

**PENGARUH PENYULUHAN PENTINGNYA GIZI SEIMBANG
MELALUI MEDIA POSTER TERHADAP KEBIASAAN SARAPAN PAGI
SISWA SDN 155 GRESIK**

ABSTRAK

Pendahuluan: Pesan Gizi Seimbang menganjurkan untuk membiasakan sarapan pagi. Bagi siswa manfaat sarapan pagi meningkatkan konsentrasi dan mendorong penyerapan pembelajaran. Sebaliknya tidak sarapan pagi konsentrasi terganggu dan prestasi belajar akan turun. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan adalah kurangnya pengetahuan gizi sehingga berdampak pada perilaku. **Tujuan:** Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan perilaku seseorang dengan pesan yang disampaikan melalui media. Media yang digunakan peneliti yaitu media cetak (poster) dengan tujuan untuk mengubah kebiasaan sarapan siswa. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental dengan desain *one grup pretest posttest* untuk melihat kebiasaan sarapan siswa dengan diberi penyuluhan menggunakan poster. Dilakukan di SDN 155 Gresik dengan melibatkan kelas 4 dan 5 dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*, dengan total responden 40 siswa. **Hasil:** Skor rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan $61,35 \pm 78,50$. Skor rata rata kebiasaan sarapan sebelum dan sesudah penyuluhan $75,58 \pm 81,55$. **Kesimpulan:** Hasil penelitian menggunakan *uji paired t-test* menunjukkan ada pengaruh penyuluhan pengetahuan gizi seimbang melalui media poster ($p < 0,05$), tidak ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang melalui media poster terhadap kebiasaan sarapan ($p > 0,05$). **Saran:** Untuk anak usia sekolah sebaiknya menerapkan pesan gizi seimbang dan salah satunya membiasakan sarapan pagi. Dengan sarapan pagi dapat merangsang otak untuk membantu fokus dan konsentrasi belajar serta memperlancar penyerapan pembelajaran.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi Seimbang, Media Poster, Kebiasaan Sarapan

**THE EFFECT OF COUNSELING ON THE IMPORTANCE OF
BALANCED NUTRITION THROUGH POSTER MEDIA ON MORNING
HABITS OF STUDENTS AT SDN 155 GRESIK**

ABSTRACT

Introduction: Balanced Nutrition Message recommends getting used to breakfast. For students the benefits of breakfast increase concentration and encourage absorption of learning. On the other hand, if you don't have breakfast, your concentration will be disrupted and your learning achievement will drop. One of the factors that influence breakfast habits is the lack of knowledge of nutrition that has an impact on behavior. **Purpose:** Counseling is done to improve a person's behavior with messages conveyed through the media. The media used by researchers is print media (posters) with the aim of changing students' breakfast habits. **Methods:** This research was a pre-experimental study with a one group pretest posttest design to see students' breakfast habits by being given counseling using posters. It was carried out at SDN 155 Gresik involving grades 4 and 5 using the Proportional Random Sampling technique, with a total of 40 students as respondents. **Results:** The average score of knowledge before and after counseling is 61.35 ± 78.50 . The average score of breakfast habits before and after the first counseling was $75,58 \pm 81,55$. **Conclusion:** . The results of the study using the paired t-test showed that there was an effect of counseling on balanced nutrition knowledge through poster media ($p < 0.05$), there was no effect of balanced nutrition counseling through poster media on breakfast habits ($p > 0.05$). **Suggestion:** For school-age children, it is better to apply balanced nutrition messages and one of them is getting used to breakfast. Having breakfast can stimulate the brain to help focus and concentrate on learning and facilitate the absorption of learning

Keywords: Knowledge of Balanced Nutrition, Poster Media, Breakfast Habits