BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah

1. Pengertian Anak Sekolah

Menurut WHO anak sekolah adalah kelompok anak berusia antara 7-15 tahun. Namun di Indonesia, umumnya yang disebut anak sekolah adalah anak anak berusia 7-12 tahun (Lestari & Thristy, 2022). Saat ini, anak usia sekolah berada dalam masa peralihan dari tahap anak anak menuju kedewasaan. Pada masa ini, mereka mengalami perkembangan yang pesat, baik secara mental, fisik, maupun emosional (Irnani & Sinaga, 2017). Saat ini, anak usia 6-12 tahun yang sehat umumnya memiliki ciri-ciri seperti aktif bermain di luar rumah, melakukan banyak aktivitas fisik, serta memiliki risiko terpapar penyakit dan kebiasaan hidup yang kurang sehat (Erlina et al., 2024).

Saat ini, anak usia 6-12 tahun termasuk dalam kelompok usia Sekolah Dasar. Di usia ini, anak mengalami perkembangan yang sangat pesat. Perkembangan tersebut mengikuti pola tertentu sesuai dengan berbagai aspek tumbuh kembang anak. Beberapa aspek yang berkembang pesat pada masa ini antara lain kemampuan berbahasa, emosi, dan hubungan sosial. Proses tumbuh kembang anak ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggalnya, baik itu keluarga, sekolah, maupun teman-teman sebayanya. Pada usia 6-12 tahun, anak sedang berada di masa transisi dari pra sekolah ke Sekolah Dasar (SD), serta peralihan dari masa kanak-kanak awal ke akhir sebelum menghadapi masa pubertas. Secara garis besar, begitu anak menginjak usia 6 tahun, kesiapan fisik dan mentalnya sudah semakin matang (Zakiyah et al., 2024).

Pada fase usia ini, anak mulai memperlihatkan peningkatan dalam memahami berbagai hal, bekerja sama dengan orang lain, serta belajar bersaing secara sehat. Menurut Sacco (2013), Anak usia sekolah berada dalam tahap yang disebut fase industri, yaitu masa dimana mereka mulai aktif melakukan berbagai kegiatan yang produktif. Keterlibatan dalam aktivitas ini terbukti efektif dalam menumbuhkan rasa percaya diri pada anak sekaligus menekan potensi timbulnya perasaan rendah diri. Di fase ini, anak mengembangkan

kemampuan diri yang terlihat dari aspek motorik, emosional, dan sosial. Anak usia sekolah juga mulai berusaha secara serius untuk menguasai berbagai keterampilan penting seperti menulis, membaca, dan menggambar.

Masa usia sekolah dasar /awal (usia 6-9 tahun) dengan ciri-ciri yaitu:

1. Senang berkelompok dengan teman sebaya untuk bermain bersama, termasuk memainkan permainan tradisional sekaligus menunjukkan sikap patuh terhadap aturan-aturan di dalamnya.
2. Cenderung menunjukkan sikap membanggakan atau memuji diri sendiri.
3. Suka membandingkan dirinya dengan anak yang lain.
4. Memiliki dorongan kuat untuk menuntaskan suatu tugas, jika gagal menyelesaikannya, mereka sering kali menganggap keterampilan atau persoalan tersebut sebagai hal yang tidak penting.
5. Berkeinginan kuat untuk memperoleh nilai angka yang tinggi, terlepas dari apakah pencapaian akademis mereka sudah pantas mendapatkan nilai tersebut atau belum.
6. Memiliki kecenderungan suka memandang remeh orang lain (Pangaribuan et al., 2022).

2. Tahap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Sekolah

Istilah pertumbuhan mengacu pada perubahan fisik serta bertambahnya ukuran tubuh yang dapat diukur secara pasti atau kuantitatif. Beberapa parameter yang menjadi indikator pertumbuhan meliputi perkembangan tulang dan gigi, berat badan, serta tinggi badan anak. Perkembangan fisik sama untuk setiap orang, tetapi ada perbedaan dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan. Berbeda dengan pertumbuhan, perkembangan merujuk pada peningkatan kemampuan fungsional serta kapasitas seseorang untuk beradaptasi. Aspek ini berjalan seiring dengan proses tumbuh anak, tercermin dari kemampuan motorik dan fungsional yang kian matang, mulai dari bisa berjalan, berlari, sampai melakukan berbagai aktivitas yang lebih rumit (Sarayati, 2022).

1) Pertumbuhan Fisik

Selama periode ini, pertumbuhan rata-rata anak berkisar antara 3-3,5 kg dan 6 cm atau 2,5 inci setiap tahunnya. Sementara itu, lingkar kepala mengalami pertumbuhan hanya 2-3 cm, yang menunjukkan bahwa pertumbuhan otak mulai melambat karena proses mielinisasi telah selesai pada usia 7 tahun. Anak laki-laki usia 6 tahun umumnya memiliki berat badan sekitar 21 kg, sedikit lebih berat sekitar 1 kg dibandingkan anak perempuan. Selama rentang usia 6-12 tahun, rata-rata kenaikan berat badan anak berada di kisaran 3,2 kg per tahun, dengan tingkat variasi antar individu yang bergantung pada faktor keturunan dan lingkungan. Untuk tinggi badan, anak usia 6 tahun baik laki-laki maupun perempuan memiliki ukuran yang hampir setara, yakni sekitar 115 cm, yang kemudian bertambah hingga mencapai kisaran 150 cm pada usia 12 tahun. Selain itu, meskipun organ seksual mereka belum matang secara fisik, rasa ingin tahu atau ketertarikan terhadap lawan jenis sudah mulai muncul dan terus berkembang secara bertahap seiring mendekati masa pubertas (Kristiyowati & Widiyawati, 2020).

2) Perkembangan Kognitif

Proses kognitif anak usia sekolah berpusat pada kemampuan berpikir logis terhadap hal-hal yang sedang terjadi, bukan pada konsep yang abstrak. Cara pandang mereka tidak lagi sama semata-mata dibentuk oleh persepsi visual, melainkan sudah mampu mencerna lingkungan secara masuk akal. Lebih lanjut, aspek kognitif ini sangat erat kaitannya dengan kemajuan daya pikir, kemampuan menyelesaikan masalah, mengambil keputusan, serta pertumbuhan tingkat kecerdasan dan bakat individu (Putri, 2022).

3) Perkembangan Moral

Aspek perkembangan moral berlangsung sebagai sebuah proses yang berkesinambungan sepanjang siklus kehidupan individu. Seorang anak akan sangat menguasai moralitas yang sangat tinggi apabila berada dalam lingkungan yang mendukung. Ketika anak mampu menguasai kebajikan serta etika moral, maka ia dikatakan memiliki kecerdasan moral yang matang. Pada fase usia sekolah dasar, perkembangan moral ini erat kaitannya dengan standar

perilaku yang patut diterapkan dalam interaksi sosial dengan sesama. Kondisi tersebut umumnya tercermin apabila memenuhi indikator sebagai berikut:

a. Anak sudah bisa berpikir dengan aturan terkait pada etika perbuatan,
b. Perilaku yang ditunjukkan oleh anak sudah sesuai dengan keadaan lingkungannya,
c. Anak bisa merasakan kesalahannya jika mereka melanggar aturan aturan yang dilanggar (Hasanah, 2020).

4) Perkembangan Spiritual

Anak-anak mulai dilatih untuk bisa membedakan mana hal yang nyata dan mana yang sekedar khayalan. Pemahaman spiritual berkaitan dengan keyakinan yang diwariskan dalam kelompok agama, sementara khayalan bersumber dari ide dan bayangan di dalam pikiran anak. Pada tahap ini orang tua dan tokoh agama berperan penting untuk mendampingi anak agar tidak keliru membedakan keduanya. Dalam aspek spiritual orang tua dan tokoh agama memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan teman sebayanya (Nugraha, 2020).

5) Perkembangan Psikoseksual

Freud menjelaskan bahwa anak usia sekolah (6-12 tahun) sedang berada di fase *laten*. Ciri utama dari fase ini adalah perkembangan mereka terfokus pada aktivitas fisik dan intelektual, sementara hasrat seksual untuk sementara tampak ditekan. Seluruh tenaga fisik maupun psikologis anak dimanfaatkan untuk menggali wawasan baru dan mencari pengalaman melalui beragam aktivitas fisik serta interaksi sosial. Anak perempuan cenderung lebih memilih bermain dengan teman perempuannya, sedangkan anak laki-laki lebih suka bergaul dengan teman laki-lakinya. Anak-anak kerap mengajukan berbagai macam pertanyaan seputar seks, terutama mengenai organ dan sistem reproduksi. Orang tua harus menyikapi hal ini secara bijaksana, yakni dengan memberikan jawaban yang apa adanya dan penuh kehangatan agar anak tidak keliru dalam memahami informasi (Sarayati, 2022).

6) Perkembangan Psikososial

Anak-anak akan belajar cara bekerja sama sekaligus bersaing dengan teman-temannya melalui berbagai kegiatan, baik di lingkungan sekolah

maupun saat bermain bersama di ruang sosial. Anak usia sekolah mulai memperlihatkan perkembangan perilaku sosial yang mengarah pada kemampuan bekerja sama. Hal ini dapat dilihat dari cara mereka berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sebaya, serta adanya perubahan dari bermain secara individu menjadi bermain dalam kelompok. Pada tahap ini, anak mulai mampu memilih teman bermain dan menunjukkan penurunan perilaku agresif dibandingkan sebelumnya (Shofiah & Fauzi, 2023).

7) Perubahan Pra-Pubertas atau Pra-Remaja

Masa peralihan antara usia anak-anak dan remaja sering kali dinamakan sebagai masa pra remaja. Beberapa sebutan alternatif yang juga kerap digunakan untuk merujuk fase ini meliputi pra pubertas, masa kanak-kanak lanjut, hingga masa pubertas. Saat perubahan fisik mulai terjadi, seperti pertumbuhan rambut pada daerah tertentu dan pertumbuhan payudara pada perempuan, perilaku anak menjadi sulit diprediksi. Secara biologis, sistem endokrin dan organ reproduksi tidak menunjukkan banyak perubahan berarti sampai anak menginjak masa pra pubertas. Memasuki rentang usia 9-13 tahun, fungsi endokrin mulai menunjukkan grafik peningkatan secara bertahap (Sarayati, 2022).

3. Kebutuhan Zat Gizi Pada Anak Sekolah

Masa usia sekolah merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara pesat, sehingga membutuhkan ketersediaan asupan gizi yang cukup serta seimbang. Meskipun demikian, mencukupi kebutuhan nutrisi tersebut bukanlah hal mudah karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari minimnya pemahaman gizi anak dan keluarga, kebiasaan makan, kualitas makanan yang dikonsumsi, kondisi ekonomi dan lingkungan sekitar. Jika anak kekurangan zat gizi, hal ini bisa menghambat tumbuh kembang mereka dan menyebabkan masalah gizi. Salah satu penyebab penting dari kurangnya asupan gizi adalah kebiasaan tidak sarapan. Padahal, sarapan sangat penting karena menyumbang sekitar ¼ dari total kebutuhan energi harian dan menjadi bekal utama bagi tubuh untuk beraktivitas, terutama saat belajar di sekolah (Nugroho et al., 2019).

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah

Umur	BB (kg)	TB (cm)	E (kkal)	P (g)	L (g)	Kh (g)
4 - 6	19	113	1400	25	50	220
7 - 9	27	130	1650	40	55	250
10-12 (Laki-laki)	36	145	2000	50	65	300
10–12 (Perempuan)	38	147	1900	55	65	280

Sumber: *Permenkes RI No 28 Tahun 2019*

Kebutuhan energi harian pada kelompok anak usia 10-12 tahun cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan anak pada rentang usia 7-9 tahun, dikarenakan pertumbuhan mereka yang lebih pesat, terutama dalam hal tinggi badan. Perbedaan kebutuhan nutrisi antara anak laki-laki dan perempuan mulai tampak nyata pada kelompok usia ini (10-12 tahun). Laki-laki membutuhkan energi lebih besar karena tingkat aktivitas fisiknya yang tinggi, sedangkan perempuan memerlukan asupan protein dan zat besi yang lebih dominan akibat permulaan masa menstruasi (Pratiwi & Bahar, 2013).

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi, kebutuhan zat gizi makro harian untuk anak laki-laki rentang usia 10-12 tahun dengan berat badan 36 kg serta tinggi 145 cm, memerlukan energi sebesar 2000 kkal, protein 50 g, lemak 65 g, karbohidrat 300 g, serat 28 g, dan air sebanyak 1850 mL. Sementara itu, bagi anak perempuan pada kelompok usia yang sama dengan berat badan 38 kg dan tinggi badan 147 cm, kebutuhan hariannya mencakup energi 1900 kkal, protein 55 g, lemak 65 g, karbohidrat 280 g, serat 27 g, serta air sejumlah 1850 mL. Kebutuhan zat gizi mikro pada laki-laki yaitu, vitamin A 600 mcg, vitamin D 15 mcg, vitamin E 11 mcg, vitamin K 25 mcg, vitamin B12 3,5 mcg, dan vitamin C 50 mg, mineral yaitu kalsium 1200 mg, fosfor 1250 mg, natrium 1300 mg, kalium 3900 mg, iodium 120 mcg, besi 8 mg, seng 8 mg. Kebutuhan zat gizi mikro vitamin pada perempuan sama dengan kebutuhan gizi vitamin pada laki-laki perbedaannya hanya pada mineral yaitu natrium : 1400 mg, kalium : 4400 mg (Permenkes AKG, 2019).

Terdapat perbedaan kebutuhan gizi antara anak laki-laki dan anak perempuan yang disebabkan karena pertumbuhan anak, aktivitas yang semakin aktif, dan perkembangan ukuran tubuh pada anak.

4. Masalah Gizi Pada Anak Sekolah

Permasalahan gizi pada dasarnya timbul akibat tidak tercukupinya asupan zat besi yang esensial bagi tubuh. Rentang usia 7-12 tahun menjadi salah satu kelompok usia yang krusial dan membutuhkan perhatian khusus terkait pemenuhan gizi ini. Dalam beberapa waktu terakhir, isu gizi kurang menjadi sorotan utama yang banyak dibahas. Kondisi gizi buruk sendiri kerap dikategorikan sebagai Kekurangan Energi Protein (KEP), yang utamanya dipicu oleh defisiensi sumber makanan penghasil energi tinggi, meliputi zat tenaga, unsur pembangun tubuh, serta lemak. Dampak dari defisiensi nutrisi ini dapat menjadi hambatan pada pertumbuhan fisik hingga perkembangan mental anak. Lebih lanjut, kekurangan gizi pada masa pertumbuhan juga beresiko menurunkan tingkat kecerdasan anak. Kasus gizi buruk umumnya banyak ditemukan pada anak anak dari latar belakang keluarga berpenghasilan rendah, dan status gizi nya hampir selalu disertai dengan penyakit infeksi (Pratiwi & Bahar, 2013).

Keterbatasan finansial keluarga sering kali menghambat penyediaan menu makanan yang bernutrisi, yang pada akhirnya berdampak langsung pada kondisi gizi anak. Faktor ekonomi kerap dipandang sebagai akar utama dari masalah gizi, tetapi pemulihan finansial saja tidak akan cukup menuntaskan permasalahan gizi tanpa diiringi oleh peningkatan kesadaran gizi serta edukasi kesehatan. Kurangnya pemahaman tentang gizi oleh ibu serta kepercayaan dan pantangan terhadap makanan tertentu menjadi faktor penghambat keberhasilan program gizi (Susanti & Putri, 2023).

Penyakit infeksi mampu memicu gangguan nutrisi melalui berbagai hal, seperti terbuangnya komponen zat gizi akibat muntah dan diare. Di samping itu, infeksi tertentu seperti infeksi saluran pernafasan juga menurunkan selera makan anak. Sejumlah patologi infeksi yang kerap menjadi pendorong utama timbulnya gizi buruk, meliputi Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA), diare

serta penyakit paru-paru kronis. Secara klinis, ISPA didefinisikan sebagai kondisi patologis yang memunculkan gejala berupa batuk, pilek, demam, tanpa disertai sesak nafas, sementara diare merupakan gangguan pencernaan yang ditandai oleh frekuensi buang air besar mencapai empat kali sehari atau lebih dalam bentuk cair baik disertai muntah maupun tidak (Wijaya, 2021).

Anak-anak yang mengalami masalah gizi umumnya mempunyai sistem kekebalan tubuh yang kurang optimal, sehingga membuat mereka lebih rentan terpapar berbagai penyakit, serta mengalami penurunan kemampuan kognitif yang berdampak langsung pada prestasi akademiknya. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi, anak dapat mengalami berbagai dampak seperti merasa lemas, cepat lelah, tidak fokus, dan lebih rentan terhadap infeksi. Kondisi-kondisi ini tentu mengganggu proses belajar dan aktivitas sehari-hari anak. Dalam jangka panjang, ketidakseimbangan gizi ini juga dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang di masa depan, karena berkurangnya potensi optimal dalam hal kemampuan berpikir, produktivitas, serta ketahanan terhadap penyakit kronis. Beberapa masalah gizi yang umum ditemukan pada anak usia sekolah antara lain berat badan kurang, anemia defisiensi besi yang dapat menyebabkan anak mudah pusing dan pucat, serta kekurangan vitamin E yang berdampak pada sistem kekebalan tubuh. Selain itu, permasalahan lain yang juga perlu diwaspadai adalah kelebihan berat badan atau obesitas, kekurangan vitamin A yang dapat memengaruhi kesehatan mata dan sistem kekebalan tubuh, serta defisiensi yodium yang dapat berdampak pada perkembangan mental dan fungsi tiroid anak. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola makan sehat sejak dini sangat penting untuk menjamin tercapainya pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Aulia, 2022).

Gizi kurang merupakan gangguan kesehatan yang timbul akibat tubuh kekurangan pasokan nutrisi yang diperlukan untuk menunjang tumbuh kembang, mobilitas, proses berpikir, serta kegiatan sehari-hari (Wulanta et al., 2019). Situasi ini dapat berdampak negatif pada penurunan sistem kekebalan tubuh anak. Selain itu, aktivitas fisik yang padat yang didampingi dengan kebiasaan makan yang tidak teratur kerap menjadi pemicu utama timbulnya kesenjangan antara asupan dan kecukupan gizi. Anak-anak usia sekolah dasar

menjadi target yang sangat tepat dalam upaya peningkatan gizi karena otak anak sedang berkembang dengan sangat cepat pada masa ini. Oleh sebab itu, pemenuhan nutrisi yang optimal sangat penting untuk mencegah terjadinya gangguan atau hambatan pada proses tumbuh kembang mereka (Amalia & Putri, 2022).

Kurangnya asupan gizi membawa pengaruh buruk bagi perkembangan fisik dan mental anak, yang sering kali berujung pada keterlambatan tumbuh kembang yang sulit untuk diatasi. Anak-anak dengan kondisi kurang gizi biasanya memiliki kemampuan belajar, kemampuan beraktivitas, serta pola sikap yang lebih terbatas dibandingkan anak anak yang sehat. Jika kekurangan gizi berlangsung lama, dapat menyebabkan gizi buruk pada anak, yang dapat menyebabkan kondisi seperti kwashiorkor (busung lapar) dan marasmus (malnutrisi parah), sering kali disertai penyakit lain seperti diare, infeksi, gangguan pencernaan, infeksi saluran pernapasan bagian atas, anemia, dan lain-lain . Anak dengan masalah gizi biasanya memiliki daya tahan tubuh yang lebih lemah dan prestasi akademiknya cenderung menurun. Masalah ini bermula dari kebiasaan makan yang kurang tepat atau porsi yang berlebihan. Bagi anak sekolah, kekurangan nutrisi bisa mengakibatkan tubuh menjadi lemas, mudah lelah, dan mudah sakit, sehingga konsentrasi serta kegiatan belajar di kelas ikut terganggu (Aulia, 2022).

Menurut Permenkes RI No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, menyatakan bahwa anak berusia 5-18 tahun dapat dikategorikan mengalami gizi kurang jika z-score -3 SD sd < -2 SD. Secara klinis, kondisi gizi kurang pada anak ditandai oleh beberapa indikator utama, seperti penurunan berat badan yang berlanjut, mengecilnya lingkar lengan atas, keterlambatan pertumbuhan tulang, rasio berat badan terhadap tinggi yang normal atau cenderung menurun, serta berkurangnya ketebalan lapisan lemak dibawah kulit. Permasalahan gizi lebih pada anak usia sekolah juga memerlukan perhatian serius. Jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, kelebihan nutrisi ini dapat menimbulkan dampak serius pada penderita. Gizi lebih merupakan suatu kondisi kelebihan berat badan yang dipicu oleh ketidakseimbangan energi, di mana kalori yang masuk ke dalam tubuh jauh

melebihi jumlah energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik. Menurut peraturan Menteri Kesehatan, anak usia 5-18 tahun dikategorikan mengalami gizi lebih (overweight) jika z-score berada dalam rentang 1 SD hingga +2 SD dan dianggap obesitas jika z-score lebih dari +2 SD. Permasalahan gizi berlebih pada anak usia sekolah dasar perlu dicermati secara serius karena berpotensi memicu berbagai penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular di kemudian hari, seperti diabetes melitus tipe dua, gangguan kardiovaskular, hipertensi, hingga osteoporosis. Anak dengan kondisi ini juga kerap menghadapi komplikasi kesehatan lainnya, mencakup kelainan pada pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, serta masalah pernafasan.

B. Sarapan Pagi

1. Pengertian Sarapan Pagi

Sarapan pagi adalah salah satu kebiasaan penting untuk mencapai gizi seimbang sebelum memulai aktivitas di pagi hari. Kegiatan ini berlangsung antara pukul 06.00 hingga 09.00. Sarapan memiliki dampak besar terhadap peningkatan prestasi anak. Apabila anak mengabaikan sarapan pagi, kadar gula darahnya cenderung merosot sehingga suplai energi ke otak menjadi berkurang. Hal ini dapat menyebabkan tubuh terasa gemetar, cepat lelah, melemahnya gairah belajar, serta menurunnya fokus anak ketika mengikuti kegiatan di kelas (Rahmayanti & Magdalena, 2024).

Sarapan pagi merupakan makanan pertama yang dikonsumsi setelah tubuh beristirahat dan berpuasa semalaman. Melalui serapan, jaringan otak dapat memulihkan kembali asupan nutrisi yang diperlukan. Sarapan yang sehat mencakup minimal ¼ dari seluruh kebutuhan gizi harian. Oleh sebab itu, hidangan sarapan yang ideal harus kaya akan kandungan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, serta cairan yang cukup. Nutrisi tersebut diperlukan untuk mendukung sistem pencernaan, meningkatkan energi dan mempertajam fokus serta daya ingat anak. Selain itu, kandungan karbohidrat dalam sarapan berperan sebagai sumber energi instan yang secara efektif menaikkan dan menstabilkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang stabil mampu meningkatkan semangat serta konsentrasi anak untuk meningkatkan

produktivitas. Sarapan juga menyumbang berbagai nutrisi penting seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral yang sangat diperlukan untuk menjaga sistem fisiologis tubuh (Marbun et al., 2023).

Seseorang yang mengabaikan sarapan akan merasa kesulitan untuk beraktivitas dengan lancar, karena tubuh harus bekerja ekstra menaikkan kadar gula darah dengan cara membongkar cadangan glikogen, dan jika cadangan itu habis, tubuh terpaksa mengandalkan cadangan lemak untuk memenuhi kebutuhan energinya. Mengabaikan sarapan pagi juga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan pada sistem saraf pusat, yang ditandai oleh keluhan pusing, badan gemetar dan kelelahan. Akibatnya, anak menjadi susah mencerna pelajaran dengan baik. Konsentrasi mereka terganggu karena sisa energi dari makan malam telah berkurang, sehingga memicu gangguan ingatan jangka pendek, hambatan menyelesaikan masalah, mudah kehilangan fokus, serta penurunan nilai prestasi akademik. Anak-anak yang terbiasa sarapan pagi umumnya memiliki kinerja kognitif yang lebih baik selama mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dibandingkan mereka yang tidak sarapan (Bahar et al., 2023).

Anak-anak usia Sekolah Dasar (SD) yang masih dalam tahap perkembangan memerlukan sarapan untuk mendukung aktivitas mereka. Jika anak tidak sarapan, energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak terpenuhi, sehingga mereka sulit berkonsentrasi saat belajar karena perut kosong, yang berdampak negatif pada hasil belajar mereka (Hidayah et al., 2024).

Melalui sarapan pagi, seseorang mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mampu memenuhi 15-30% dari total kebutuhan kalori harian yang sebaiknya dipenuhi sebelum melakukan aktivitas. Menurut AKG anak usia 4–6 tahun membutuhkan energi sekitar 1.400 kkal per hari. Pada usia 7–9 tahun, kebutuhan energi meningkat menjadi sekitar 1.650 kkal per hari seiring dengan pertumbuhan dan peningkatan aktivitas fisik. Pada rentang usia 10-12 tahun, kebutuhan energi harian mulai dibedakan berdasarkan jenis kelamin. Anak laki-laki umumnya memerlukan asupan sekitar 2.000 kkl per hari, sementara anak perempuan membutuhkan sekitar 1.900 kkal per hari. Kebutuhan energi ini menjadi acuan penting dalam pemenuhan asupan makanan sehari-hari guna

menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas belajar anak usia sekolah (Permenkes RI, 2019).

Sarapan pagi memberikan manfaat seperti peningkatan daya ingat atau kognitif, kemampuan belajar dan konsentrasi yang lebih baik, serta kemampuan membaca, berhitung, dan skor kemampuan bahasa dan logika yang lebih tinggi. Anak anak yang sarapan juga cenderung lebih jarang mengalami sakit, seperti pusing, sakit perut, serta memiliki stamina dan disiplin yang lebih baik . Hal ini menunjukkan bahwa sarapan pagi meningkatkan konsentrasi, aktif dalam beraktivitas, serta menjaga kesehatan dan mengurangi resiko penyakit (Hanim et al., 2022).

2. Manfaat Sarapan Bagi Kesehatan dan Konsentrasi Belajar

Sarapan pagi memberikan manfaat untuk berbagai kalangan. Bagi orang dewasa, sarapan membantu menjaga kebugaran fisik, mempertahankan stamina saat bekerja dan menaikkan produktivitas. Di sisi lain, bagi anak anak sekolah, sarapan pagi berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar serta mempermudah pencernaan informasi materi, sehingga prestasi akademik mereka menjadi lebih baik (Marvelia et al., 2020).

Menurut Khomsan, terdapat dua manfaat yang diperoleh jika seseorang melakukan sarapan pagi, antara lain :

1). Melalui sarapan pagi, tubuh memperoleh sumber karbohidrat instan guna menaikkan kadar gula darah. Kondisi glukosa darah yang stabil mampu meningkatkan semangat sekaligus konsentrasi siswa, sehingga berdampak positif untuk kenaikan produktivitas harian mereka.

2). Sarapan pagi menyumbangkan berbagai nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Zat gizi ini sangat bermanfaat guna menjaga kelancaran berbagai fungsi fisiologis di dalam tubuh (Hayati & Ilyas, 2019).

Berikut adalah beberapa manfaat sarapan pagi :

1. Memberikan energi untuk otak

Sarapan pagi menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Ketika kadar gula darah stabil, sarapan mampu

mendongkrak produktivitas serta menyediakan tenaga yang diperlukan anak untuk belajar maupun bermain, sehingga mereka dapat meraih prestasi belajar yang optimal (Bahar et al., 2023).

2. Memenuhi asupan gizi harian

Sarapan berperan dalam mencukupi kebutuhan nutrisi harian karena mampu menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi yang wajib dipenuhi tubuh setiap hari melalui protein, lemak, vitamin dan mineral. Zat gizi ini sangat penting untuk menjaga kelancaran berbagai fungsi fisiologis di dalam tubuh (Sunarto & Fauziyah, 2023).

3. Meningkatkan konsentrasi belajar

Sarapan pagi merupakan penghasil energi terbaik bagi otak agar anak mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengikuti pelajaran di sekolah. Tanpa sarapan yang cukup, fungsi kerja otak akan terganggu sehingga anak mengalami kesulitan untuk fokus di kelas, karena dengan sarapan pagi tubuh dan otak memiliki bekal melakukan aktivitas untuk berpikir (Mawarni, 2021).

4. Melatih kedisiplinan

Sarapan akan membuat seseorang menjadi disiplin dengan sudah terbiasa bangun lebih pagi untuk mempersiapkan diri lebih awal untuk memulai aktivitas pada pagi hari. Hal ini tentu baik untuk melatih kedisiplinan diri dan menjadi kebiasaan yang baik untuk anak sehingga dapat diterapkan pada hal lain (Zahra et al., 2023).

5. Mengurangi resiko anemia

Kebiasaan meninggalkan sarapan pagi membuat anak lebih mudah mengalami anemia dibandingkan dengan anak yang disiplin sarapan. Biasanya, anak-anak yang melewatkan sarapan pagi ini akan memperlihatkan tanda-tanda gejala anemia, diantaranya tubuh lemas, wajah tampak pucat, dan kurang bersemangat (Leba et al., 2019).

6. Mencegah obesitas

Kebiasaan sarapan pagi justru dapat membantu mencegah obesitas. Orang yang tidak sarapan biasanya akan makan siang jauh lebih banyak dan hobi ngemil. Hal tersebut terjadi karena asupan gizi pagi hari tidak terpenuhi, sehingga porsi makan siang membengkak atau frekuensi ngemil meningkat

drastis. Apabila kebiasaan ini berlangsung terus menerus, berat badan berlebih atau obesitas pun lebih mudah terjadi (Halawa et al., 2022).

7. Mencegah jajan tidak sehat

Mengonsumsi sarapan di pagi hari berfungsi memenuhi kebutuhan tubuh sekaligus memberi pasokan tenaga untuk beraktivitas hingga siang hari. Dengan terbiasa sarapan, seseorang tidak akan terdorong untuk jajan secara berlebihan yang sering kali kurang higienis atau tidak sehat.

Melewatkan sarapan pagi membuat tubuh kehilangan kesiapan optimal untuk beraktivitas dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha kenaikan kadar gula darah dengan mengambil cadangan di kau gen, dan jika ini habis, maka cadangan lemak yang diambil. Oleh karena itu, sarapan dengan makanan yang beragam sangat penting untuk memenuhi asupan gizi, menjaga kebugaran tubuh, serta meningkatkan produktivitas. Bagi anak sekolah sendiri, sarapan memegang peran penting dalam meningkatkan daya konsentrasi belajar agar prestasi mereka di sekolah semakin meningkat (Damian et al., 2025).

Dampak negatif dari tidak sarapan diantaranya adalah terganggunya keseimbangan sistem saraf pusat, yang biasanya ditandai dengan kepala pusing, badan gemetar dan tubuh terasa lemas. Kondisi tersebut membuat anak kesulitan menyerap materi pelajaran secara optimal. Gangguan ini timbul akibat menurunnya pasokan energi dari makan malam sebelumnya, sehingga berdampak langsung pada terganggunya konsentrasi, menurunnya kapasitas memori jangka pendek, hambatan dalam pemecahan masalah, terganggunya daya fokus, serta menurunnya nilai prestasi belajar mereka (Bahar et al., 2023).

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016), Program Gizi Anak Sekolah (PROGRAS) bertujuan meningkatkan budaya hidup bersih dan sehat, memperbaiki asupan gizi dan mendongkrak kemampuan belajar agar terbentuk generasi anak Indonesia yang sehat, cerdas, produktif, tangguh serta kompetitif. Guna mencapai tujuan tersebut, kemampuan konsentrasi belajar memegang peranan penting sebagai fondasi bagi siswa dalam meraih prestasi akademik yang optimal di sekolah. Sarapan mempunyai banyak manfaat penting bagi semua kalangan. Bagi anak sekolah, kegiatan ini dapat

mendongkrak konsentrasi belajar serta mempercepat penyerapan informasi pelajaran, sehingga prestasi mereka di sekolah bisa meningkat. Manfaat nyata dari rutin sarapan pagi di antaranya adalah menyuplai energi untuk fungsi otak, memperkaya asupan vitamin, mempertajam daya ingat dan daya tahan terhadap stress. Manfaat utama sarapan dapat terlihat ketika tubuh berpuasa selama 10-12 jam sepanjang malam, yang menyebabkan kadar gula darah mengalami penurunan. Melalui sarapan, tubuh dibantu untuk menstabilkan kembali kader mula daerah tersebut, yang sekaligus berdampak pada perbaikan suasana hati serta pemenuhan kebutuhan energi harian (Mustikowati et al., 2022).

Tanpa sarapan yang cukup, otak anak akan sulit diajak fokus saat belajar di kelas. Maka dari itu, bagi anak sekolah, kebiasaan sarapan terbukti membantu memenuhi asupan gizi harian mereka. Pilihan menu sarapannya sendiri cukup fleksibel dan bisa disesuaikan, tetapi akan lebih baik jika hidangannya memuat makanan sumber energi, zat pembangun tubuh serta zat pengatur (Mawarni, 2021). Sarapan sangat disarankan karena terbukti berdampak positif terhadap kualitas belajar anak, baik dari segi perilaku, aspek kognitif maupun capaian akademik nya (Alfarisi et al., 2020).

Tingginya tingkat konsentrasi di kelas menjadi salah satu faktor penunjang utama bagi siswa untuk meraih prestasi yang memuaskan. Siswa yang memiliki konsentrasi yang baik biasanya menunjukkan tiga ciri khas, yaitu mahir memusatkan perhatian, tetap fokus serta mampu memahami materi pelajaran dengan baik (Rinawati, 2021). Mereka yang disiplin sarapan pagi mempunyai konsentrasi belajar yang lebih optimal. Energi yang diperoleh dari sarapan tersebutlah yang berfungsi menyediakan nutrisi penting bagi otak agar bisa fokus menyerap pelajaran (Hidayat & Nurhayati, 2021).

3. Dampak Tidak Sarapan Pagi

Tindakan mengabaikan sarapan dapat menurunkan kadar gula darah di bawah batas normal (hipoglikemia), padahal glukosa adalah bahan bakar utama bagi otak. Akibat perut yang kosong, anak rentan mengalami kelelahan fisik dan kesulitan untuk berkonsentrasi secara penuh pada pelajaran. Kurangnya energi ini dapat berdampak buruk pada kemampuan belajar mereka. Selain itu,

tidak sarapan juga dapat mengganggu keseimbangan sistem saraf pusat, yang bisa mengakibatkan gejala seperti pusing, gemetar, atau kelelahan. Anak anak yang tidak mendapatkan asupan pagi yang cukup cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan kecepatan reaksi, yang berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk memecahkan masalah. Semua ini dapat berujung pada penurunan prestasi belajar di sekolah. Jika kebiasaan ini terus berlanjut, anak-anak beresiko mengalami penurunan berat badan, daya tahan tubuh yang mudah terserang penyakit, serta masalah kesehatan seperti kekurangan gizi dan anemia. Oleh karena itu, penting bagi anak anak untuk rutin sarapan pagi agar mereka mendapatkan energi yang dibutuhkan untuk menjalani aktivitas mereka sehari-hari dan mencapai potensi terbaik mereka dalam belajar (Pohan, 2020).

Berikut adalah dampak yang terjadi jika tidak sarapan pagi:

1. Hipoglikemia

Tumbuh kembang anak usia sekolah yang baik sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang tepat, baik dari segi kualitas maupun jumlah. Sarapan merupakan kegiatan penting yang perlu dilakukan sebelum anak memulai aktivitas belajar di sekolah. Anak yang melewatkan sarapan rentan terhadap risiko hipoglikemia, yakni suatu kondisi patologis dimana kadar glukosa di dalam darah berada di bawah batas normal. Keadaan ini dapat menimbulkan gejala seperti tubuh gemetar, pusing, dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi. Rendahnya kadar glukosa menyebabkan pasokan energi ke otak tidak optimal, sehingga konsentrasi dan proses belajar anak menjadi terganggu (Mustofa & Rusmini, 2024)

2. Obesitas

Saat bangun tidur, kondisi perut berada dalam keadaan kosong. Jika sarapan dilewatkan, kadar glukosa darah akan menurun. Penurunan glukosa darah yang terjadi secara terus-menerus dapat berdampak buruk bagi tubuh dan meningkatkan risiko mengonsumsi makanan selingan sebesar 1,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang terbiasa sarapan. Kebiasaan tidak sarapan juga dapat mengganggu pola dan siklus waktu makan. Kebiasaan ini mengakibatkan lonjakan konsumsi kalori yang lebih besar pada siang dan

malam hari. Zat gizi yang masuk pada malam hari ini kemudian disimpan sebagai cadangan glikogen, terutama karena aktivitas fisik di malam hari umumnya sangat rendah, glikogen tersebut selanjutnya akan disimpan sebagai lemak sehingga meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Swari et al., 2022).

3. Anak mudah lelah, lemas, dan lesu

Melewatkan sarapan pagi berakibat pada tertundanya pasokan nutrisi, terutama glukosa ke dalam aliran darah dan sel tubuh. Akibatnya, kemampuan konsentrasi anak saat belajar menurun drastis, yang muncul sebagai gejala seperti rasa malas, badan lemas, lesu, pusing serta mudah mengantuk. Kondisi ini jika dibiarkan, dapat berujung pada anemia pada anak (Leba et al., 2019).

4. Sering mengantuk

Sarapan memiliki peran penting dalam menjaga daya tahan tubuh sehingga seseorang dapat belajar atau beraktivitas dengan optimal. Selain itu, sarapan membantu meningkatkan konsentrasi, mempermudah pemahaman materi pelajaran, serta berkontribusi dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi harian. Anak yang sering melewatkan sarapan pagi mudah mengalami kelelahan dan rasa mengantuk karena tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang memadai (Wulandari et al., 2024).

5. Sulit untuk berkonsentrasi

Sarapan memiliki peran yang sangat penting bagi anak usia sekolah karena mereka dituntut untuk fokus dalam menerima pelajaran dan menjalani berbagai aktivitas di sekolah. Anak membutuhkan energi yang cukup untuk menunjang kegiatan belajar dan aktivitas fisik. Apabila anak berangkat ke sekolah tanpa sarapan terlebih dahulu, mereka mudah mengalami penurunan konsentrasi, kesulitan berpikir, mudah lelah akibat kurangnya asupan gizi, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik. Sarapan merupakan sumber energi utama bagi otak dan terbukti berhubungan positif dengan kinerja otak, sehingga membantu anak menjadi lebih peka, cerdas, dan mudah berkonsentrasi (Hazizah et al., 2024).

6. Emosi yang tak terkendali

Melewatkan sarapan pagi dapat memengaruhi kesiapan belajar dan kestabilan emosi yang belum optimal. Selain itu, dampak emosional yang dapat

muncul antara lain perasaan cemas, sedih, mudah marah, dan frustrasi. Dalam keadaan emosi yang tidak stabil, seseorang biasanya menjadikan makanan sebagai sarana pelampiasan atau cara untuk mengatasi masalah emosional (Tyas & Siregar, 2024).

7. Metabolisme tubuh yang tidak optimal

Sarapan pagi sangat penting untuk mengoptimalkan metabolisme tubuh. Selamat tidur semalaman, tubuh berpuasa tanpa makan dan minum, yang menyebabkan pembakaran kalori. Ketika bangun, kadar gula dalam tubuh menjadi rendah. Oleh karena itu, sangat penting untuk sarapan pagi yang seimbang di pagi hari (Pohan, 2020).

4. Kandungan Gizi Pada Sarapan Pagi

Berikut adalah uraian mengenai berbagai jenis kandungan nutrisi beserta contoh makanan yang tepat untuk disajikan sebagai menu sarapan:

1. Karbohidrat

Sumber karbohidrat yang baik di antaranya adalah nasi, jagung, gandum, serta aneka umbi-umbian seperti singkong, kentang, dan ubi jalar. Untuk sarapan pagi, contoh karbohidrat yang dapat dikonsumsi adalah sepiring nasi putih sebesar 100 - 150 g.

2. Protein

Asupan protein dapat diperoleh dari dua sumber, yaitu hewani dan nabati. Protein hewani umumnya bersumber dari telur, daging, ikan dan susu, sedangkan protein nabati banyak terkandung pada berbagai jenis kacang kacangan, seperti kacang hijau dan kedelai. Kebutuhan protein yang dianjurkan adalah sekitar 10 sampai 15% dari total kebutuhan gizi harian. Untuk sarapan pagi, porsi protein yang baik adalah sekitar 50 g, yang bisa berupa sepotong ikan, daging, atau telur.

3. Vitamin

Secara umum, vitamin terbagi menjadi dua kelompok yaitu:

a. Vitamin yang larut dalam lemak

Contohnya adalah vitamin A yang banyak terkandung dalam sayuran (wortel, brokoli, bayam), serta buah-buahan seperti pepaya dan mangga.

b. Vitamin yang larut dalam air

Vitamin yang larut dalam air yang paling penting adalah vitamin C, yang bertugas membantu pembentukan dan penjagaan keseimbangan zat intraseluler sel, sekaligus meningkatkan daya tahan tubuh dalam menangkal infeksi. Selain jeruk, sumber vitamin C lainnya meliputi brokoli, kubis, kembang kol, kiwi, dan strawberry.

4. Mineral

Salah satu contoh mineral yang penting adalah air, yang sebaiknya dikonsumsi saat sarapan pagi sebanyak 200 ml, atau setara dengan satu gelas air atau susu (Pohan, 2020).

5. Alasan Anak Sekolah Sering Melewatkan Sarapan Pagi

Di Indonesia, masih banyak anak yang melewatkan sarapan sebelum berangkat ke sekolah dengan berbagai alasan, seperti tidak tersedianya makanan di rumah, menu yang kurang disukai atau terlalu monoton, serta keterbatasan waktu karena harus segera berangkat ke sekolah. Alasan lain yang sering ditemukan antara lain takut terlambat, khawatir sakit perut, bangun kesiangan, dan jarak rumah yang jauh dari sekolah. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa kurangnya waktu dan rendahnya nafsu makan menjadi faktor utama anak tidak sarapan (Lubis & Siregar, 2024).

Dari penelitian Herayeni et al., (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 8 responden (12,9%) memiliki kebiasaan sarapan yang tergolong cukup. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keterbatasan ekonomi keluarga, kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya sarapan, kesibukan orang tua, misalnya bekerja, sehingga tidak sempat menyiapkan makanan pagi, serta ketidaksukaan responden terhadap menu sarapan yang tersedia. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam menyiapkan makanan pagi di rumah agar anak terbiasa sarapan dan tidak lagi melewatkan waktu sarapan pagi.

C. Pengetahuan, Sikap dan Frekuensi Konsumsi Sarapan

1. Pengetahuan

Pengetahuan pada dasarnya lahir dari proses penginderaan, yaitu pemahaman individu terhadap suatu objek yang ditangkap melalui indra yang dimilikinya. Proses penginderaan ini berlangsung melalui pancaindra, yang mencakup indra pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan, dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan yang kita miliki diperoleh melalui apa yang mereka lihat dan dengar, sehingga indra memainkan peran penting dalam membentuk pemahaman tentang dunia luar (Adnjani & Trimanah, 2020).

Pengetahuan tiap orang tentu tidak selalu sama dan memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Secara garis besar, tingkat pengetahuan tersebut dapat dibagi ke dalam beberapa kategori, yaitu: Tahu (Know), Memahami (Comprehensif), Aplikasi (Aplication), Analisis (Analysis), Sintesis (Synthesis), dan Evaluasi (Evaluation). Pengetahuan dapat diperoleh melalui banyak cara, salah satunya adalah melalui proses belajar. Belajar merupakan aktivitas edukatif yang membuat individu mampu mengakses pengetahuan baru serta memperluas pola pikirnya. Dampak dari kepemilikan pengetahuan yang luas ini adalah terjadinya perubahan sikap, semakin baik pengetahuan seseorang, semakin baik pula perilakunya (Darsini et al., 2019).

Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Umur

Umur merupakan lamanya waktu hidup seseorang yang dihitung mulai dari saat lahir sampai ulang tahun terakhirnya. Sejalan dengan bertambahnya usia, tingkat kematangan dan kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah dan bekerja akan terus meningkat. Di tengah masyarakat, orang yang lebih dewasa biasanya lebih diandalkan karena kedewasaan dipandang sejalan dengan pengalaman dan kematangan jiwanya. Dengan demikian, umur bukan hanya sekedar angka, tetapi juga mencerminkan perjalanan dan perkembangan individu dalam berbagai aspek kehidupan.

b. Sosial ekonomi

Lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mendukung peningkatan pengetahuan seseorang. Di sisi lain, kondisi ekonomi juga sangat berpengaruh

terhadap pendidikan. Ketika ekonomi baik, akses terhadap pendidikan yang berkualitas menjadi lebih mudah. Hal ini berdampak pada meningkatnya tingkat pendidikan seseorang, yang secara otomatis turut mendongkrak tingkat pengetahuannya. Singkatnya, faktor lingkungan sosial, ekonomi dan pendidikan memiliki keterkaitan yang sangat kuat serta saling mempengaruhi dalam menentukan kualitas pengetahuan di tengah masyarakat.

c. Kultur (budaya, agama)

Budaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Informasi baru yang diterima dan diinterpretasikan sesuai dengan norma, nilai, dan kepercayaan yang ada dalam budaya dan agama yang dianut. Proses ini menentukan bagaimana individu memahami dan mengintegrasikan pengetahuan baru dalam hidup mereka. Dengan demikian budaya tidak hanya membentuk cara berpikir, tetapi juga mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka.

d. Pengalaman

Pengalaman menempati posisi sebagai sumber pengetahuan yang efektif untuk menemukan kebenaran melalui proses penyelesaian masalah. Pengalaman yang diperoleh dari lingkungan kerja juga dapat mengembangkan kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan, yang memadukan pola pikir ilmiah, etika profesional, serta kesesuaian dengan problem nyata di tempat kerja.

e. Pendidikan

Pendidikan adalah proses yang membantu mengembangkan kemampuan dan perilaku seseorang melalui pengajaran. Ini penting karena pendidikan membuat seseorang lebih mudah menerima ide dan teknologi baru sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang cepat membuat pendidikan yang baik sangat diperlukan. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi cara seseorang menerima informasi. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah ia mendapatkan informasi dari berbagai sumber, seperti orang lain dan media. Dengan banyaknya informasi yang diterima, pengetahuan seseorang tentang kesehatan pun semakin meningkat.

f. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan kegiatan rutin yang dilakukan seseorang setiap hari. Dibandingkan dengan mereka yang sepenuhnya berada di rumah, seseorang yang bekerja di luar rumah lebih mudah memperoleh paparan informasi. Meskipun demikian, pekerjaan juga menuntut waktu dan sarana khusus. Kesibukan dalam bekerja sering kali membuat seseorang kekurangan waktu untuk menggali informasi, yang pada akhirnya berdampak pada minimnya pengetahuan.

g. Sumber informasi/ media massa

Pengetahuan seseorang turut dibentuk oleh berbagai sumber informasi, diantaranya media cetak (koran, majalah, buku, poster), serta media elektronik (televisi, radio, internet), serta masukan dari petugas kesehatan maupun orang-orang disekitarnya. Menurut Notoatmodjo, kemajuan teknologi telah menghadirkan berbagai jenis media massa yang berperan penting dalam memperkenalkan serta mempengaruhi masyarakat terhadap suatu inovasi baru. Media elektronik dan cetak membuat dunia terasa lebih kecil dan mudah untuk mencari informasi, sehingga kita dapat mengetahui peristiwa di seluruh dunia dan memperluas wawasan kita (Wahyuni, 2022).

2. Sikap

Sikap mencerminkan cara seseorang menyampaikan pendapat atau penilaian terhadap berbagai hal yang berhubungan dengan kesehatan dan potensi resikonya. Sikap dapat dipandang sebagai rangkaian respons terhadap suatu rangsangan atau objek yang mencakup unsur perasaan, pemikiran, perhatian dan berbagai gejala psikologis lainnya. Sikap merupakan wujud perasaan yang dapat bersifat mendukung (*favourable*) ataupun tidak mendukung (*unfavorable*) terhadap suatu objek. Hal ini mencakup perilaku, kecenderungan hingga kesiapan seseorang dalam menyesuaikan diri di lingkungan sosial. Sikap adalah bentuk penilaian yang di dalamnya memuat penilaian positif atau negatif terhadap suatu objek (Wahyuni, 2022).

Sikap seseorang dibentuk dari tiga bagian penting yang saling mendukung, yaitu: pengetahuan (kognitif), perasaan (afektif), dan tindakan atau perilaku

(konatif). Ketiga bagian ini berperan penting dalam membentuk sikap seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, pembentukan sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, seperti pengalaman pribadi, dorongan dari orang-orang terdekat yang dianggap penting, latar belakang budaya, informasi dari media massa, peranan lembaga pendidikan dan agama, serta kondisi emosi seseorang (Sukesih et al., 2020).

Menurut Notoatmodjo, sikap adalah reaksi atau respon yang tidak terlihat dari seseorang terhadap suatu objek atau situasi. Sikap menunjukkan bagaimana seseorang merasa dan bereaksi secara emosional terhadap hal-hal di sekitarnya. Sikap mencerminkan kecenderungan untuk bertindak atau berpikir tentang sesuatu, seperti benda, orang, atau gagasan. Meskipun sikap bukan perilaku itu sendiri, sikap memengaruhi bagaimana seseorang bertindak dan memberikan dorongan atau motivasi. Ini bukan hanya tentang pengalaman masa lalu, tetapi juga membantu menentukan apakah seseorang setuju atau tidak setuju dengan sesuatu, serta apa yang mereka suka atau tidak suka. Sikap membantu kita memahami apa yang ingin kita capai dan apa yang sebaiknya kita hindari (Pohan, 2020).

3. Frekuensi Konsumsi Sarapan

Frekuensi konsumsi sarapan merupakan banyaknya seseorang melakukan kegiatan sarapan. Kuesioner frekuensi konsumsi sarapan digunakan untuk mengetahui seberapa sering seseorang sarapan dalam kurun waktu satu minggu terakhir (Hokky et al., 2025). Frekuensi sarapan yang baik yaitu sekitar 3 kali dalam sehari. Artinya, sarapan pagi sebaiknya tidak dilewatkan dan dapat dilakukan pada rentang waktu pukul 06.00–09.00 (Lestari & Rosyanda, 2024).

Frekuensi konsumsi sarapan termasuk salah satu faktor yang turut menentukan status gizi anak. Untuk mendapatkan informasi dan data mengenai frekuensi konsumsi sarapan, digunakan instrumen berupa kuesioner yang bertujuan mengetahui frekuensi konsumsi sarapan responden. Hasilnya kemudian dikelompokkan menjadi beberapa kategori, yaitu :

1) 6–7 kali /minggu (selalu)
2) 4–5 kali / minggu (kadang-kadang)

3) 2–3 kali / minggu (jarang)
4) 0–1 kali / minggu (tidak pernah) (Octavia, 2020).

4. Pengetahuan, Sikap dan Frekuensi Konsumsi Sarapan Siswa SD Negeri 105328 Sebelum Edukasi

Saat melakukan survei pendahuluan, dari total 26 siswa, sebanyak 18 siswa (69,2%) diketahui tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah, yang berarti frekuensi konsumsi sarapan siswa kurang baik. Selain itu, sekitar 20 siswa (76,9%) kurangnya pengetahuan tentang sarapan pagi maupun jenis makanan yang baik bagi tubuh. Hal ini terlihat dari ketidakmampuan siswa menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan seperti "Mengapa tidak boleh melewatkan sarapan pagi, dan apa akibatnya jika melewatkan sarapan pagi". Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa kebiasaan tidak sarapan mendorong siswa untuk membeli jajanan di sekitar sekolah sebagai pengganjal lapar. Jajanan tersebut umumnya kurang sehat karena masih berpotensi mengandung pewarna buatan, pemanis dan penyedap buatan, pengawet, boraks, serta bahan berbahaya lainnya yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan menghambat pertumbuhan anak.

Menurut Khomsan, (2021), kategori pengetahuan dibagi menjadi tiga tingkatan, sama seperti sikap, yaitu:

1) Baik, apabila hasil persentase >80%
2) Cukup, apabila hasil persentase 60-80%
3) Kurang, apabila hasil persentase <60%

Berdasarkan hasil survei pendahuluan, sekitar 20 siswa (76,9%) diketahui memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai pentingnya sarapan pagi. Oleh karena itu, penulis berharap penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang sarapan pagi, sehingga setelah diberikan edukasi, tingkat pengetahuan siswa diharapkan berada dalam kategori baik (persentase >80%) dalam menjawab soal kuesioner yang diberikan.

D. Edukasi Gizi

1. Pengertian Edukasi Gizi

Edukasi merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan, dengan meningkatnya pengetahuan tentang kesehatan. Tujuan dari edukasi adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan, sehingga proses tersebut mampu mengubah seseorang yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, sekaligus menumbuhkan kemampuan agar mereka dapat merawat diri secara mandiri, khususnya dalam hal kesehatan (Yuliani et al., 2022).

Edukasi juga bertujuan agar individu, kelompok, atau masyarakat mampu menjaga, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya. Hal ini dilakukan dengan cara menambah pengetahuan, membangun kemauan, dan meningkatkan kemampuan, yang melibatkan masyarakat itu sendiri, serta disesuaikan dengan budaya setempat. Sementara itu, edukasi gizi adalah proses memberikan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang dan bervariasi untuk kesehatan dan kesejahteraan. Tujuan dari edukasi ini adalah membantu seseorang atau kelompok memahami dasar dasar gizi, menjalani pola makan sehat, dan menerapkan gaya hidup yang mendukung kesehatan tubuh (Suminar et al., 2024). Oleh karena itu, diharapkan setiap orang bisa membuat pilihan yang lebih baik demi kesehatan nya, dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat.

Tujuan dari edukasi gizi antara lain:

1) Menumbuhkan sikap yang positif terhadap pentingnya gizi
2) Membantu seseorang agar mempunya pengetahuan dan kemampuan dalam memilih serta memanfaatkan bahan makanan yang tersedia
3) Mengarahkan kebiasaan makan ke arah yang lebih baik, serta menumbuhkan minat agar individu lebih antusias dalam mempelajari gizi dan kesehatan (Setyowati et al., 2024).

2. Media Edukasi Gizi

Media edukasi memiliki peran yang penting dalam menunjang proses belajar mengajar, sehingga pendidik dapat memanfaatkan berbagai media edukasi yang terus berkembang sebagai sarana pendukung dalam penyampaian

materi. Dengan demikian, proses pembelajaran dapat berlangsung dengan lebih mudah dan efektif serta diharapkan dapat mengubah perilaku seseorang dari tidak tahu menjadi tahu (Sapriyah, 2019).

Media kegiatan edukasi tentu memerlukan alat bantu berupa media agar informasi bisa tersampaikan secara selaras dan berkesinambungan antara pemberi dan penerima pesan. Media berperan utama sebagai alat untuk menyebarluaskan pesan-pesan kesehatan (Lestari, 2020). Media merupakan sarana penyalur informasi yang dapat merangsang pola pikir, perasaan serta memotivasi audiens, yang pada akhirnya memicu terjadinya proses belajar dan pemahaman yang lebih baik (Azizah, 2021).

Ada beberapa alasan mendasar mengapa media memegang peran penting dalam pelaksanaan edukasi kesehatan, antaranya meliputi:

1) Menjadikan penyampaian informasi terasa lebih mudah
2) Menghindari risiko kekeliruan pemahaman atau salah persepsi
3) Membantu memperjelas rincian informasi yang diberikan
4) Memudahkan audiens untuk mencerna isi materi
5) Memperlihatkan hal hal atau objek yang tidak bisa dilihat langsung oleh mata
6) Memperlancar proses komunikasi dua arah
7) Mempermudah sasaran pendidikan dalam menyerap informasi (Jatmika et al., 2019).

3. Peran Edukasi Gizi Dalam Mengubah Perilaku

Edukasi atau pendidikan adalah proses untuk mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang atau kelompok agar menjadi lebih baik, melalui kegiatan belajar dan pelatihan (Yuliani et al., 2022). Perilaku sehat yaitu mencakup seluruh tindakan individu yang berdampak pada kondisi fisik, mental, emosional, psikologis, dan spiritual (Oktavilantika et al., 2023).

Sementara itu, Gochman mendefinisikan perilaku sehat sebagai ciri khas pribadi, seperti keyakinan, harapan, motivasi, nilai, persepsi, kepribadian dan kebiasaan yang sejalan dengan usaha untuk menjaga, memulihkan, serta meningkatkan status kesehatan. Wujud dari perilaku kesehatan ini dapat

dicerminkan melalui kegiatan pencegahan penyakit, pengobatan dan pengelolaan kesehatan. Secara lebih rinci, Tombor dan Michie (2017) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan meliputi tindakan pencegahan, deteksi dini penyakit, pengobatan, manajemen nyeri, serta pemanfaatan tenaga kesehatan profesional secara optimal. Upaya perubahan dan perbaikan perilaku kesehatan dapat dilakukan pada tingkat individu, organisasi, komunitas, maupun populasi, yang disertai dengan peningkatan motivasi, kemampuan, serta dukungan lingkungan (Oktavilantika et al., 2023).

Menurut L.Green prilaku ditentukan oleh tiga faktor yaitu faktor predisposisi meliputi umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan dan sikap (Mayasari et al., 2021). Health Belief Model (HBM) merupakan salah satu teori yang paling sering digunakan dalam menganalisis perilaku kesehatan. Teori ini menjelaskan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh beberapa komponen, yaitu persepsi kerentanan (perceived susceptibility), persepsi tingkat keparahan (perceived severity), motivasi kesehatan (health motivation), persepsi manfaat (perceived benefit), persepsi hambatan (perceived barriers), serta efikasi diri (self-efficacy). HBM termasuk dalam model sosiopsikologis yang memberikan kerangka untuk memahami perilaku kesehatan individu berdasarkan keyakinan yang dimilikinya serta melihat bagaimana proses perubahan perilaku tersebut terjadi (Arimbawa et al., 2022).

Berdasarkan teori Health Belief Model (HBM), pentingnya sarapan pagi dipengaruhi oleh keyakinan seseorang terhadap kesehatan. Seseorang akan cenderung membiasakan sarapan jika ia merasa berisiko mengalami gangguan kesehatan akibat tidak sarapan (perceived susceptibility), memahami dampak serius yang dapat timbul seperti menurunnya konsentrasi dan prestasi belajar (perceived severity), serta menyadari manfaat sarapan dalam menjaga energi dan fokus (perceived benefits). Kebiasaan ini juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengatasi hambatan, seperti keterbatasan waktu (perceived barriers), adanya motivasi untuk hidup sehat (health motivation), dan keyakinan diri bahwa ia mampu melakukan sarapan secara rutin (self-efficacy). Perhatian terhadap status gizi anak usia sekolah memegang peranan penting karena sangat menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan

mereka. Kegiatan sarapan pagi tercatat sebagai salah satu faktor yang berhubungan erat dengan kondisi status gizi tersebut (Leviana & Agustina, 2024). Kecukupan gizi diperoleh dari keselarasan antara jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh, dimana salah satu pilar penunjangnya adalah sarapan pagi, sehingga memberikan manfaat besar bagi terpeliharanya fungsi organ tubuh secara optimal (Hartanti et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Pergizi Pangan Indonesia menegaskan bahwa penerapan kebiasaan sarapan sehat dengan komposisi gizi seimbang memiliki peranan penting bagi remaja putri. Pemenuhan asupan makanan bergizi secara rutin setiap hari dapat memberikan berbagai dampak positif, seperti peningkatan aktivitas fisik, pencegahan anemia, peningkatan prestasi belajar baik akademik maupun nonakademik, serta membantu mempersiapkan generasi selanjutnya agar terhindar dari risiko stunting (Hendrayati et al., 2025). Oleh karena itu, penulis merasa bahwa edukasi tantang pentingnya sarapan pagi ini, penting untuk dilakukan.

E. Video Animasi

1. Pengertian Video

Video berasal dari bahasa latin, yaitu kata vidi atau visum, yang artinya “melihat” atau “mempunyai penglihatan”. Menurut Agnew dan Kallerman (dalam Munir, 2014), Video adalah media digital yang menampilkan rangkaian gambar gambar sehingga terlihat seperti bergerak, dan bisa memberikan kesan nyata, imajinasi, atau gambaran tertentu. Video bisa digunakan untuk menyampaikan pesan yang bersifat nyata ataupun imajinatif, dan bisa bersifat informatif, mendidik, maupun untuk keperluan pembelajaran. Ada juga pendapat ahli yang menyatakan bahwa video adalah rekaman gambar dan suara yang disimpan dalam pita magnetik, yang bisa menampilkan kejadian secara nyata, bahkan bisa membuat kita merasa berada di waktu dan tempat yang berbeda (Apriansyah et al., 2020).

Video juga dapat diartikan sebagai gabungan dari berbagai potongan gambar mati yang diputar secara berurutan dengan kecepatan tertentu. Gambar gambar yang dirangkai ini disebut dengan *frame*, sedangkan kecepatan pada

saat gambar-gambar tersebut dimunculkan dinamakan *frame rate* (dalam satuan *fps* atau *frame per second*) (Afifah 2021).

2. Pengertian Animasi

Animasi berasal dari kata "Animation" yang dalam bahasa inggris "to animate" yang berarti menggerakkan. Jadi, animasi bisa diartikan sebagai proses membuat gambar atau objek yang tadinya dia menjadi tampak bergerak. Secara sederhana, animasi adalah tampilan visual yang bergerak, seolah olah benda mati menjadi hidup. Ini dilakukan dengan menampilkan rangkaian gambar, baik dua dimensi (2D) maupun tiga dimensi (3D), yang sedikit berbeda satu sama lain secara berurutan dan cepat, sehingga menciptakan ilusi gerakan. Dengan kata lain, animasi adalah cara membuat objek yang diam terlihat hidup dengan menyusun beberapa gambar yang berubah secara bertahap dari satu gambar gambar berikutnya (Antara et al., 2018).

3. Pengertian Video Animasi

Video animasi merupakan salah satu bentuk media audio visual yang menyajikan rangkaian gambar dengan efek pergerakan atau perubahan bentuk secara dinamis dalam kurun waktu tertentu. Jenis media ini mampu mengoptimalkan proses belajar mengajar dengan mengandalkan fungsi indra penglihatan sekaligus pendengaran (Fione et al., 2021). Video animasi sangat berpengaruh dalam kegiatan pembelajaran karena terbukti efektif dalam memikat perhatian peserta didik dan memperkuat daya ingat (Anggraini et al., 2024). Dapat disimpulkan bahwa video animasi adalah sarana komunikasi yang memadukan unsur audio dan visual guna memikat minat peserta didik, menampilkan objek secara mendetail, serta mempermudah pemahaman terhadap materi pelajaran yang tergolong rumit (Fajar et al., 2023).

Berikut adalah beberapa kelebihan dari menggunakan media video animasi:

1) Mampu menarik perhatian siswa
2) Menampilkan aksi-aksi yang tidak terlihat atau proses fisik yang sulit diamati secara langsung
3) Mampu meningkatkan motivasi dan semangat belajar siswa
4) Mampu meringkas data-data ilmiah yang rumit menjadi sajian gambar yang simple dan mudah dicerna

5) Memadukan berbagai elemen media seperti audio, teks, video, gambar, gambar dan grafik menjadi satu kesatuan utuh yang mampu mengakomodasi beragam gaya belajar siswa
6) Mempermudah penyampaian dan penyerapan informasi serta menghindari kesalahpahaman
7) Membantu peserta didik agar lebih mudah mengikuti dan memahami alur cerita atau materi yang disampaikan

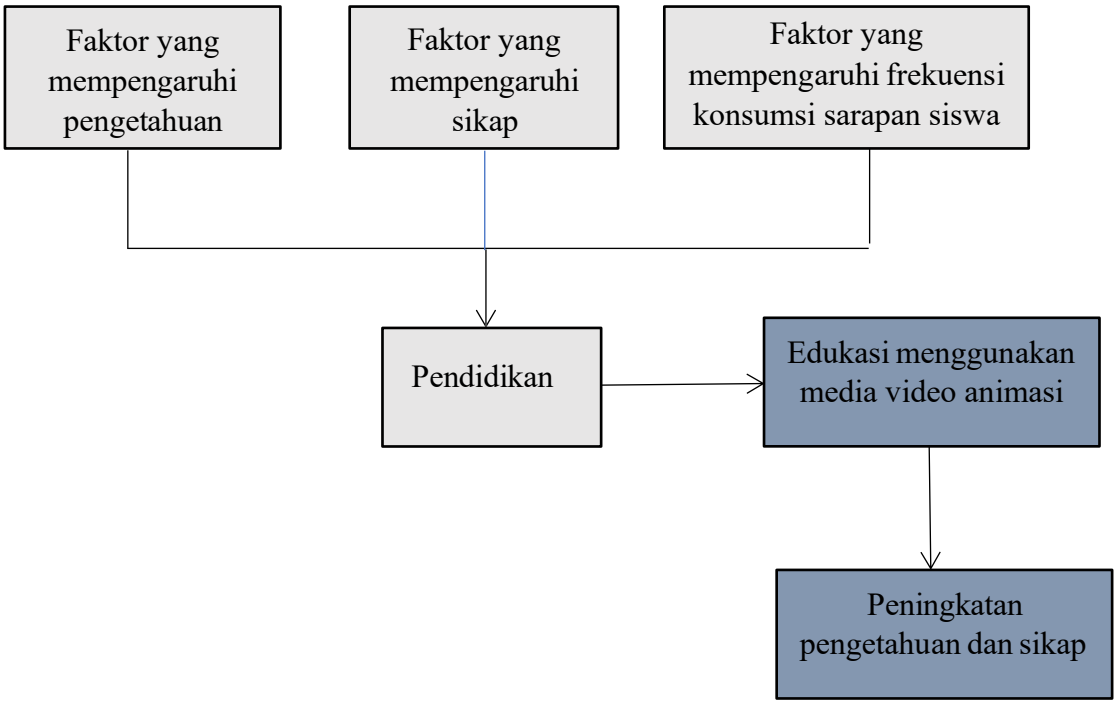
Berikut adalah kelemahan dari video animasi :

1) Detail halus (fine details) terkadang tidak bisa ditampilkan sekecil dan sejelas aslinya
2) Harus menggunakan alat tambahan seperti proyektor dan laptop, yang kadang menjadi kendala keterjangkauan saat diterapkan di kelas siswa Sekolah Dasar
3) Kualitas audio visual sangat berpengaruh oleh kondisi sekitar, jika suasana tidak kondusif, suara dari video menjadi tidak terdengar jelas
4) Teknik pengambilan yang keliru dapat membuat sasaran pendidikan salah paham atau ragu dalam menafsirkan gambar dan informasi yang dilihat
5) Pembuatan naskah yang terstruktur sangat penting untuk memperjelas bentuk objek
6) Memerlukan kreatifitas dan keterampilan yang cukup memadai untuk mendesain animasi yang dapat secara efektif digunakan sebagai media pembelajaran
7) Menghabiskan kapasitas penyimpanan data serta memori yang tergolong besar

Pembelajaran berbasis video animasi di dalam kelas terbukti mampu membantu peserta didik dalam menyerap materi dengan jauh lebih mudah jika dibandingkan dengan metode konvensional seperti ceramah maupun diskusi kelompok. Sebagaimana diungkapkan oleh sebagian besar siswa, penggunaan video animasi membuat penjelasan terasa “lebih jelas dan mudah dipahami dibandingkan hanya mendengarkan guru mengajar secara langsung, karena cenderung cepat merasa bosan”. Berdasarkan paparan tersebut, dapat ditegaskan bahwa keberadaan video animasi terbukti berpengaruh dalam

memudahkan proses belajar mengajar dibandingkan metode pengajaran tanpa media video animasi (Hamidi et al., 2023).

F. Kerangka Teori

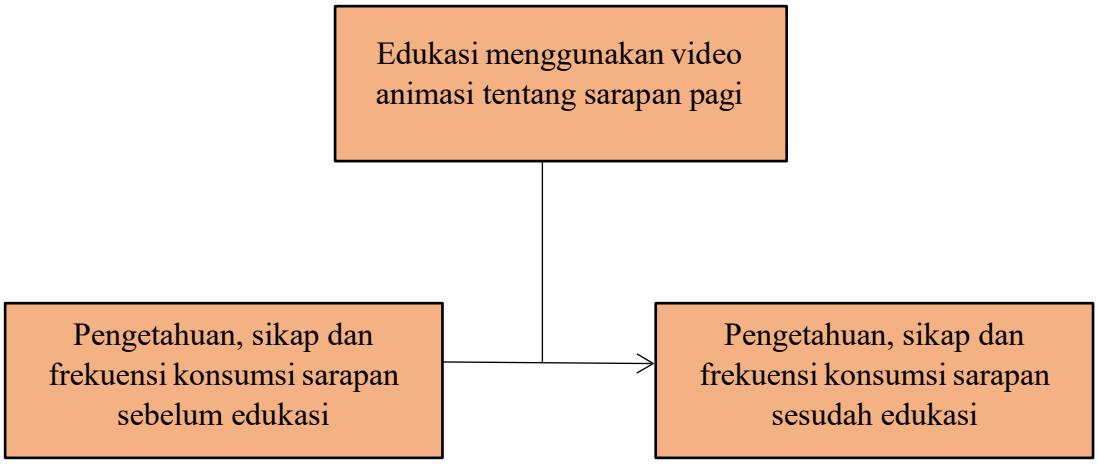


Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Notoatmodjo (2007), Sarwono (2009), dan Rusman (2012)

Kerangka teori ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan dapat ditingkatkan melalui pendidikan. Pendidikan tersebut dilakukan dengan edukasi menggunakan media video animasi, yang akhirnya diharapkan dapat meningkatkan 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.

G. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Kerangka konsep pada gambar ini menggambarkan alur berpikir dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan video animasi tentang sarapan pagi terhadap pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa. Dalam kerangka ini, edukasi video animasi berperan sebagai intervensi atau perlakuan yang diberikan kepada siswa. Sebelum intervensi dilakukan, terlebih dahulu diukur tingkat pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa sebagai data awal (pre-test). Setelah siswa mendapatkan edukasi melalui video animasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan mereka sebagai data akhir (post-test). Dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah edukasi, peneliti dapat menilai apakah terjadi peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa. Pemberian edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa terhadap pentingnya sarapan pagi pada siswa SD Negeri 105328 Dagang Kerawan, Jln Bandar Labuhan, Desa Dagang Kerawan, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

H. Defenisi Operasional

Tabel 2. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala
1.	Edukasi dengan media video animasi	Video animasi merupakan salah satu jenis media elektronik sebagai sarana untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi kesehatan. Dalam penelitian ini video animasi adalah media yang dirancang untuk anak usia sekolah dasar sebagai media edukasi gizi tentang sarapan pagi pada siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang.	Video animasi	Memutar video animasi edukasi gizi tentang sarapan pagi kepada siswa secara langsung diruangan kelas dengan menggunakan alat bantu LCD proyektor dan laptop dengan durasi video 3-5 menit per video.	Nominal
2.	Pengetahuan tentang sarapan pada siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang	Merupakan segala sesuatu yang diketahui responden tentang sarapan pagi diantaranya: pengertian sarapan pagi,	Kuesio-ner	Jawaban benar diberi skor (1) Jawaban salah diberi skor (0) $\frac{\text{Total skor responden}}{\text{jumlah soal pengetahuan}} x100$ Kategori pengetahuan menjadi tiga tingkatan, yaitu:	Ordinal

		manfaat sarapan pagi, dampak jika melewatkan sarapan pagi, serta tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan video animasi.		a. Baik, apabila hasil persentase >80% b. Cukup, apabila hasil persentase 60-80% c. Kurang, apabila hasil persentase <60% (Khomsan, 2021).	
3.	Sikap tentang sarapan pada siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang	Merupakan penilaian atau pernyataan responden baik setuju dan tidak setuju terhadap sarapan pagi pada siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang.	Kuesio-ner	Berisi 10 pernyataan dengan 2 pilihan kategori jawaban, yaitu : S = Setuju TS = Tidak Setuju Kategori sikap terdiri dari tiga tingkatan: a. Baik, apabila hasil persentase >80% b. Cukup, apabila hasil persentase 60-80% c. Kurang, apabila hasil persentase <60% (Khomsan, 2021).	Ordinal
4.	Frekuensi	Merupakan	Kuesio-ner	Kategori frekuensi konsumsi yaitu :	Ordinal

	konsumsi sarapan pada siswa SD Negeri 105328 Deli Serdang	frekuensi dalam melakukan sarapan selama seminggu terakhir yang dikategorikan menjadi selalu, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah.		1. 6-7 kali/minggu (selalu) 2. 4-5 kali/minggu (kadang-kadang) 3. 2-3 kali/minggu (jarang) 4. 0-1 kali/minggu (tidak pernah) (Octavia, 2020).	

I. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh edukasi dengan video animasi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa di sekolah SD Negeri 105328 Deli Serdang.

H0 : Tidak ada pengaruh edukasi dengan video animasi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi sarapan siswa di sekolah SD Negeri 105328 Deli Serdang.