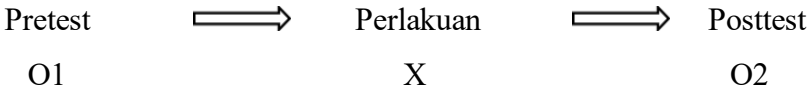
BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *Pre Experimental Design* dengan *One Group Pretest – Posttest Design*. Kerangka desain penelitian ini secara sistematis digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan :

O1 : Pretest, yaitu pengukuran pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa sebelum dilakukan edukasi gizi

X : Perlakuan, yaitu pemberian edukasi gizi dengan video animasi sebanyak tiga kali.

O2 : Posttest, yaitu pengukuran pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa sesudah dilakukan edukasi gizi

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Pengambilan data dan pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada siswa di sekolah SD Negeri 105328 Dagang Kerawan, Jln Bandar Labuhan, Desa Dagang Kerawan, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

2. Waktu Penelitian

Survei pendahuluan dilakukan pada tanggal 3 Mei 2025. Setelah survei pendahuluan dilakukan, peneliti melanjutkan kegiatan penyusunan proposal penelitian, seminar proposal, serta persiapan instrumen penelitian. Pengambilan data dilakukan melalui 3 kali pemberian edukasi dengan jarak waktu 1 minggu pada setiap pertemuan.

Tabel 3. Jadwal Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
Pemberian Edukasi Pertama	23 April 2026
Pemberian Edukasi Kedua	30 April 2026
Pemberian Edukasi Ketiga	8 Mei 2026

Setelah seluruh data berhasil dikumpulkan, proses penelitian berlanjut ke tahap pengolahan dan analisis data. Selain itu, peneliti menyusun hasil penelitian, pembahasan, serta penyelesaian penyusunan laporan penelitian secara rinci. Secara keseluruhan, rentang waktu penelitian dimulai sejak survei pendahuluan sampai dengan penyusunan laporan penelitian berlangsung sekitar 1 tahun, yaitu dari Mei 2025 hingga Mei 2026.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas VA (23 orang) dan VB (21 orang) yang terdaftar aktif di SD Negeri 105328 Dagang Kerawan, Jln Bandar Labuhan, Desa Dagang Kerawan, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.

2. Sampel

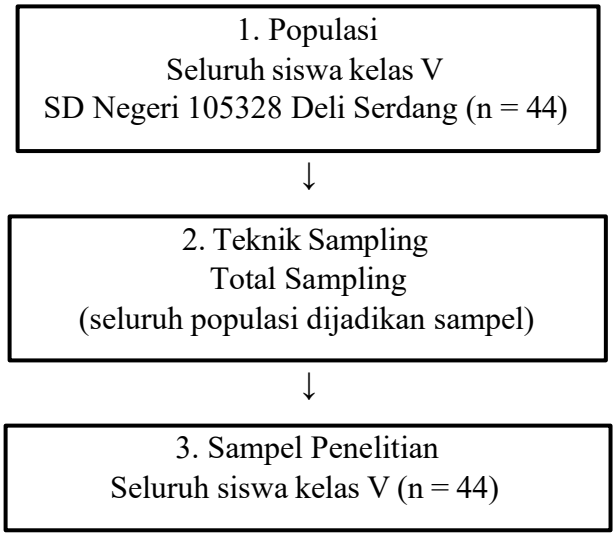
Peneliti menetapkan seluruh siswa aktif kelas V di SD Negeri 105328 Deli Serdang yang berjumlah 44 orang sebagai sampel penelitian. Mengingat jumlah subjek yang relatif terbatas, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling.*

Teknik *total sampling* merupakan metode penarikan sampel yang mengikutsertakan seluruh anggota populasi secara menyeluruh untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. Teknik ini umumnya dipilih jika skala populasi terbilang kecil, sehingga memungkinkan peneliti untuk meneliti keseluruhan populasi tanpa harus menarik sebagian sampel saja. Melalui penerapan metode ini, hasil informasi yang diperoleh diharapkan mampu menggambarkan kondisi sebenarnya dari seluruh siswa yang menjadi sasaran penelitian. Dengan

demikian, sampel yang digunakan dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas V di SD Negeri 105328 Deli Serdang.

3. Kerangka Sampel

Penyusunan kerangka sampel dalam penelitian ini dimulai dengan menetapkan populasi nya, yakni seluruh siswa aktif kelas V SD Negeri 105328 Deli Serdang. Pernyataan ini selaras dengan fokus penelitian, yaitu untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa sekolah dasar. Mengingat populasi siswa V di sekolah tersebut tergolong terbatas, jumlah keseluruhan subjek yang diteliti adalah 44 orang. Berdasarkan kondisi tersebut, teknik pengambilan sampel adalah total sampling, di mana seluruh populasi dilibatkan secara penuh sebagai objek. Dengan kata lain, penelitian ini menetapkan ke-44 siswa tersebut sebagai keseluruhan sampel. Adapun alur penentuan sampel pada penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 4. Tahapan Penentuan Sampel

D. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian dibagi atas dua tahap yaitu pra penelitian dan saat penelitian.

1. Tahapan Pra-Penelitian

Sebelum kegiatan edukasi dimulai, tahap pra-penelitian dilakukan terlebih dahulu sebagai fondasi awal. Tahapan ini memiliki peran penting sebagai

fondasi dalam merancang seluruh kebutuhan penelitian, sehingga pelaksanaan kegiatan edukasi gizi dapat berlangsung secara terstruktur, efektif dan selaras dengan target penelitian. Selama tahap ini berlangsung, peneliti melakukan serangkaian kegiatan yang meliputi survei pendahuluan, penyusunan media edukasi, pemyusunan kuesioner penelitian, serta koordinasi dengan pihak sekolah.

Tahap pra-penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Kegiatan diawali dengan survei pendahuluan ke lokasi penelitian, yaitu SD Negeri 105328 Dagang Kerawan yang beralamat di Jalan Bandar Labuhan, Desa Dagang Kerawan, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Melalui survei pendahuluan ini, peneliti dapat menilai tingkat pengetahuan dasar dan sikap siswa terkait sarapan pagi untuk menyesuaikan bobot materi edukasi yang akan diberikan. Selain itu, kegiatan ini juga dilakukan untuk memperoleh gambaran umum kondisi lingkungan sekolah serta menjalin komunikasi dengan pihak sekolah dalam rangka perizinan pelaksanaan penelitian.

Peneliti kemudian mempersiapkan media edukasi berupa video animasi yang akan digunakan dalam kegiatan penyuluhan. Media edukasi ini dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik siswa sekolah dasar, sehingga disajikan secara menarik, komunikatif, dan mudah dimengerti. Materi yang disampaikan dalam video animasi difokuskan pada pentingnya sarapan pagi, manfaat sarapan pagi, serta dampaknya terhadap kesehatan dan konsentrasi belajar siswa.

Berikut ini adalah tahapan pembuatan media video animasi :

A. Pembuatan video animasi edukasi pertama yang bejudul "Pentingnya Sarapan Pagi"
    1. Penyusunan Materi: Pada tahap awal ini, target audiens adalah anak sekolah. Tujuan utamanya adalah memberikan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi bagi kesehatan tubuh dan konsentrasi belajar, yang didukung dengan pengumpulan materi mengenai pengertian sarapan, waktu ideal sarapan, kebutuhan energi harian anak, serta manfaat sarapan pagi.

2. Warna: Desain visual menggunakan warna utama dan pendukung yang hangat serta cerah agar dapat menarik perhatian responden yang menonton.
3. Desain
    a. Karakter Anak: Karakter anak-anak dirancang dengan kepala yang dibuat sedikit lebih besar dibandingkan ukuran badannya guna menonjolkan kesan yang menggemaskan, ramah, dan bersahabat bagi penonton anak-anak. Ragam busana yang dikenakan dibuat bervariasi sesuai dengan alur adegan, mulai dari piyama tidur saat adegan bangun pagi di kamar, seragam sekolah ketika berada di lingkungan sekolah, hingga pakaian santai atau kasual untuk aktivitas harian di rumah. Tidak hanya itu, ekspresi wajah karakter dibuat sangat hidup dan dinamis mulai dari ekspresi ceria penuh semangat saat kenyang atau fokus belajar, raut wajah lesu, pucat, dan berkeringat dingin saat mengalami gejala kurang energi atau anemia, hingga ekspresi sedih atau murung ketika kesulitan berkonsentrasi akibat melewatkan sarapan.
    b. Desain Karakter Tenaga Medis (Perawat): Karakter perawat dihadirkan sebagai narator atau figur edukator pendukung yang tampil mengenakan seragam putih bersih serta atribut topi perawat. Desain figur ini dibuat dengan postur tubuh berdiri sambil memegang papan catatan medis guna memberikan kesan profesional, tepercaya, dan berwibawa dalam menyampaikan poin-poin materi kesehatan secara edukatif kepada penonton.
    c. Desain Karakter Organ Otak: Organ otak manusia divisualisasikan secara kreatif menjadi karakter kartun hidup berwarna merah muda yang lucu, lengkap dengan sepasang tangan dan kaki kecil yang fleksibel. Karakter ini sering kali digambarkan seperti membandingkan kondisi "otak cerdas dan bertenaga karena sarapan" dengan kondisi "otak kebingungan atau kelelahan karena perut kosong".

d. Desain Latar Belakang Area Rumah: Area kamar tidur didesain dengan elemen kasu dan selimut. Sementara itu, area dapur rumah tangga digambarkan secara modern lengkap dengan perabotan dapur seperti kulkas, meja makan, dan lain-lain.
e. Desain Latar Belakang Area Sekolah: Tampak luar gedung sekolah dirancang menyerupai bangunan institusi pendidikan formal lengkap dengan halaman berumput hijau dan pohon rindang. Adapun bagian interiornya menampilkan ruang kelas belajar yang rapi, berisikan deretan meja dan kursi kayu murid, papan tulis di bagian depan, serta jendela kelas yang memancarkan pencahayaan suasana pagi hari.
f. Desain Latar Belakang Area Taman: Latar alam terbuka berupa taman hijau asri digunakan sebagai tempat latar utama saat karakter perawat menyampaikan penjelasan materi.
g. Desain Objek Makanan: Berbagai ilustrasi makanan sarapan seperti nasi goreng, telur mata sapi, sosis, roti panggang, susu, dan buah

4. Perekaman Sulih Suara: Proses ini melibatkan perekaman narasi suara edukatif menggunakan kata yang sangat jelas agar pesan di dalam video mudah dicerna oleh penonton.
5. Pemberian Efek Suara & Musik Latar: Pembuat video memasukkan musik latar instrumental yang bertema ceria, santai, dan ramah anak.
6. Penyuntingan Akhir: Tahap ini dilakukan dengan meninjau ulang keseluruhan video dari awal hingga akhir untuk memastikan tidak ada kesalahan ketik (typo), audio yang terlalu kecil, atau potongan animasi yang terlambat.
7. Proses Ekspor: Pada tahap paling akhir, format video diatur ke dalam format digital standar universal yaitu MP4 dengan resolusi tinggi seperti 1080p / Full HD agar kualitas gambar tetap tajam saat disimpan.

B. Pembuatan video animasi edukasi pertama yang bejudul "Dampak Jika Melewatkan Sarapan Pagi"
    1. Penyusunan Materi: Pada tahap ini, topik utama yang ingin dibahas, yaitu dampak jika melewatkannya bagi kesehatan serta kemampuan belajar anak di sekolah yaitu garis besar poin-poin penting seperti risiko hipoglikemia, obesitas, mudah lelah, sering mengantuk, sulit berkonsentrasi, hingga emosi yang tidak terkendali.
    2. Desain :
        a. Karakter siswa atau anak-anak sekolah yang digambarkan mengenakan pakaian seragam sekolah lengkap.
        b. Karakter guru yang digambarkan menggunakan atribut pendukung seperti jilbab.
        c. Desain Latar Belakang Tempat:
            a) Area luar ruang seperti halaman sekolah.
            b) Area fasilitas sekolah yang meliputi ruang kelas tempat siswa belajar serta lorong sekolah.
            c) Area hunian pribadi yang mencakup suasana rumah secara umum serta area dapur.
        d. Desain Ilustrasi Pendukung dan Atribut Penjelas:
            a) Ilustrasi berbagai jenis makanan yang berkaitan dengan topik sarapan pagi dan gizi.
    3. Perekaman Suara dan Musik: Tahap ini melibatkan pengisian suara narator atau pengisi suara untuk menjelaskan setiap materi agar mudah dipahami. Musik latar atau efek suara pendukung juga dapat ditambahkan untuk memperkuat suasana dalam video.
    4. Penyelesaian Akhir: Tahap evaluasi di mana pembuat memeriksa kembali keseluruhan video. Pada tahap ini, ketepatan durasi, kesesuaian transisi antar adegan, kejelasan teks dan gambar, serta volume suara diperiksa agar hasil akhir video terasa rapi, menarik, dan nyaman ditonton oleh penonton.

5. Ekspor Video: Tahap paling akhir adalah proses ekspor video. File video disimpan dalam format digital standar (seperti MP4) dengan resolusi tinggi agar agar kualitas gambar tetap tajam saat disimpan.

C. Pembuatan video animasi edukasi pertama yang bejudul "Pedoman Umum Gizi Seimbang"
   1. Penyusunan Materi: Pada tahap ini, topik utama yang ingin dibahas, yaitu Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sebagai pengganti slogan 4 Sehat 5 Sempurna dengan menyusun naskah dan 10 poin penting pedoman gizi seimbang, mulai dari konsumsi makanan pokok yang beragam, pembatasan makanan manis, asin, dan berlemak, aktivitas fisik, konsumsi lauk pauk berprotein tinggi, cuci tangan dengan sabun, membiasakan sarapan pagi, minum air putih yang cukup, konsumsi buah dan sayur, membaca label kemasan pangan, hingga mensyukuri dan menikmati aneka ragam makanan.
   2. Desain
      a. Karakter Guru: Karakter utama ditampilkan menggunakan kacamata, setelan jas formal, dan jilbab berwarna merah coklat yang konsisten mendampingi setiap perpindahan materi di berbagai latar tempat.
      b. Karakter Siswa dan Anak-anak: Karakter anak sekolah yang digambarkan mengenakan pakaian seragam sekolah lengkap, serta ilustrasi anak-anak dalam berbagai aktivitas gizi dan kesehatan.
      c. Desain Latar Belakang Tempat:
         a) Area fasilitas sekolah, mencakup halaman luar gedung bertingkat, ruang kelas belajar, serta lorong atau koridor sekolah.
         b) Area rumah pribadi, meliputi suasana ruangan dalam rumah dan area dapur tempat aktivitas makan dan pengenalan makanan bergizi diperagakan.
         c) Area komersial, berupa supermarket atau toko swalayan yang digunakan untuk materi edukasi membaca label kemasan pangan.

d. Desain Karakter Makanan dan Piramida Gizi:
    a) Ilustrasi bentuk tumpeng kerucut Piramida Gizi (PUGS) sebagai pengganti konsep 4 Sehat 5 Sempurna.
    b) Berbagai ilustrasi makanan pokok seperti nasi, jagung, kentang, singkong, dan roti.
    c) Ilustrasi lauk-pauk sumber protein hewani (ikan, telur, daging) serta protein nabati (tempe, tahu, kacang-kacangan).
    d) Ilustrasi buah-buahan dan sayuran segar seperti semangka, pisang, wortel, jeruk, serta sayuran hijau.
    e) Ilustrasi bahan tambahan seperti wadah gula dan garam.

3. Perekaman Suara dan Musik: Tahap ini melibatkan pengisian suara narator untuk menjelaskan setiap poin pedoman gizi secara runtut dan mudah dipahami, selaras dengan ilustrasi visual yang tampil di layar. Musik latar atau efek suara pendukung juga ditambahkan untuk memperkuat suasana dalam video agar lebih menarik bagi penonton.
4. Penyelesaian Akhir: Tahap evaluasi di mana pembuat memeriksa kembali keseluruhan video. Pada tahap ini, ketepatan durasi, kejelasan teks dan gambar, serta volume suara diperiksa agar hasil akhir video terasa rapi, menarik, dan nyaman ditonton oleh audiens.
5. Ekspor Video: Tahap paling akhir adalah proses ekspor video. File video disimpan dalam format digital standar universal yaitu MP4 dengan resolusi tinggi seperti 1080p / Full HD agar kualitas gambar tetap tajam saat disimpan.

Tahap berikutnya adalah penyusunan kuesioner sebagai instrumen untuk mengukur pengetahuan, sikap dan frekuensi sarapan siswa mengenai sarapan pagi. Kuesioner ini diterapkan dalam dua tahap, yaitu pre-test dan pos-test. Pre-test dilakukan sebelum edukasi, untuk melihat kondisi dasar pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa, sementara pos-test dilakukan pasca edukasi guna melihat sejauh mana perubahan yang terjadi.

Selain itu, peneliti juga melakukan koordinasi dengan pihak sekolah guna menentukan jdwal, tempat serta teknis pelaksanaan kegiatan edukasi. Tujuannya agar memastikan seluruh rangkaian penelitian dapat terlaksana

dengan lancar tanpa mengganggu proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. Dengan dilaksanakannya seluruh rangkaian kegiatan pada tahap pra-penelitian ini, diharapkan pelaksanaan edukasi mampu berjalan secara optimal dan tepat guna dalam mencapai tujuan akhir penelitian. Adapun tahapan pra-penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Tahapan Pra-Penelitian

2. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

Pada tahap ini kegiatan edukasi gizi dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Intervensi diberikan secara bertahap dengan 3 kali edukasi di sekolah SD Negeri 105328 Dagang Kerawan, Jln Bandar Labuhan, Desa Dagang Kerawan, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Jarak waktu edukasi dengan edukasi berikutnya dilakukan dengan waktu sekitar 1 minggu.

a. Sebelum Edukasi (Pra-Intervensi)

1) Penjelasan Penelitian dan Pengisian *Informed Consent*

Sebelum kegiatan dimulai, peneliti terlebih dahulu menyampaikan pengarahan singkat terkait tujuan, manfaat serta prosedur kegiatan penelitian

kepada calon partisipan. Setelah peserta memahami seluruh informasi yang diberikan, peneliti membagikan formulir persetujuan (*informed consent*). Lembar tersebut kemudian diisi dan ditandatangani oleh responden sebagai bentuk ketersediaan bergabung dalam penelitian secara sukarela. Pada tahap ini, peneliti juga memastikan responden mencantumkan nomor WhatsApp aktif responden atau orangtua responden yang akan digunakan untuk pembuatan grup agar lebih mudah mengirimkan ulang video animasi edukasi.

2) Pengisian Kuesioner Pre-Test

Setelah lembar persetujuan terkumpul, kuesioner pre-test dibagikan kepada para partisipan untuk diisi secara mandiri sesuai dengan pemahaman yang mereka miliki. Langkah ini berfungsi untuk mengukur tingkat pengetahuan dasar dan sikap siswa mengenai sarapan pagi sebelum menerima intervensi berupa edukasi gizi. Durasi pengisian kuesioner pre-test sekitar 15-20 menit.

b. Edukasi pertama :

Edukasi pertama dilaksanakan di sekolah SD Negeri 105328 Dagang Kerawan di dalam ruangan kelas dengan jumlah responden sebanyak 44 orang. Kegiatan dilakukan secara tatap muka dan dipandu langsung oleh peneliti. Edukasi dilakukan dengan bantuan media sarana berupa video animasi pembelajaran terkait sarapan pagi. Kegiatan edukasi pertama dilaksanakan dengan alur sebagai berikut:

1) Pemutaran Video Edukasi

Peneliti mengajak seluruh responden untuk menonton video animasi. Peneliti menayangkan video animasi berdurasi ± 4 menit yang memuat materi tentang pengertian sarapan pagi dan manfaat sarapan pagi. Video diputar menggunakan alat bantu LCD proyektor dan speaker sehingga dapat dilihat dan didengar dengan jelas oleh seluruh responden.

2) Diskusi

Setelah video selesai diputar, peneliti memimpin jalannya diskusi dua arah terkait poin-poin isi materi dalam video yang baru saja ditonton. Responden diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi pada video yang belum dipahami. Selanjutnya peneliti mengajukan beberapa pertanyaan lisan secara acak kepada seluruh responden guna mengevaluasi tingkat

pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipaparkan. Responden yang berhasil menjawab dengan benar akan diberikan apresiasi langsung berupa bingkisan/hadiah kecil. Pemberian hadiah ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi, keaktifan, dan antusiasme responden selama kegiatan edukasi berlangsung.

3) Penyampaian Rencana Kegiatan Edukasi Kedua (di Minggu Depan)

Setelah kegiatan edukasi pertama selesai, peneliti memberikan informasi dan pengumuman terkait kelanjutan penelitian. Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan edukasi hari ini barulah tahap pertama, dan akan ada kegiatan edukasi kedua pada minggu depan.

4) Sesi Dokumentasi

Peneliti melakukan sesi foto bersama dengan seluruh responden. Sesi foto ini dilakukan sebagai bukti pelaksanaan penelitian dan sebagai kelengkapan laporan penulisan skripsi peneliti.

5) Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang mendalam kepada para responden yang telah meluangkan waktu, berpartisipasi aktif, serta menunjukkan antusiasme luar biasa sepanjang alur kegiatan edukasi dilakukan.

6) Pembagian Konsumsi

Peneliti membagikan konsumsi kepada seluruh responden. Ini dilakukan sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi seluruh responden sejak awal kegiatan edukasi berlangsung.

7) Perapihan Sarana dan Prasarana

Setelah seluruh responden meninggalkan ruangan, peneliti melakukan perapihan kembali tempat kegiatan, yaitu mematikan dan merapikan kembali perangkat elektronik yang digunakan (laptop, kabel, LCD proyektor, dan speaker), serta mengembalikan posisi meja dan kursi seperti semula.

8) Penyampaian Terima Kasih dan Pamit Kepada Pihak Sekolah

Setelah seluruh kegiatan selesai, peneliti berpamitan dengan kepala sekolah dan wakil kepala sekolah sembari mengucapkan terima kasih atas bantuan fasilitas serta izin yang telah diberikan demi kelancaran kegiatan edukasi

pertama. Peneliti sekaligus mengingatkan kembali agenda pertemuan edukasi kedua yang dijadwalkan minggu depan

9) Pengiriman Ulang Video Melalui WhatsApp Group

Peneliti mengumpulkan nomor WhatsApp responden atau orang tua responden melalui lembar persetujuan (informed consent) yang telah diisi dan ditandatangani oleh responden sebelum kegiatan edukasi dimulai. Nomor-nomor telepon tersebut kemudian dimasukkan ke dalam WhatsApp Group. Peneliti mengirimkan ulang video animasi edukasi pertama ke dalam WhatsApp Group tersebut. Hal ini bertujuan agar responden dapat menonton ulang materi secara mandiri di rumah, sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih optimal. Durasi keseluruhan kegiatan edukasi pertama adalah ± 30–45 menit.

c. Edukasi kedua :

Penyuluhan kedua sama seperti edukasi pertama. Kegiatan dilakukan secara tatap muka di ruang kelas SD Negeri 105328 Dagang Kerawan dengan 44 responden. Media yang digunakan pada penyuluhan ini berupa video animasi edukatif yang membahas tentang dampak jika melewatkan sarapan pagi. Adapun tahapan pelaksanaan penyuluhan kedua adalah sebagai berikut:

1) Pemutaran Video Edukasi

Peneliti menayangkan video animasi berdurasi ± 3,5 menit yang memuat materi mengenai dampak atau akibat yang dapat terjadi apabila seseorang tidak melakukan sarapan pagi. Video diputar menggunakan LCD proyektor dan speaker sehingga seluruh responden dapat melihat dan mendengarkan materi dengan jelas.

2) Diskusi

Setelah video selesai ditayangkan, responden diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi pada video yang belum dipahami. Sama seperti pada edukasi pertama, peneliti juga mengajukan beberapa pertanyaan lisan secara acak kepada seluruh responden untuk menguji sejauh mana mereka memahami materi yang baru saja disampaikan. Responden yang berhasil menjawab dengan benar akan diberikan apresiasi berupa hadiah kecil.

Pemberian hadiah ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi, keaktifan, dan antusiasme responden selama kegiatan edukasi kedua berlangsung.

3) Penyampaian Rencana Kegiatan Edukasi Ketiga (di Minggu Depan)

Setelah kegiatan edukasi kedua selesai, peneliti memberikan informasi terkait kelanjutan penelitian yaitu kegiatan edukasi ketiga pada minggu depan.

4) Sesi Dokumentasi

Peneliti melakukan sesi foto bersama dengan seluruh responden.

5) Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh responden atas waktu, kerja sama, keaktifan, dan antusiasme mereka selama kegiatan edukasi kedua dilakukan.

6) Pembagian Konsumsi

Peneliti membagikan konsumsi kepada seluruh responden.

7) Perapihan Sarana dan Prasarana

Setelah seluruh responden meninggalkan ruangan, peneliti melakukan perapihan kembali tempat kegiatan serta mengembalikan posisi meja dan kursi seperti semula.

8) Penyampaian Terima Kasih dan Pamit Kepada Pihak Sekolah

Setelah seluruh kegiatan selesai, peneliti mengucapkan terima kasih secara langsung kepada pihak sekolah karena kegiatan edukasi kedua dapat berjalan lancar serta mengingatkan kembali pihak sekolah mengenai rencana kegiatan edukasi ketiga yang akan dilaksanakan pada minggu depan.

9) Pengiriman Ulang Video Melalui WhatsApp Group

Kemudian peneliti mengirimkan ulang lagi video animasi edukasi kedua ke dalam WhatsApp Group yang sebelumnya sudah dibuat. Durasi keseluruhan kegiatan edukasi kedua adalah ± 30–45 menit.

d. Edukasi ketiga :

Edukasi terakhir masih sama seperti edukasi sebelumnya, dilaksanakan di SD Negeri 105328 Dagang Kerawan di dalam ruang kelas dengan jumlah responden sebanyak 44 orang. Kegiatan dilakukan secara tatap muka. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah video animasi edukatif mengenai

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Adapun tahapan pelaksanaan penyuluhan ketiga adalah sebagai berikut:

1) Pemutaran Video Edukasi

Peneliti menayangkan video animasi berdurasi ± 3,5 menit yang berisi materi tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Video diputar menggunakan LCD proyektor dan speaker sehingga seluruh responden dapat melihat dan mendengar penjelasan dengan jelas.

2) Diskusi

Rangkaian edukasi ketiga dilanjutkan dengan diskusi dua arah pasca-pemutaran video, di mana responden diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi pada video yang baru saja ditonton. Peneliti kembali mengajukan pertanyaan lisan secara acak kepada seluruh responden. Apresiasi berupa hadiah kecil diberikan kepada responden yang berhasil menjawab dengan benar.

3) Penyampaian Kegiatan Selanjutnya yaitu Pengisian Kuesioner Post-Test

Setelah kegiatan edukasi ketiga selesai, peneliti memberikan informasi terkait kelanjutan penelitian yaitu kegiatan pengisian kuesioner post-test. Durasi keseluruhan kegiatan penyuluhan ketiga adalah ± 30–45 menit.

e. Sesudah Edukasi (Pasca-Intervensi)

1) Pengondisian Responden Pasca - Edukasi

Setelah seluruh rangkaian materi edukasi (baik melalui video dan diskusi) selesai diberikan, peneliti mengondisikan kembali ruangan agar tetap tenang.

2) Pengisian Kuesioner Post-Test

Peneliti membagikan kuesioner post-test kepada seluruh responden. Kuesioner yang diberikan memiliki bobot pertanyaan yang sama dengan kuesioner pre-test di awal kegiatan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner tersebut secara mandiri dan jujur dengan durasi waktu sekitar 15-20 menit. Tahap pengisian post-test ini bertujuan untuk mengukur kembali tingkat pengetahuan dan sikap responden setelah mereka mendapatkan intervensi edukasi gizi. Hasil skor dari post-test ini nantinya akan dibandingkan dengan skor pre-test untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan,

perubahan sikap frekuensi konsumsi sarapan yang signifikan dari efektivitas media video animasi yang telah diberikan.

3) Pengumpulan Kuesioner Post-Test

Setelah waktu pengisian berakhir, peneliti mengumpulkan kembali seluruh lembar kuesioner post-test. Hasil pengisian kuesioner post-test responden dibawa untuk tahap pengolahan data statistik.

4) Sesi Dokumentasi

Peneliti melakukan sesi foto bersama dengan seluruh responden.

5) Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden atas waktu, kerja sama, keaktifan, dan antusiasme mereka selama kegiatan edukasi penelitian berlangsung.

6) Pembagian Konsumsi

Peneliti membagikan konsumsi kepada seluruh responden.

7) Perapihan Sarana dan Prasarana

Setelah seluruh responden meninggalkan ruangan, peneliti melakukan perapihan kembali tempat kegiatan serta mengembalikan posisi meja dan kursi seperti semula.

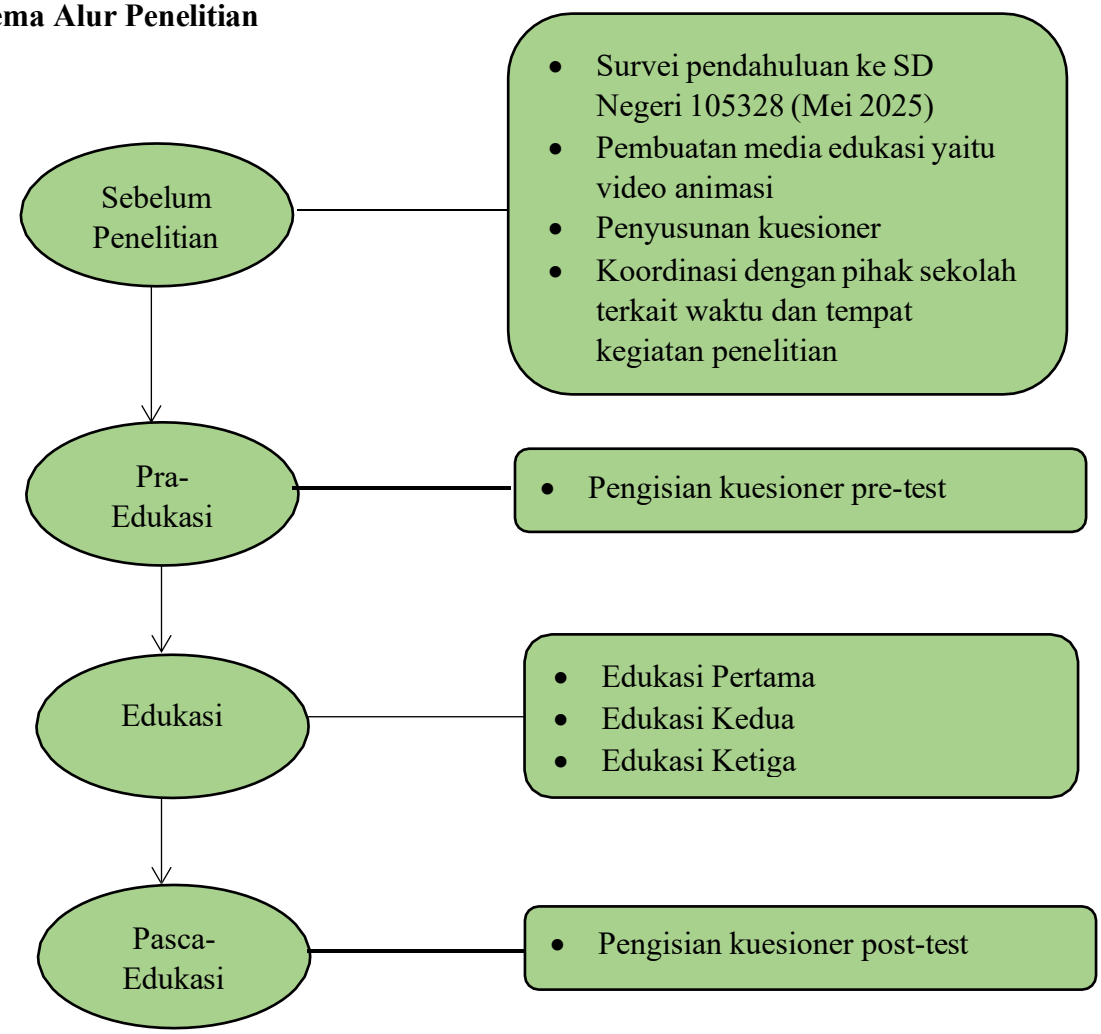
8) Penyampaian Terima Kasih dan Pamit Kepada Pihak Sekolah

Setelah seluruh kegiatan selesai, peneliti mengucapkan terima kasih secara langsung kepada pihak sekolah yaitu kepala sekolah dan wakil kepala sekolah karena sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah SD Negeri 105328 Deli Serdang.

9) Pengiriman Ulang Video Melalui WhatsApp Group

Selanjutnya peneliti mengirimkan ulang lagi video animasi edukasi ketiga ke dalam WhatsApp Group yang sebelumnya sudah dibuat.

E. Skema Alur Penelitian



Gambar 6. Skema Alur Penelitian

F. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber, yaitu data primer dan data sekunder.

1. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini meliputi:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari para responden melalui pengisian kuisioner, baik sebelum (pre-test) maupun sesudah (pos-tet) pemberian edukasi.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi yang diperoleh secara tidak langsung dari pihak sekolah tempat dilaksanakannya penelitian.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Data Primer

Data primer adalah informasi yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti. Jenis data primer yang dikumpulkan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu:

1) Identitas Responden : Data ini meliputi nama, kelas, jenis kelamin, tempat dan tanggal lahir, usia dan no HP responden/orangtua responden yang dikumpulkan menggunakan kuesioner sebagai alat bantu.
2) Data Pengetahuan, Sikap dan Frekuensi Konsumsi Sarapan: Meliputi pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan kuesioner, baik pre-test maupun post-test.

Proses pengumpulan data primer ini dilakukan melalui langkah sebagai berikut:

1) Responden menyatakan kesediaan untuk mengikuti kegiatan penelitian.
2) Peneliti membagikan kuesioner (pre-test) kepada responden.
3) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner.
4) Responden mengisi kuesioner sesuai petunjuk.
5) Kuesioner dikumpulkan kembali oleh peneliti.
6) Peneliti memberikan intervensi berupa edukasi gizi.
7) Setelah 3 minggu, dilakukan pengisian kuesioner kembali (post-test) untuk mengetahui perubahan pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa SD Negeri 105328 Dagang Kerawan, Jln Bandar Labuhan, Desa Dagang Kerawan, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara.
8) Kuesioner post-test dikumpulkan dan dianalisis.

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini merupakan informasi pendukung yang mencakup gambaran umum lokasi penelitian, yaitu SD Negeri 105328 Dagang Kerawan, Jln Bandar Labuhan, Desa Dagang Kerawan, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, serta jumlah siswa yang sebagai responden.

G. Variabel Penelitian

Variebel adalah segala sesuatu berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh seorang peneliti yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Dalam penelitian ini, variabel yang diamati meliputi:

1. Variabel bebas (*independent variabel*), yaitu edukasi gizi menggunakan media video animasi.
2. Variabel terikat (*dependent variabel*), yaitu pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa di sekolah SD Negeri 105328 Dagang Kerawan, Jln Bandar Labuhan, Desa Dagang Kerawan, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara

H. Defenisi Operasional

Edukasi adalah suatu sarana untuk membentuk perubahan sikap dan perilaku lewat metode pembelajaran serta pelatihan yang terarah. Kegiatan ini bertujuan menuntun individu agar tumbuh lebih dewasa secara kognitif maupun perbuatan. Melalui edukasi atau pendidikan, seseorang diberikan pengetahuan serta keterampilan sehingga mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang diharapkan. Dengan demikian, individu yang sebelumnya tidak mengetahui menjadi mengetahui, dan yang sebelumnya belum mampu menjaga kesehatannya sendiri menjadi lebih mandiri (Nissa et al., 2024).

Edukasi gizi merupakan proses penyampaian informasi dan pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang dan beragam bagi kesehatan. Tujuan dari edukasi gizi adalah membantu individu atau kelompok memahami dasar-dasar nutrisi, menerapkan pola makan yang sehat, serta membentuk gaya hidup yang mendukung kesehatan secara keseluruhan (Suminar et al., 2025).

Video animasi adalah salah satu bentuk media elektronik yang berfungsi untuk menyampaikan pesan maupun informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Dalam penelitian ini video animasi adalah media yang dirancang untuk anak usia Sekolah Dasar sebagai media edukasi tentang sarapan pagi pada siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang.

Pengetahuan tentang sarapan yaitu segala informasi yang diketahui oleh responden terkait sarapan pagi, yang meliputi pengertian sarapan pagi, manfaatnya sarapan pagi, dampak jika melewatkan sarapan pagi, serta tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan lembar kuesioner yang diberikan dalam dua tahap, yaitu pre-test sebelum edukasi dan post-test setelah edukasi. Penilaian dilakukan dengan memberikan nilai 1 untuk setiap jawaban yang benar dan nilai 0 untuk setiap jawaban yang salah. Nilai pengetahuan selanjutnya dihitung dengan membagi total skor yang di raih responden terhadap jumlah keseluruhan butir soal, lalu dikalikan 100 untuk memperoleh nilai persentase. Hasil penilaian tersebut kemudian dikategorikan menjadi beberapa tingkat, yaitu :

a. Baik, apabila hasil persentase >80%
b. Cukup, apabila hasil persentase 60-80%
c. Kurang, apabila hasil persentase <60% (Khomsan, 2021).

Sikap tentang sarapan merupakan penilaian atau respons yang ditunjukkan oleh siswa, baik dalam bentuk setuju maupun tidak setuju terhadap sarapan pagi. Sikap responden diukur menggunakan kuisioner berisi 10 pernyataan yang diberikan pada sesi pre-test dan post-test. Responden menentukan pilihan dari dua kategori respons, yaitu Setuju (S) atau Tidak Setuju (TS). Persentase skor yang diperoleh selanjutnya diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan:

a. Baik, apabila hasil persentase >80%
b. Cukup, apabila hasil persentase 60-80%
c. Kurang, apabila hasil persentase <60% (Khomsan, 2021).

Frekuensi konsumsi sarapan merupakan tingkat keseringan siswa dalam melakukan sarapan pagi selama satu minggu terakhir. Pengukuran frekuensi ini dilakukan menggunakan lembar kuesioner yang diberikan pada saat pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, frekuensi sarapan siswa kemudian dikategorikan menjadi empat kelompok, yaitu selalu jika melakukan sarapan

sebanyak 6–7 kali per minggu, kadang-kadang jika 4–5 kali per minggu, jarang jika 2–3 kali per minggu, dan tidak pernah jika hanya 0–1 kali per minggu (Octavia, 2020).

I. Etika Penelitian

Sebelum pelaksanaan penelitian, diawali dengan pengisian kuesioner pre-test, responden terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan, tahapan dn prosedur penelitian. Jika calon responden menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam seluruh proses penelitian, mereka akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan (informed consent).

J. Alat Instrumen Penelitian

Dalam pengumpulan data, penelitian ini memanfaatkan instrumen kuesioner berisi rangkaian pertanyaan yang langsung diisi oleh para responden saat dibagikan. Materi kuesioner dirancang khusus untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa mengenai sarapan pagi. Kegiatan ini dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi diberikan dengan mengacu pada skor yang telah ditetapkan.

K. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Seluruh data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini di entry, editing. Setelah itu data dianalisis menggunakan bantuan komputer. Data yang telah dimasukkan kedalam SPSS akan dianalisis berdasarkan variabel-variabel yang diteliti.

a. Data Identitas Sampel

Data identitas responden yang telah dikumpulkan diolah dengan bantuan komputer melalui langkah sebagai berikut :

1. Memastikan data telah lengkap
2. Memberi kode pada data sesuai dengan karakteristik masing-masing
3. Memasukkan data dalam program komputer

4. Data seperti usia, kelas, dan lain-lain diklasifikasikan berdasarkan kategorinya

b. Data Pengetahuan dan Sikap

Langkah-langkah pengolahan data kuesioner adalah sebagai berikut:

1. Memberikan skor pada setiap jawaban
2. Menjumlahkan total skor
3. Memasukkan skor pada SPSS
4. Melakukan analisis pada data yang telah diperoleh

c. Data Frekuensi Konsumsi

Langkah-langkah pengolahan data kuesioner adalah sebagai berikut:

1. Memberikan kategori pada setiap jumlah frekuensi konsumsi sarapan
2. Menjumlahkan total frekuensi konsumsi sarapan
3. Memasukkan total frekuensi konsumsi sarapan pada SPSS
4. Melakukan analisis pada data yang telah diperoleh

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa sebelum dan sesudah edukasi dilakukan. Dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi program komputer SPSS dapat diperoleh frekuensi, persen, persentase yang valid dan persen kumulatif.

b. Analisis Bivariat

Tujuan analisis bivariat adalah menganalisis dampak pemberian edukasi dengan video animasi terhadap variabel pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang. Pengujian asumsi normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dikarenakan ukuran sampel n = 44 (n<50). Jika data memenuhi asumsi normalitas, uji statistik yang digunakan adalah uji *paired sample t-test* ($p < 0{,}05$). Jika tidak berdistribusi normal, maka dialihkan ke uji *Wilcoxon* ($p < 0{,}05$). Pengujian ini dilakukan untuk melihat signifikansi perubahan skor pada responden.