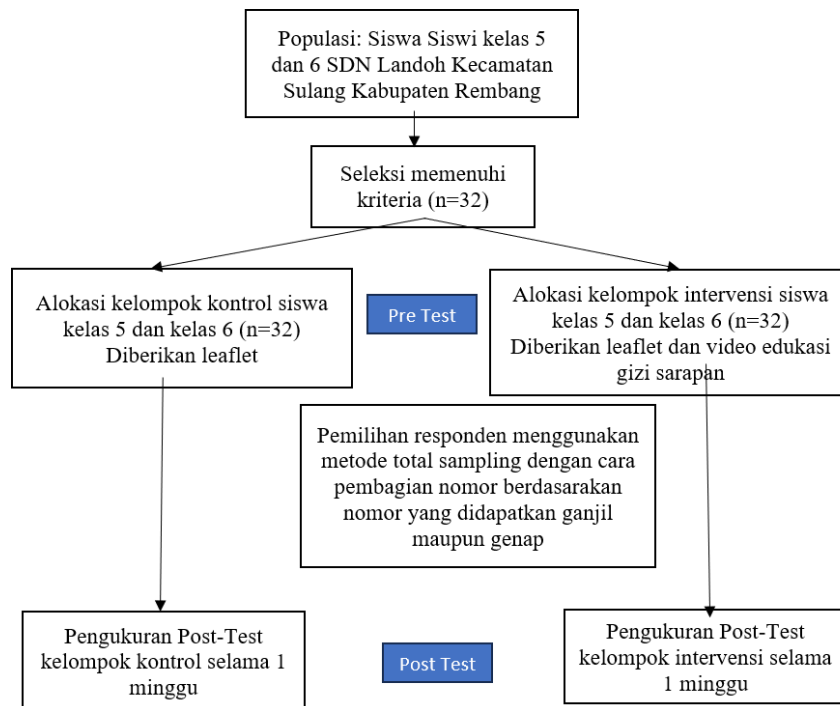
Berdasarkan Penelitian sebelumnya dengan judul “Pengaruh Edukasi menggunakan E-Booklet terhadap pengetahuan gizi, sikap dan perilaku sarapan remaja” dengan perbedaan pada media yang digunakan dalam penelitian yang akan peneliti ambil dengan didapatkan hasil stastik edukasi menggunakan media e-booklet memiliki pengaruh namun hal ini tidak terjadi peningkatan sikap dan perilaku sarapan, maka dari itu peneliti ingin mengembangkan dengan perlakuan berbeda menggunakan media video edukasi. Latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian di SDN Landoh Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang kepada anak kelas 3 dengan jumlah siswa 16 anak dan didapatkan

kelompok satu sebanyak 10 anak yang memiliki kebiasaan sulit sarapan pagi dan kesulitan berkonsentrasi dalam pembelajaran. Lalu kelompok dua kelas 4 dengan siswa 16 anak dan didapatkan sebanyak 14 anak memiliki kebiasaan sulit sarapan pagi. Anak mengatakan jarang sarapan pagi, makan nya tidak teratur, dan makan makanan sembarangan tanpa mengetahui makanan yang bergizi apa saja yang harus dikonsumsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menemukan jawaban atas pertanyaan yang diajukan. Penelitian ini mengikuti standar keilmuan seperti konkrit atau empiris, obyektif terstruktur, rasional, dan sistematis, dan datanya dikumpulkan dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan metode statistika. Selain itu, desain penelitian ini dirancang sebagai penelitian eksperimen yang melibatkan perlakuan atau intervensi yang dimaksudkan untuk meningkatkan hasil penelitian. (Henny Syapitri d, 2023).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen, yaitu metode eksperimen yang menggunakan 2 kelompok perlakuan (treatment groups). 1 kelompok intervensi dan 1 kelompok kontrol, kelompok intervensi dengan pre test dan post test.



HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Perilaku Sarapan Pada Siswa sebelum diberikan Video Edukasi Sarapan dan Gizi

Berdasarkan hasil pretest terhadap 64 responden yang terbagi menjadi 32 kelompok kontrol dan 32 kelompok intervensi, diperoleh gambaran awal mengenai sebelum dilakukan pemberian video edukasi sarapan pada siswa didapatkan hasil kelompok kontrol perubahan perilaku kurang yang tidak diberikan video edukasi sebanyak 26 responden dengan nilai presentase 81,3%, perubahan perilaku yang cukup dan tidak diberikan edukasi video sebanyak 4 responden dengan nilai presentase 12,5 %, dan perubahan perilaku yang baik dengan tidak di berikan video edukasi sarapan sebanyak 2 responden dengan nilai presnetase 6,3%.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan video animasi dan video biasa pengetahuan siswa masih dalam kategori kurang karena siswa belum mengetahui dan memahami pentingnya gizi yang berkaitan dengan sarapan pagi sehingga akan membuat siswa melewatkan sarapan pagi yang sangat penting untuk anak sekolah dalam meningkatkan ketahanan tubuh, konsentrasi belajar dan prestasi belajar.

Sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Azahra et al., 2025) menyatakan bahwa penggunaan video dan leaflet dalam pendidikan sangat menentukan keberhasilan penyampaian pendidikan kesehatan. Media video animasi membuat seseorang dapat lebih mengerti informasi atau materi yang dianggap rumit menjadi lebih mudah. Dalam hal ini, media pendidikan gizi yang digunakan adalah media audiovisual yaitu media video. Media video dapat digunakan untuk menjelaskan materi yang secara nyata tidak dapat terlihat oleh mata. Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (30%) dan indera pendengaran (10%). Media video memiliki kelebihan dapat membuat anak tidak merasa bosan dan lebih komunikatif sehingga memudahkan anak dalam memahami informasi yang disampaikan dan mudah digunakan untuk menyampaikan materi edukasi. Video animasi cocok digunakan sebagai media edukasi untuk anak usia sekolah karena bersifat menarik dan lucu.

Pengetahuan responden meningkat pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, serta memiliki rata rata yang meningkat juga dari sebelum dilakukan penyuluhan. Ini menunjukkan setelah responden menerima edukasi gizi pengetahuan mereka meningkat mengenai pentingnya sarapan pagi. Perubahan rata rata skor pengetahuan pada saat sebelum dan sesudah diberikan edukasi disebabkan oleh adanya

pengaruh edukasi gizi menggunakan media video animasi pada kelompok intervensi dan video biasa pada kelompok kontrol saat sebelum post-test dilakukan (Marwan et al., 2025).

Peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pada anak sekolah yang diberikan edukasi menggunakan video animasi karena media ini dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi dan imajinasi anak kemudian anak tersebut diharapkan mulai belajar menerapkan hal yang dipelajari sehingga akhirnya dapat membentuk pengetahuan baik dalam menjalankan gizi seimbang. Terjadinya peningkatan pengetahuan sesudah diberikan edukasi gizi dengan video animasi disebabkan karena video animasi memuat gambar, suara, dan tulisan yang tidak membuat bosan dan tetap fokus menyimak materi (Rahmayanti, 2024).

B. Perilaku Sarapan Pada Siswa setelah diberikan Video Edukasi Sarapan dan Gizi

Berdasarkan hasil post test terhadap 64 responden yang terbagi menjadi 32 kelompok kontrol dan 32 kelompok intervensi, diperoleh gambaran awal mengenai sesudah diberikan video edukasi sarapan pada siswa dengan perubahan perilaku yang baik sejumlah 21 responden dengan nilai presentase 65,6%, perubahan perilaku anak dengan diberikan video edukasi sarapan dengan perubahan yang cukup sejumlah 9 responden dengan nilai presentasi 28,1%, dan perubahan yang kurang dengan diberikan video edukasi sarapan sebanyak 2 responden dengan nilai presentasi 6,3%.

Dalam penelitian ini edukasi dilakukan menggunakan media video dan leaflet. Hasil menunjukan bahwa adanya peningkatan pada pemahaman terhadap siswa kelas 5 dan kelas 6 pentingnya sarapan dengan menu gizi seimbang, sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Marwan et al., 2025) menyatakan bahwa Pembentukan karakter sikap seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan. Pengetahuan dapat meningkat salah satunya

dengan terpaparnya informasi. Informasi yang diterima dapat berasal dari suatu media yang digunakan. Pada penelitian ini, edukasi gizi dilakukan menggunakan media booklet dan video. Media edukasi yang digunakan untuk meningkatkan perilaku pada penelitian ini didapatkan hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan perilaku

sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang PHBS dengan media booklet dan video. Hasil ini diperkuat dengan hasil perubahan perilaku makan dipengaruhi oleh pendidikan gizi mengenai konsumsi remaja overweight terhadap pengetahuan dan perilaku sesuai dengan kebutuhan berdasarkan AKG yang menggunakan alat media kalender dan leaflet.

Pendekatan edukasi yang menyenangkan dan berbasis teknologi memiliki potensi tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan anak dalam jangka pendek, tetapi juga membentuk perubahan perilaku jangka panjang yang mendukung terciptanya generasi sehat, cerdas, dan produktif di masa depan. Permasalahan gizi pada anak usia sekolah dasar di Indonesia masih tergolong kompleks, ditandai oleh tingginya prevalensi stunting, obesitas, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan sehat, khususnya sarapan pagi, penelitian yang dilakukan oleh (Rahmayanti, 2024) menyatakan bahwa sekitar satu dari tiga anak usia sekolah mengalami malnutrisi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta rendah asupan sayur dan buah, menjadi faktor utama penyebab masalah gizi pada anak di berbagai negara.

Pentingnya edukasi sarapan dan gizi pada usia sekolah sangat besar karena usia ini merupakan fase pembentukan kebiasaan makan dan gaya hidup. Dengan pemahaman yang baik, anak-anak dapat membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Edukasi berbasis media video terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan dan konsumsi makanan bergizi.

C. Efektivitas pemberian Video Edukasi Sarapan dan Gizi Pada Siswa

Setelah anak pada kelompok eksperimen diberikan edukasi video tentang sarapan dan gizi melalui media audio dan visual, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka tentang gizi yang baik yang dapat merubah perilaku sarapan pada siswa kelas 5 dan kelas 6, didapatkan hasil nilai p-value adalah 0,002 (nilai $p < \alpha$) sehingga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Rata-rata pengetahuan pada kelompok eksperimen 1,41 dengan standar deviasi 0,568 sedangkan kelompok kontrol rata-rata 2,75 dengan standar deviasi 0,615. Hasil ini mencerminkan adanya peningkatan perilaku sarapan pada siswa kelas 5 dan kelas 6 yang cukup pesat di bandingkan sebelum diberikan video edukasi.

Media edukasi yang diberikan kepada siswa kelas 5 dan kelas 6 ini dengan mengaplikasikan gambar menggunakan leaflet dan video dalam pemberian informasi sangat efektif dan memberikan dampak yang cukup baik, perubahan sikap dan kebiasaan siswa yang mengerti tentang perilaku sarapan dengan gizi yang baik. Selain itu, penerimaan materi edukasi juga dipengaruhi kemampuan literasi subyek dalam menerima dan mengolah informasi gizi yang didapat untuk nantinya mempengaruhi perilaku sehari-hari.

Sarapan pagi merupakan salah satu perilaku penting untuk mencapai gizi seimbang sebelum memulai aktivitas di pagi hari. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang berlangsung dengan rentang waktu dari pukul 06.00 sampai dengan pukul 9 pagi. Sarapan sangat berpengaruh untuk meningkatkan prestasi anak. Jika anak sekolah tidak sarapan, gula darahnya akan turun, menjadikan kurangnya aktivitas suplai energi ke otak. Sehingga menyebabkan tubuh gemetar, cepat lelah, menurunkan semangat belajar, dan kurangnya

konsentrasi belajar (Rahmayanti, 2024)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukab oleh (Azahra et al., 2025) menyatakan terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok ceramah maupun kelompok video. Terdapat perbedaan yang signifikan skor sikap, konsumsi sayur dan buah, frekuensi sarapan antara siswa yang diberikan edukasi gizi dengan ceramah dan video, lebih tinggi yang diberikan edukasi gizi dengan media video dan tidak ada perbedaan yang signifikan skor pengetahuan siswa yang diberikan edukasi gizi dengan media ceramah dan yang diberikan edukasi gizi dengan video.

D. Keterbatasan Penelitian menyatakan

Meskipun terjadi peningkatan signifikan, sebagian anak masih belum paham sepenuhnya tentang pentingnya sarapan pagi dengan gizi yang seimbang, hal ini menunjukkan bahwa edukasi video sarapan dan gizi tidak cukup dilakukan dalam waktu sekali, tetapi perlu diulang secara bertahap dan konsisten. Faktor budaya, peran orang tua, dan kebiasaan anak setiap harinya menjadi pengaruh utama. Sehingga hal ini dapat berjalan sesuai dengan yang di harapkan.

KESIMPULAN

1. Kelompok kontrol perubahan perilaku kurang yang tidak diberikan video edukasi sebanyak 26 responden dengan nilai presentase 81,3%, sedangkan pada kelompok intervensi yang diberikan video edukasi dengan perubahan perilaku yang baik sejumlah 21 responden dengan nilai presentase 65,6%.
2. Hasil pre test eksperimen dengan kategori paling terbanyak yaitu kategori kurang dengan sejumlah 26 responden dengan presentase 81,3% dan dengan kategori baik sejumlah 2 responden dengan presentase 6,3%. Sedangkan pada hasil post test eksperimen dengan kategori bagi sejumlah 21 responden dengan presentase 65,6% dan dengan kategori yang kurang sejumlah 2 responden dengan presentase 6,3%.
3. Hasil Uji normalitas pretest ekspsperimen terdistribusi normal dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Data post test eksperimen terdistribusi normal dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).
4. Nilai p-value adalah 0,002 (nilai $p < \alpha$) sehingga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Rata-rata pengetahuan pada kelompok eksperimen 1,41 dengan standar devisiasi 0,568 sedangkan kelompok kontrol rata-rata 2,75 dengan standar devisiasi 0,615.

Saran

1. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam proses pembelajaran dan pengembangan kurikulum di bidang keperawatan.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dalam memahami edukasi video sarapan dan gizi pada siswa SD dalam keperawatan atau pendidikan. Selain itu, mahasiswa dapat mengembangkan ketrampilan dalam memberikan edukasi sebagai pendekatan yang inovatif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi penlitu berikutnya yang ingin mengembangkan penelitian lebih lanjut, terutama dengan menambahkan variable lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari, I. (2022). Pendidikan Gizi Dan Pembuatan Sarapan Sehat. 32(3), 167–186.
- Azahra, A. S., Sofianita, N. I., Amar, M. I., & S, S. F. (2025). EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI MEDIA BOOKLET DAN VIDEO. 09(01), 1–10.
- Dinata & Fahdhienne, F., Aiyup, & Ichwasyah, F. (2024). Makanan) Dan Aktivitas Fisik Murid Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 10809–10815.
- Hardinsyah, & Aries, M. (2023). Type of food for breakfast and its roles in daily nutrient intakes of school age children 6-12 years in Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 89–96.
- Herma, Y. D. (2022). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4.
- Lenny, S. (2022). Ilmu Keperawatan Dasar. yayasan kita menulis, Tingkat kecemasan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1538–1544.
- Manullang, M. A., Nur Intania Sofianita, M. Ikhsan Amar, & Syah, M. N. H. (2025). The Effect of Nutrition Education Using Leaflet and Video Media on Increasing Knowledge of Balanced Nutrition in Adolescents at SMA Negeri 2 Lintongnihuta. *Indonesian Journal of Nutritional Science*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.52023/ijns.v2i1.4736>
- Marwan, U. K., Alfi, N. A., Ryska, H., & Puli, T. (2025). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Media Video dalam Meningkatkan Pemahaman Pola Makan Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. 1(1).
- Nadin Aminasya1, A. S. (2024). Central publisher. *Central Publisher*, 2, 2048–2054.
- Rahmayanti, R. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Pentingnya Sarapan Pagi The Effect of Nutrition Education Using Animated Video Media on Knowledge and Attitude About The Importance of Breakfast. 6(1), 77–90.
- Ramadhianisari, C. D., & Sulandjari, S. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah Kelas 3,4, 5, Dan 6 Di SDN Ngagelrejo I Kota Surabaya. *Jurnal GIZI UNESA*, 4(033), 161–166.
- Rodhi, N. N. (2022). Metodologi Penelitian. *Media Sains Indonesia*.
- Vepsalainen, H., & Lindstrom, J. (2024). Dietary patterns – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food and Nutrition Research*, 68, 1–8. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10541>
- Bahar, H., Effendy, D. S., Lestari, H., Tosepu, R., Kesehatan, F., Universitas, M., Oleo, H., Pagi, S., & Masyarakat, K. (2023). *Jurnal dedikatif kesehatan masyarakat*. 3(2), 23–28.
- Larasati, A. Q., Anggraini, S. P., & Humairah, A. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Sekolah Di SDN 014 Pekanbaru. 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.35143/jiter-pm.v1i2.6010>
- Masrikhiyah, R., & Iqbal, M. (2023). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. 2(01), 23–27.
- Nurkarimah, R. A., Susanti, F., Amelia, W., & Oktavianty, R. (2025). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Sarapan Sehat Untuk Siswa SD Melalui Video Penyuluhan Kesehatan. 1(1), 27–33.
- Rahmayanti, R., Gizi dan Dietetika, T., Gizi, J., Kemenkes Banjarmasin, P., & Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, J. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Pentingnya Sarapan Pagi The Effect of Nutrition Education Using Animated Video Media on Knowledge and Attitude About The Importance of Breakfast. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi (JR-Panzi)*, 6(1), 2024.
- U. Faridah, N. Hidayah, S. N. A. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Status Motorik Halus Pada Anak Usia Dini. 14(1), 62–71.
- Valentin, V., & Mahmudiono, T. (2024). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan sarapan bergizi seimbang pada anak sekolah dasar. 5, 5676–5681.
- Widhi, A. S., & Alamsyah, P. R. (2022). Pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik sarapan pada siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5962>.