



PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SARAPAN PAGI PADA MURID SEKOLAH DASAR NEGERI 09 PONTIANAK UTARA

Nurul Hidayah, Ayu Rafiony, Didik Hariyadi

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

ABSTRAK

Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan. edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pentingnya sarapan, serta mengetahui dampak yang ditimbulkan akibat tidak sarapan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, sarapan pagi pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara. Jenis penelitian ini adalah *Pre Eksperiment*, yaitu penelitian dengan melakukan intervensi (perlakuan) pada subjek penelitian untuk mengetahui hasil perubahannya setelah diperlakukan oleh intervensi tersebut. Analisis data untuk uji organoleptik menggunakan uji *paired t test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan sarapan pagi (nilai $p = 0,000$), Ada pengaruh sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media leaflet terhadap peningkatan sikap sarapan pagi (nilai $p = 0,000$). Saran yang dapat peneliti berikan agar siswa membiasakan diri untuk mengkonsumsi sarapan sehat dan bergizi sebelum berangkat kesekolah.

Kata Kunci: *Leaflet*, Pengetahuan, Sikap, Sarapan Pagi.

THE INFLUENCE OF NUTRITIONAL EDUCATION THROUGH LEAFLET MEDIA ON INCREASING KNOWLEDGE AND ATTITUDE TO BREAKFAST IN STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL 09 NORTH PONTIANAK

ABSTRACT

Nutrition knowledge plays an important role in determining health status, education is to increase the knowledge and understanding of the importance of breakfast, and knowing the impact no breakfast. This study was conducted to determine the effect of nutritional education through leaflet media on increasing the knowledge, attitudes of breakfast in the Student at the Elementary School 09 Pontianak Utara. This type of research is Pre Experiment, which is a study by intervening (treatment) on research subjects to find out the results of the changes after being treated by the intervention. Data analysis for organoleptic test using paired t test. The results showed that there were influences before and after nutrition education through leaflet media on increasing breakfast (p value = 0,000), There were influences before and after nutrition education through leaflet media on improving breakfast attitudes (p value = 0,000). Suggestions that researchers can give so that students get used to consuming a healthy and nutritious breakfast before leaving for school. fiber content.

Keywords: Leaflet, Knowledge, Attitude, Breakfast.



Latar Belakang

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya (Mitayani dan Wiwi, S, 2010). Pertumbuhan anak yang terhambat merupakan salah satu indikasi pembangunan yang kurang efisien dalam upaya perbaikan sumber daya manusia (SDM). Masalah kekurangan gizi dan penyediaan makanan yang tidak memenuhi syarat aman dapat memberikan dampak negatif yaitu kehilangan produktivitas, kehilangan perkembangan otak, kognitif, kesempatan sekolah dan kehilangan sumber daya karena biaya kesehatan yang tinggi serta dapat menghambat cita-cita kemajuan bangsa (Bappenas, 2009).

Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan kesehatan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satu masalah yang muncul adalah adanya ketidakseimbangan asupan makanan. Kelebihan atau kekurangan asupan makanan secara bersamaan dapat memicu terjadinya beban ganda masalah gizi di masyarakat. Hal ini dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, tidak terkecuali pada Anak Usia Sekolah (AUS) (Almatsier, Soetardjo, & Soekarti, 2011).

Pendidikan gizi pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan gizi kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan agar bisa memperoleh pengetahuan tentang gizi yang lebih baik sehingga dapat berpengaruh sikap dan perilaku. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses pendidikan gizi yaitu metode, materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan (Notoatmodjo, 2010).

Makan pagi merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap insan manusia karena melalui makan kita baru mempunyai energi untuk melakukan aktivitas hidup. Anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, maka makan pagi atau sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya. (Sukiniarti, 2015).

Sarapan bahkan telah dianggap oleh berbagai kelompok masyarakat sebagai waktu makan paling penting dalam sehari. Penelitian yang ada telah memberikan fakta bahwa sarapan memang memiliki dampak yang positif baik terhadap kewaspadaan, kemampuan kognitif, kualitas belajar maupun performa akademik. Sarapan juga memberikan dampak positif

pada status nutrisi. Beberapa peneliti melaporkan bahwa pola sarapan yang tidak teratur berkaitan erat dengan kejadian berat badan lebih, obesitas, serta pola perilaku yang tidak sehat (Soedibyo, S dan Henry, G. 2009).

Tujuan edukasi gizi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pentingnya sarapan untuk anak sekolah, mencegah timbulnya masalah-masalah akibat tidak melakukan sarapan di pagi hari pada anak sekolah, agar mereka memiliki konsep kesehatan individu demi mencegah terjadinya masalah kesehatan akibat tidak sarapan pagi. Bagi anak sekolah diharapkan mampu menerapkan kebiasaan sarapan, mengetahui makanan yang baik dikonsumsi pada saat sarapan, serta mengetahui dampak yang ditimbulkan akibat tidak sarapan.

Maka dari masalah diatas penulis ingin melakukan penelitian tentang "Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Sarapan Pagi Pada Murid di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan *Pre-eksperimental design*. Pada penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan *desain one group pretest-postest*. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan sebanyak 30 responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired t test*, peneliti ingin membandingkan data sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*postest*).

Hasil Penelitian

Karakteristik responden

Hasil distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden menurut usia.

Usia	Jumlah	%
10 Tahun	24	80
11 Tahun	6	20
Total	30	100

Data primer 2018

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden pada usia 10 tahun sebesar 80% dan usia 11 tahun sebesar 20%

Pengetahuan

Hasil penelitian pretest dan posttest pengetahuan murid tentang sarapan pagi dengan menggunakan Media *Leaflet* didapati hasil sebagai berikut:



Tabel 2. Distribusi Edukasi Media *Leaflet* terhadap Pengetahuan

Pengetahuan	Minimum	Maksimum	Mean
Pre-test	40	90	64,33
Post-test	60	100	90,67

Data primer 2018

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai minimum dan maksimum pretest yaitu 40 dan 90 dengan nilai rata-rata 64,33, sedangkan nilai minimum dan maksimum posttest yaitu 60 dan 100 dengan nilai rata-rata 90,67.

Sikap

Hasil penelitian pretest dan posttest sikap murid terhadap kebiasaan sarapan pagi dengan menggunakan Media *Leaflet* didapati hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Edukasi Media *Leaflet* terhadap Sikap

Sikap	Minimum	Maksimum	Mean
Pre-test	40	100	75,33
Post-test	80	100	92,00

Data primer 2018

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa sikap siswa memiliki nilai minimum dan maksimum pretest yaitu 40 dan 100 dengan nilai rata-rata 75,33, sedangkan nilai minimum dan maksimum posttest yaitu 80 dan 100 dengan nilai rata-rata 92,00.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Murid Di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara.

Hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa perbedaan pengetahuan murid sebelum edukasi gizi melalui media *Leaflet* dan sesudah edukasi gizi melalui media *Leaflet* memiliki nilai perbedaan rata-rata sebesar 26,34.

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Media *Leaflet* terhadap Pengetahuan Murid di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara

Pengetahuan	Mean ± Std Deviasi		Perbedaan (Mean ± Std Deviasi)	P-Value
	Pretest	Posttest		
Media Leaflet	64,33 ± 14,308	90,67 ± 10,148	26,34 ± 15,421	0,000

Hasil Uji statistic menggunakan *paired t test* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan sarapan pagi pada murid di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Sikap Murid Di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara.

Hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa perbedaan sikap siswa sebelum edukasi gizi melalui media *Leaflet* dan sesudah edukasi gizi melalui media *Leaflet* memiliki nilai perbedaan rata-rata sebesar 16,67.

Tabel 5. Pengaruh Edukasi Media *Leaflet* terhadap Sikap Murid di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara.

Sikap	Mean ± Std Deviasi		Perbedaan (Mean ± Std Deviasi)	P-Value
	Pretest	Posttest		
Media Leaflet	75,33 ± 13,830	92,00 ± 6,644	16,67 ± 11,547	0,000

Hasil Uji statistic menggunakan *paired t test* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui media *leaflet* terhadap peningkatan sikap sarapan pagi pada murid di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai minimum dan maksimum pre test yaitu 40 dan 90 dengan nilai rata-rata 64,33, sedangkan nilai minimum dan maksimum post test yaitu 60 dan 100 dengan nilai rata-rata 90,67. Hasil Uji statistic menggunakan *paired t test* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan sarapan pagi pada murid di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara. Dari hasil penelitian mulai dari pengisian kuesiner sebelum edukasi sarapan pagi menggunakan *leaflet* sampai pengisian kuesiner sesudah edukasi diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang sarapan pagi mengalami peningkatan hal ini dikarenakan pada saat edukasi murid tidak hanya mendengarkan apa yang sedang peneliti jelaskan tapi juga membaca *leaflet* yang peneliti berikan, selain itu murid juga ada yang bertanya kepada peneliti tentang jenis-jenis makan yang termasuk dalam katagori sarapan pagi dan apa yang menyebabkan konsentrasi belajar akan menurun apabila tidak sarapan, dengan adanya pertanyaan ini siswa yang tadinya tidak



memperhatikan sedikit banyak pasti dapat mendengar apa yang ditanyakan oleh temannya dan apa yang peneliti jelaskan, hal ini yang menjadi salah satu faktor mengapa pengetahuan murid mengalami peningkatan setelah melihat *leaflet*.

Sesuai dengan penelitian para ahli indra dalam Notoatmodjo (2007) mengatakan bahwa kurang lebih 75-87% dari pengetahuan manusia diperoleh melalui mata sehingga dapat disimpulkan bahwa alat-alat media visual mempermudah cara penyampaian dan penerimaan pesan atau informasi. Oleh karena itu, terkait dengan penelitian ini, penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media pengisian kuesiner sebelum edukasi sarapan pagi menggunakan *leaflet*.

Penelitian yang dilakukan oleh Amir, Suriah, Russeng (2010) menunjukkan bahwa pada kelompok responden sebelum dan setelah penyuluhan dengan media poster menunjukkan perubahan yang signifikan dimana tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan dengan media poster. Menurut Maulana (2009) dalam Siregar (2014) faktor-faktor yang sangat mempengaruhi dalam penyuluhan kesehatan adalah dalam aspek pemilihan metode, alat bantu/media, dan jumlah kelompok sasaran, artinya untuk mendapatkan hasil penyuluhan dengan maksimal ketiga faktor tersebut sangat mempengaruhi.

Poster atau *leaflet* adalah medium berisikan pesan yang ditujukan bagi khalayak untuk dipelajari dan didiskusikan bersama-sama. Jika digunakan sebagai media penggerak diskusi, isi pesan yang disampaikan bersifat terbuka, sehingga memungkinkan tafsiran yang tidak persis sama. Poster atau *leaflet* tidak saja penting untuk menyampaikan kesan-kesan tertentu tapi dia mampu pula untuk mempengaruhi dan memotivasi tingkah laku orang yang melihatnya. Secara umum poster atau *leaflet* yang baik hendaklah sederhana, dapat menyajikan suatu ide untuk mencapai suatu tujuan pokok, berwarna dan tulisannya jelas (Sadiman, 2006). Kelebihan poster atau *leaflet* dari media lain adalah tahan lama, mencakup banyak orang, biaya tidak tinggi, tidak perlu listrik, dapat dibawa kemana-mana, dapat mengukit rasa keindahan, mempermudah pemahaman dan meningkatkan gairah belajar, (Notoatmodjo, 2005).

Ada beberapa penelitian yang sudah dilakukan berhubungan dengan pemakaian poster atau *leaflet*, diantaranya mengemukakan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah dan poster dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan ibu nifas dalam pemberian ASI Eksklusif di Sait Nihuta Kecamatan Dolok sanggul Kabupaten Humbang Hasundutan (Astuti, 2010). Penelitian Lina (2012) dalam Novyanti (2016) juga menerangkan bahwa promosi kesehatan reproduksi dengan metode ceramah dan poster dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja SLTP di Tapanuli Utara secara signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sikap murid memiliki nilai minimum dan maksimum pre test yaitu 40 dan 100 dengan nilai rata-rata 75,33, sedangkan nilai minimum dan maksimum post test yaitu 80 dan 100 dengan nilai rata-rata 92,00. Hasil Uji statistic menggunakan *paired t test* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p > 0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui media *leaflet* terhadap peningkatan sikap sarapan pagi pada murid di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara.

Dalam penelitian ini terlihat bahwa pengetahuan dan sikap mengalami perubahan, artinya murid telah memahami apa yang disampaikan dalam penyuluhan ini, menimbulkan retensi yang baik sehingga sikap mengalami peningkatan. Retensi atau daya ingat sebagai salah satu aspek belajar, sebagai syarat terjadinya proses belajar, murid yang telah mengalami simpanan informasi (pengetahuan dan pengertian) dalam memori atau terjadinya peningkatan.

Perlu untuk diketahui sebelumnya di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara ini sudah pernah dilakukan penelitian serupa, sehingga murid di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara pada dasarnya memang sudah pernah mendapatkan pengetahuan mengenai sarapan pagi.

Sikap di definisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Di sini dapat disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (Notoatmodjo, 2007). Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Dalam hal sikap dapat dibagi dalam beberapa tingkatan, antara lain : Menerima (*receiving*), Merespon (*responding*), Menghargai (*valving*), dan Bertanggung jawab (*responsible*) dalam penelitian ini, sampel berada dalam tingkatan merespon (*responding*) memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan di bentuk dan dipelajari sepanjang perkembangan orang tersebut dalam hubungan dengan objeknya. Sikap hanyalah kecenderungan untuk mengadakan tindakan terhadap suatu objek dengan suatu cara. Jadi sikap adalah pandangan, pendapat, tanggapan ataupun penilaian dan juga perasaan seseorang terhadap stimulus atau objek yang disertai dengan kecenderungan untuk bertindak. Dengan kata lain, sikap merupakan respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek tertentu (Notoatmodjo, 2007).

Setelah seseorang mengetahui objek atau stimulus, proses selanjutnya adalah memiliki atau bersikap terhadap stimulus atau objek tersebut. Dalam



penelitian ini penyuluhan dengan media poster merupakan stimulus atau objek yang diharapkan dapat memberi pengaruh pada murid untuk bersikap sesuai dengan pesan atau isi dari ceramah maupun poster. Salah satu teori yang menjelaskan tentang perubahan sikap individu dalam proses komunikasi adalah reinforcement theory. Perubahan sikap merupakan hasil dari perubahan opini (pendapat) komunikasi melalui penguatan perhatian (*attention*), comprehension dan penerimaan (*acceptance*). Siswa yang mendapatkan pendidikan gizi (stimulus/input) melalui media (poster, leaflet, kartu bergambar) dan metode (diskusi kelompok, bermain dan lomba cerdas cermat) memiliki perubahan pengetahuan dan sikap. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan intervensi berupa penyuluhan gizi merupakan langkah awal yang cukup efektif menuju perubahan perilaku. Sejalan dengan model komunikasi, persuasi dapat digunakan untuk mengubah sikap dan perilaku seseorang secara langsung. Efektifitas upaya komunikasi tergantung pada input (stimulus) serta output atau tanggapan terhadap stimulus.

Penelitian yang dilakukan oleh Jefkind (1997) dalam Amir, Suriah, Russeng (2010) mengemukakan bahwa komunikasi efektif dapat dibangun melalui poster dimana senantiasa ditentukan oleh perpaduan antara kata-kata dan gambar pada model. Model-model poster memerlukan keterampilan dalam memainkan kata—kata. Kata-kata selalu dipilih agar terkesan unik dan memikat, sehingga dapat memaksa para pembacanya untuk berhenti sejenak merenungkan maknanya. Penelitian tentang sikap terhadap pentingnya sarapan pagi sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan dengan media poster juga terjadi perbedaan skor rata-rata meningkat, meski perbedaan skornya tidak terlalu jauh.

Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Briawan dkk (2013) dengan hasil secara umum, terjadi peningkatan rata-rata skor sikap setelah intervensi kampanye sarapan sehat. Peningkatan rata-rata skor tertinggi terdapat pada penggunaan mediaa kartu bergambar sebesar 10,86 (sebelum intervensi kampanye sarapan sehat $80.98 \pm 1,16$ menjadi $91,84 \pm 1.09$) hasil paired t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata total skor sikap sebelum dan setelah intervensi kampanye sarapan sehat ($p < 0,05$)

Keunggulan dalam *leaflet* yang peneliti berikan adalah dimana di dalamnya dicantumkan gambar dan penjelasan tentang kapan sarapan pagi dilakukan, makanan apa saja yang baik dikonsumsi saat sarapan, manfaat sarapan dan dampak apabila tidak sarapan pagi sehingga berdampak pada keinginan siswa untuk membacanya.

Kesimpulan

Ada pengaruh sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media *leaflet* terhadap peningkatan

pengetahuan sarapan pagi pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara (nilai $p = 0,000$), Ada pengaruh sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media leaflet terhadap peningkatan sikap sarapan pagi pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara (nilai $p = 0,000$)

Saran

Bagi siswa agar bisa terus menerapkan mengkonsumsi sarapan sehat dan bergizi sebelum berangkat kesekolah, memahami media *leaflet* yang telah peneliti jelaskan agar ilmu mengenai sarapan pagi yang bergizi terus bisa diingat oleh para siswa.

Daftar Pustaka

- Almatsir, S, dkk. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amir Maryam, Suriah, Russeng Syamsir. 2010. Analisis Penerimaan Media Komunikasi (*Leaflet*) Tentang Jajanan Sehat di Kalangan Sekolah Dasar di Kota Samarinda. *Jurnal Promosi Kesehatan : Nusantara Indonesia*
- Bappenas, (2009). *Pedoman Evaluasi Kinerja Pembangunan Sektoral*, Jakarta: Kedeputusan Evaluasi Kinerja Pembangunan.
- Briawan, D, Ekayanti, I, Destiara, i. 2003. Perbedaan Penggunaan Media Pendidikan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Sarapan Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*
- Mitayani dan Wiwi, S. (2010). *Buku Saku Ilmu Gizi*, Jakarta: Kansius halaman 64.
- Notoatmodjo, s. 2005. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Notoadmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, s. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sadiman, Raharjo, dkk. 2006. *Media Pendidikan*. Jakarta. Rajawali Press.
- Soedibyo, S dan Henry, G. (2009). Kebiasaan Sarapan di Kalangan Anak Usia Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM, Sari Pediatri, Volume 11, Nomor 1, Juni 2009, Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo. Jakarta.



Sukiniarti (2015). Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar, Jurnal Pendidikanbiologi Indonesia, Volume 1, Nomor 3, 2015, FKIP Universitas Terbuka.

Siregar, S.R 2014. Efektifitas Penyuluhan Dengan Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kebersihan Gigi Pada Siswa/I Kelas III dan IV DI SDN104186 Tanjung Selamat Kecamatan Sunggal Tahun 2014. Jurusan Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Medan. Jurnal Ilmiah Pannmed Vol.9 No 2 September-Desember 2014.