

LAPORAN INTERVENSI PENYULUHAN TERKAIT SARAPAN SEHAT MENURUT ISI PIRINGKU PADA SISWA/I DI SMPN 1 KEMIRI KECAMATAN KEMIRI, KABUPATEN TANGERANG, PROVINSI BANTEN

Nur Isnaeni Evry K.^{1*}, Amira Yusnidar², Shania Vanessa Manalu³, Alya Nurul Husna⁴,

Angela Ramanda Putri⁵, Dhita Ayu Kuntari Dewie⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Article History

Received : Februari 2025

Revised : Februari 2025

Accepted : Februari 2025

Published : Februari 2025

Corresponding author*:

nur.evry@yarso.ac.id

Cite This Article:

Nur Isnaeni Evry K, Amira Yusnidar, Shania Vanessa Manalu, Alya Nurul Husna, Angela Ramanda Putri, and Dhita Ayu Kuntari Dewie, "LAPORAN INTERVENSI PENYULUHAN TERKAIT SARAPAN SEHAT MENURUT ISI PIRINGKU PADA SISWA/I DI SMPN 1 KEMIRI KECAMATAN KEMIRI, KABUPATEN TANGERANG, PROVINSI BANTEN", JUKEKE, vol. 4, no. 1, pp. 54–60, Jan. 2025.

DOI:

<https://doi.org/10.56127/jukeke.v4i1.1952>

Abstract: Breakfast is one of the key factors in supporting students' health and academic performance. Many middle school students tend to skip breakfast due to various reasons, such as time constraints, lack of habit, and insufficient understanding of the importance of a healthy breakfast. However, a well-balanced breakfast containing carbohydrates, protein, vitamins, and minerals can enhance memory, concentration, and stamina, allowing students to engage optimally in learning activities. Therefore, an educational intervention on the importance of a healthy breakfast, based on the "Isi Piringku" (My Plate) Guidelines, was conducted for students at SMPN 1 Kemiri, Tangerang Regency. **Objective:** To improve students' understanding of the benefits of a healthy breakfast, the negative impacts of skipping breakfast, and examples of nutritious breakfast menus according to the "Isi Piringku" guidelines issued by the Indonesian Ministry of Health in 2018. **Method:** This educational intervention employed a one-group pretest-posttest design with an educational approach utilizing PowerPoint presentations, informative posters, educational videos, and interactive discussions. The study involved 32 students from SMPN 1 Kemiri, selected through convenience sampling. Evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments, with data analysis performed using the Wilcoxon test via SPSS software. **Results:** The pre-test results showed an average student understanding score of 80.00, which increased to 87.19 after the intervention. The Wilcoxon test yielded a p-value of <0.001, indicating a statistically significant improvement in students' understanding following the educational intervention. **Conclusion:** The healthy breakfast education based on the "Isi Piringku" guidelines was proven effective in enhancing students' understanding of the importance of a balanced breakfast. However, further efforts are necessary, such as monitoring students' breakfast habits, providing continuous digital education, and implementing a school-wide breakfast program, to ensure that healthy eating habits are consistently adopted by students.

Keywords: Healthy Breakfast, "Isi Piringku," Nutrition Education, Eating Habits, SMPN 1 Kemiri.

Abstrak: Sarapan merupakan salah satu faktor utama dalam mendukung kesehatan dan prestasi akademik siswa. Banyak siswa SMP yang melewati sarapan karena berbagai alasan, seperti keterbatasan waktu, kurangnya kebiasaan, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya sarapan sehat. Padahal, sarapan yang seimbang dengan kandungan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, serta stamina siswa dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan sehat berdasarkan Isi Piringku kepada siswa SMPN 1 Kemiri, Kabupaten Tangerang. **Tujuan:** Meningkatkan pemahaman siswa mengenai manfaat sarapan sehat, dampak negatif melewati sarapan, serta contoh menu sarapan bergizi sesuai panduan Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2018. **Metode:** Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode one-group pretest-posttest design dengan pendekatan edukatif melalui PowerPoint, poster, video edukasi, serta diskusi interaktif. Responden penelitian berjumlah 32 siswa SMPN 1 Kemiri yang dipilih melalui teknik convenience sampling. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test sebelum dan setelah intervensi, kemudian data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan software SPSS. **Hasil:** Hasil pre-test menunjukkan nilai rata-rata pemahaman siswa sebesar 80.00, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 87.19. Uji Wilcoxon menunjukkan p-value <0.001, yang berarti terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan setelah penyuluhan dilakukan. **Kesimpulan:** Penyuluhan mengenai sarapan sehat berdasarkan konsep Isi Piringku terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan. Namun, masih diperlukan upaya lanjutan, seperti monitoring kebiasaan sarapan siswa, edukasi berkelanjutan melalui media digital, serta implementasi program sarapan bersama di sekolah, guna memastikan kebiasaan makan sehat dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh siswa.

Kata Kunci: Sarapan Sehat, Isi Piringku, Penyuluhan Gizi, Kebiasaan Makan, SMPN 1 Kemiri

PENDAHULUAN

Sarapan merupakan salah satu faktor utama dalam mendukung kesehatan dan prestasi akademik siswa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah individu berusia 10-18 tahun yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat, baik secara fisik maupun mental (Diananda, 2018). Pada masa ini, kebutuhan gizi yang seimbang sangat diperlukan untuk menunjang energi, meningkatkan daya ingat, serta mengoptimalkan proses belajar di sekolah (Sandala et al., 2022).

Membiasakan sarapan sehat memberikan berbagai manfaat bagi remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengonsumsi sarapan bergizi cenderung memiliki daya ingat yang lebih baik, kemampuan berpikir yang lebih tajam, serta energi yang lebih stabil sepanjang hari (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Selain itu, sarapan yang kaya akan karbohidrat kompleks, protein, serta vitamin dan mineral membantu menjaga keseimbangan metabolisme tubuh, sehingga mendukung pertumbuhan yang optimal serta meningkatkan ketahanan fisik dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Munthofiah, 2019).

SMPN 1 Kecamatan Kemiri merupakan salah satu sekolah yang menghadapi tantangan dalam memastikan siswa memiliki kebiasaan sarapan sehat sebelum beraktivitas. Berdasarkan survei awal yang dilakukan, ditemukan bahwa sebagian siswa tidak sarapan sebelum sekolah dengan alasan tidak sempat, tidak merasa lapar, atau kurangnya pemahaman akan pentingnya sarapan bergizi. Padahal, sarapan yang seimbang dengan kandungan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, serta stamina siswa dalam mengikuti pembelajaran (Sufrin, 2018). Dengan edukasi yang tepat, siswa dapat memahami pentingnya sarapan bergizi dan mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Intervensi sarapan sehat menjadi langkah strategis dalam membentuk pola makan yang baik dan memberikan dampak positif jangka panjang bagi siswa. Melalui program ini, siswa tidak hanya mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya sarapan, tetapi juga membangun kebiasaan makan yang sehat dan berkelanjutan. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan program ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan, prestasi akademik, serta kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Berdasarkan survei terhadap 16 siswa dan wawancara dengan 3 guru, ditemukan bahwa mayoritas siswa tidak sarapan, menyebabkan keluhan lemas, sulit berkonsentrasi, serta masalah kesehatan seperti sakit perut dan pingsan. Guru juga mengonfirmasi bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam pembelajaran pagi akibat kurangnya asupan energi. Berdasarkan latar belakang diatas maka penelitian dan intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan sehat serta mendorong kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi sebelum beraktivitas. Dan kedepannya siswa diharapkan dapat memilih makanan sehat yang mudah didapat serta mengurangi kebiasaan melewatkannya sarapan atau mengonsumsi makanan rendah gizi. Selain itu, intervensi ini juga bertujuan untuk menyediakan sumber edukasi berkelanjutan melalui unggahan video di akun YouTube sekolah, sehingga materi dapat diakses oleh siswa di tahun-tahun mendatang. Dengan terbentuknya kebiasaan sarapan sehat, diharapkan kualitas kesehatan dan prestasi akademik siswa meningkat karena mereka memiliki asupan energi yang cukup untuk menjalani pembelajaran dengan optimal.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan melalui serangkaian tahapan yang mencakup pre-survey, intervensi promosi kesehatan, serta evaluasi efektivitas intervensi. Pre-survey dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi siswa SMPN 1 Kecamatan Kemiri terkait kebiasaan sarapan pagi. Metode pengumpulan data meliputi wawancara dengan guru dan siswa perwakilan satgas serta observasi di lingkungan sekolah. Hasil pre-survey menunjukkan bahwa sebagian siswa sering melewatkannya sarapan dengan alasan tidak sempat, tidak merasa lapar, atau kurangnya pemahaman tentang pentingnya sarapan bergizi. Beberapa siswa yang sarapan juga cenderung mengonsumsi makanan kurang bergizi seperti makanan instan, gorengan, dan minuman manis.

Berdasarkan hasil pre-survey kedua, ditemukan bahwa 10,5% dari 19 responden memiliki tingkat pengetahuan yang buruk tentang sarapan sehat. Oleh karena itu, dilakukan intervensi promosi kesehatan melalui metode penyuluhan dengan sasaran siswa SMPN 1 Kecamatan Kemiri sebanyak 32 siswa yang merupakan perwakilan dari setiap satgas. Penyuluhan dilaksanakan pada 19 Februari 2025 di ruang kelas sekolah. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya sarapan sehat, dampak tidak sarapan, contoh makanan bergizi, serta manfaat sarapan terhadap konsentrasi belajar dan kesehatan tubuh.

Tabel 1. Hasil Pre-Survey 2 SMPN 1 Kemiri

Nilai	Pengetahuan	Sikap	Perilaku
Baik	89.5 %	94.7 %	100.0 %
Buruk	10.5 %	5.3 %	0 %
Total	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Evaluasi dilakukan melalui pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah intervensi guna mengukur peningkatan pemahaman siswa terkait sarapan sehat. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Uji normalitas dilakukan dengan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Jika data berdistribusi normal, dilakukan uji Paired Sample T-Test, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal, digunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil univariat jenis kelamin responden, dapat dilihat dalam tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPN 1 Kemiri

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Perempuan	25	64.1
Laki-laki	7	17.9
Total	32	100

Dari hasil penyuluhan yang telah dilakukan, terlihat bahwa karakteristik responden dalam penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Kemiri menunjukkan mayoritas peserta adalah perempuan. Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, dengan 25 orang (64,1%) merupakan perempuan, sedangkan 7 orang (17,9%) merupakan laki-laki, dari total 32 responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMPN 1 Kemiri

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
12 tahun	6	18.8
13 tahun	20	62.5
14 tahun	6	18.8
Total	32	100

Dari hasil penyuluhan yang telah dilakukan, terlihat bahwa karakteristik responden berdasarkan usia di SMPN 1 Kemiri menunjukkan mayoritas peserta berusia 13 tahun. Tabel 4 menunjukkan bahwa dari total 32 responden, sebagian besar berada dalam kelompok usia 13 tahun (62,5%), sedangkan kelompok usia 12 tahun dan 14 tahun masing-masing berjumlah 6 orang (18,8%).

Distribusi usia ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta adalah siswa kelas 7 dan 8, yang kemungkinan besar masih dalam tahap adaptasi terhadap kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah. Rentang usia ini juga merupakan periode penting dalam pembentukan pola makan dan kebiasaan sarapan yang lebih baik.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Di SMPN 1 Kemiri

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kelas 7	16	50
Kelas 8	16	50
Total	84	100

Dari hasil penyuluhan yang telah dilakukan, distribusi responden berdasarkan kelas di SMPN 1 Kemiri menunjukkan bahwa jumlah peserta dari kelas 7 dan kelas 8 sama besar, masing-masing sebanyak 16 siswa (50%) dari total 32 responden.

Kegiatan intervensi dilakukan dengan pengisian lembar pre-test sebelum dilakukan penyuluhan untuk mengukur pemahaman awal siswa mengenai pentingnya sarapan sehat. Setelah itu, dilakukan penyuluhan menggunakan media PowerPoint, poster edukatif, dan video interaktif yang membahas manfaat sarapan

sehat, contoh makanan bergizi, dampak negatif tidak sarapan, serta panduan "Isi Piringku" menurut Kemenkes 2018.

Setelah penyuluhan selesai, siswa diminta untuk mengisi lembar post-test guna mengevaluasi peningkatan pemahaman mereka mengenai pentingnya sarapan dalam mendukung energi, konsentrasi, serta kesehatan tubuh secara keseluruhan. Hasil dari pre-test dan post-test ini digunakan sebagai tolok ukur efektivitas penyuluhan serta untuk melihat apakah terdapat perubahan tingkat kesadaran siswa terhadap pentingnya kebiasaan sarapan sehat.

Tabel 5. Hasil Nilai Pre-Test SMPN 1 Kemiri

Hasil Pre-Test	Frekuensi (n)	Presentase (%)
50	2	6.3
60	1	3.1
70	7	21.9
80	10	31.3
90	9	28.1
100	3	9.4
Total	32	100

Dari hasil pre-test yang dilakukan sebelum penyuluhan mengenai pentingnya sarapan sehat, diketahui bahwa mayoritas siswa memperoleh nilai 80 (31,3%) dan nilai 90 (28,1%), menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pemahaman dasar mengenai pentingnya sarapan sehat sebelum intervensi dilakukan. Namun, masih terdapat 2 siswa (6,3%) yang memperoleh nilai 50 dan 1 siswa (3,1%) yang memperoleh nilai 60, yang menunjukkan bahwa terdapat sebagian kecil siswa dengan pemahaman yang masih rendah tentang topik ini. Sebanyak 7 siswa (21,9%) memperoleh nilai 70, sementara hanya 3 siswa (9,4%) yang mendapatkan nilai sempurna (100).

Hal ini menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, tingkat pemahaman siswa cukup bervariasi, dengan beberapa siswa sudah memahami konsep dasar sarapan sehat, sementara yang lainnya masih memerlukan edukasi lebih lanjut. Hasil pre-test ini menjadi dasar penting dalam menilai efektivitas intervensi yang dilakukan. Dengan adanya penyuluhan yang mencakup materi edukatif interaktif menggunakan PowerPoint, poster informatif, dan video edukasi, diharapkan terjadi peningkatan pemahaman siswa setelah intervensi, yang nantinya dapat diukur melalui hasil post-test.

Tabel 6. Hasil Nilai Post-Test SMPN 1 Kemiri

Hasil Pre-Test	Frekuensi (n)	Presentase (%)
70	2	6.3
80	12	37.5
90	11	34.4
100	7	21.9
Total	32	100

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan sehat, hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman siswa dibandingkan dengan pre-test. Sebagian besar siswa mendapatkan nilai 80 (37,5%) dan 90 (34,4%), menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka terhadap materi yang diberikan. Selain itu, sebanyak 7 siswa (21,9%) memperoleh nilai sempurna (100), yang berarti bahwa hampir seperempat dari total peserta mampu memahami materi dengan sangat baik setelah intervensi dilakukan.

Meskipun masih terdapat 2 siswa (6,3%) yang memperoleh nilai 70, hasil ini tetap lebih baik dibandingkan pre-test, di mana terdapat lebih banyak siswa dengan nilai lebih rendah sebelum penyuluhan dilakukan.

Tabel 7. Hasil Nilai Pre-Test dan Post-Test SMPN 1 Kemiri

Hasil	N	Mean	Median	Minimum	Maksimum
Pre-Test	32	80	80	50	100
Post-Test	32	87,19	90	70	100

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam nilai post-test dibandingkan dengan pre-test setelah dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan sehat. Nilai rata-rata (mean) pre-test adalah 80, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 87,19. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, pemahaman siswa terhadap materi mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi.

Median nilai pre-test adalah 80, sementara median post-test meningkat menjadi 90, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan pemahaman setelah penyuluhan. Nilai minimum pada pre-test adalah 50, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 70, yang berarti tidak ada siswa yang mendapatkan nilai di bawah 70 setelah intervensi dilakukan. Nilai maksimum tetap 100, namun lebih banyak siswa yang mencapai nilai sempurna setelah post-test, seperti yang ditunjukkan dalam distribusi data sebelumnya.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Pre-Test dan Post Test SMPN 1 Kemiri

Hasil	Statistik	df	Sig.
Pre-Test	.585	32	<.001
Post-Test	.265	32	<.001

Hasil uji normalitas menggunakan Uji Shapiro-Wilk, karena jumlah sampel <50, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk Pre-Test dan Post-Test adalah <0.001. Karena nilai Sig. < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak normal. Oleh karena itu, analisis statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan antara pre-test dan post-test tidak dapat menggunakan uji parametrik seperti Paired Sample T-Test, melainkan harus menggunakan uji non-parametrik, yaitu Uji Wilcoxon, untuk menentukan apakah terdapat perubahan yang signifikan setelah dilakukan penyuluhan mengenai sarapan sehat.

Tabel 9. Hasil Uji Wilcoxon pada Nilai Pre-Test dan Post-Test SMPN 1 Kemiri

Pre-Test dan Post-Test	N	Nilai Rata-Rata	Jumlah Nilai
Penurunan Nilai	0	.00	.00
Peningkatan Nilai	8	4.50	36.00
Tidak Mengalami Perubahan	24		
Total	32		

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon yang ditampilkan dalam Tabel 10, didapatkan bahwa tidak ada siswa yang mengalami penurunan nilai dari pre-test ke post-test. Sebanyak 8 siswa mengalami peningkatan nilai, dengan nilai rata-rata peningkatan sebesar 4.50 dan jumlah nilai 36.00. Sementara itu, sebanyak 24 siswa tidak mengalami perubahan nilai setelah penyuluhan dilakukan.

Hasil uji ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mempertahankan pemahaman mereka, sementara sebagian siswa mengalami peningkatan setelah intervensi diberikan. Tidak adanya penurunan nilai menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan tidak hanya mempertahankan pemahaman siswa, tetapi juga berhasil meningkatkan pemahaman pada beberapa siswa yang sebelumnya memiliki pengetahuan yang lebih rendah mengenai sarapan sehat.

Tabel 10. Hasil Uji Wilcoxon pada Nilai Pre-Test dan Post-Test SMPN 1 Kemiri

Hasil	Pre-test – Post Test
Z	-2.828
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test yang ditampilkan dalam tabel, diperoleh nilai Z sebesar -2.828 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.005. Karena nilai p-value (0.005) < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah dilakukan penyuluhan mengenai sarapan sehat di SMPN 1 Kemiri.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan melalui penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan sehat. Sebelum intervensi, sebagian siswa memiliki pemahaman yang kurang baik tentang manfaat sarapan dan cenderung mengonsumsi makanan yang kurang bergizi. Setelah diberikan edukasi menggunakan media PowerPoint, poster, dan video edukasi, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa, yang tercermin dalam hasil post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon ($p = 0,005$), terdapat perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test, yang menunjukkan efektivitas intervensi ini dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pola makan sehat (Santoso & Wijayanti, 2021).

Selain itu, penelitian dari Nugraha et al. (2020) menekankan bahwa penyampaian informasi melalui media visual, seperti poster dan video, dapat memperkuat pemahaman siswa serta meningkatkan daya ingat mereka terhadap materi yang disampaikan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis teknologi, seperti video yang diunggah ke platform online, dapat meningkatkan aksesibilitas informasi bagi siswa, sebagaimana diungkapkan oleh Wulandari et al. (2022).

Keberhasilan intervensi ini juga didukung oleh teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam perubahan kebiasaan sehat (Prochaska & DiClemente, 1983). Dengan meningkatnya pemahaman siswa, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang lebih positif terkait kebiasaan sarapan sehat dalam jangka panjang. Oleh karena itu, program edukasi ini dapat diperluas dengan pendekatan yang lebih interaktif serta monitoring terhadap kebiasaan sarapan siswa secara berkala.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi mengenai kebiasaan sarapan di SMPN 1 Kemiri, dilakukan penyuluhan kepada siswa kelas 7 dan 8 tentang pentingnya sarapan sehat. Intervensi ini melibatkan 32 siswa dan disampaikan melalui media PowerPoint, poster edukatif, serta video interaktif. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test, menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 80.00 dan post-test sebesar 87.19. Hasil uji Wilcoxon dengan p-value <0.001 mengonfirmasi adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah intervensi. Dengan demikian, penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan sehat di SMPN 1 Kemiri, Kecamatan Kemiri, Kabupaten Tangerang.

Sebagai tindak lanjut, sekolah disarankan untuk menyediakan program sarapan sehat bersama serta melakukan evaluasi rutin terhadap kebiasaan makan siswa dengan melibatkan guru dan kantin sekolah. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan sampel yang lebih luas dan metode intervensi yang lebih bervariasi, seperti praktik langsung atau simulasi penyusunan menu sarapan sehat. Selain itu, orang tua memiliki peran penting dalam memastikan anak-anak mendapatkan sarapan bergizi seimbang sebelum berangkat ke sekolah serta memberikan edukasi tentang pemilihan makanan sejak dini.

PERSANTUNAN

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga binaan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Istighna*, 1(1). Retrieved From <Http://E-Journal.Stit-Islamic-Village.Ac.Id/Index.Php/Istighna> Sandala, T. C., Punuh, M. I., & Sanggelorang, Y. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Manado. *Jurnal Kesmas*, 11(2), 176– 181.
- Kementerian Kesehatan. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Diakses Dari Http://Hukor.Kemkes.Go.Id/Uploads/Produk_Hukum/Pmk_No_28_Th_2019_Ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_In_Donesia.Pdf.

- Munthofiah, D. (2019). Hubungan Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Siswa Sd Muhammadiyah Program Khusus Surakarta (Doctoral Dissertation, Institut Teknologi Sain Dan Kesehatan Pku Muhammadiyah Surakarta).
- Sufrin, F. (2018). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri 01 Baruga Di Kota Kendari. In Skripsi : Politeknik Kesehatan Kendari.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Assegaff, Habieb Al Hasan (2020) Hubungan Pengetahuan Anemia Dan Asupan Protein Terhadap Imt Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2018 Dantinjauannya Menurut Pandangan Islam. Diploma Thesis, Universitas Yarsi.
- Nurlinawati, Y., Oktarina, Y., & Yuliana. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja. Medic, 2(1), 17-20.
- Briawan D Et Al. 2012. Naskah Akademik Pekan Sarapan Nasional (Pesan).
- Pergizi Pangan, Persagi, Pdgmi, Pdgki, Jakarta.
- Shuang Rong, Et Al. (2019). Association Of Skipping Breakfast With Cardiovascular And All-Cause Mortality. Journal Of The American College Of Cardiology. Volume 73. Issue 16.
- Olatunji, Rotimi Williams And Taiwo, Noem Thanny (2023). Awareness Campaigns And Hand Hygiene Practice Among Secondary School Students. Journal Of Environmental Science And Sustainable Development, 6(1), 102-115. Available At: [Https://Doi.Org/10.7454/Jessd.V6i1.1140](https://Doi.Org/10.7454/Jessd.V6i1.1140)
- Thobari, M. I., Kusuma, A. A., & Fithriani, R. (2021). The Effectiveness Of Interactive Discussion Method In Improving Students' Speaking Skill. Journal Of English Language Teaching, 10(1), 1-10