

**PENGARUH LITERASI SARAPAN DAN GIZI SEIMBANG TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SDN 106184
DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM**

SKRIPSI



**KARIYANA PASCILIA SEMBIRING
P01031216059**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2020

**PENGARUH LITERASI SARAPAN DAN GIZI SEIMBANG TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SDN 106184
DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
di Jurusan Gizi Poltekkes Medan



**KARIYANA PASCILIA SEMBIRING
P01031216059**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2020**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Literasi tentang Sarapan dan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Kariyana Pascilia Sembiring

Nomor Induk Mahasiswa : P01031216059

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

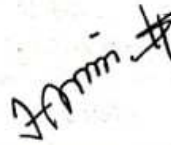
Menyetujui



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
Pembimbing Utama



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
Penguji I



Rohani Retnauli, S.Gz, M.Gizi
Penguji II

Mengetahui
Ketua Jurusan



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP. 196403121987031003

Tanggal Lulus: 2 Juni 2020

ABSTRAK

KARIYANA PASCILIA SEMBIRING “PENGARUH LITERASI TENTANG SARAPAN DAN GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SDN 106184 DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

Pola makan dengan gizi seimbang akan meningkatkan status gizi seseorang. Anak Indonesia yang sarapan dengan tidak mengikuti anjuran gizi seimbang sebesar 69,9%. Disisi lain, melewatkan sarapan menyebabkan obesitas pada anak sekolah. Oleh karena itu, perlu adanya literasi tentang sarapan dan gizi seimbang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh literasi tentang sarapan dan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan desain *One Group Pre Post Test*. Sampel penelitian berjumlah 30 orang siswa kelas V. Intervensi yang diberikan adalah kegiatan membaca booklet yang berisi materi tentang sarapan, isi piringku, dan gizi seimbang. Seluruh materi pada booklet dikirimkan dalam satu minggu secara bertahap melalui grup whatsapp orangtua siswa. Tahap pertama tentang sarapan, tahap kedua tentang isi piringku dan tahap ketiga tentang gizi seimbang. Kemudian pada minggu berikutnya dilakukan pengulangan penyampaian materi dengan tahapan yang sama. Pre dan post dilakukan untuk mengumpulkan data pengetahuan dan sikap siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara melalui telepon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan siswa sebelum kegiatan literasi adalah $7,2 \pm 2,9$, meningkat menjadi $11,6 \pm 3,0$ setelah kegiatan literasi. Rata-rata skor sikap siswa sebelum kegiatan literasi adalah $18,7 \pm 0,9$ meningkat menjadi $19,3 \pm 0,8$ setelah literasi. Ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah dilakukan literasi ($p < 0,05$).

Diharapkan guru dapat melanjutkan kegiatan literasi tentang sarapan dan gizi seimbang kepada seluruh siswa. Booklet pada penelitian ini diharapkan menjadi media atau bahan bacaan pada kegiatan literasi gizi disekolah.

Kata kunci: Gizi seimbang, Literasi, Sarapan, Siswa

ABSTRACT

KARIYANA PASCILIA SEMBIRING "THE EFFECT OF LITERATION ON BREAKFAST AND BALANCED NUTRITION ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF STUDENTS OF SDN 106184 IN SEKIP VILLAGE, LUBUK PAKAM SUB DISTRICT" (CONSULTANT : TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

A balanced diet will improve a person's nutritional status. Indonesian children who eat breakfast without following the recommended balanced nutrition are 69.9%. On the other hand, skipping breakfast causes obesity in school children. Therefore, it is necessary to have literacy about breakfast and balanced nutrition.

This study aims to determine the effect of literacy about breakfast and balanced nutrition on the knowledge and attitudes of students of SDN 106184 in Sekip Village, Lubuk Pakam sub district.

This research was a quasi-experiment with the One Group Pre Post Test design. The research sample consisted of 30 students at grade V. The intervention given was the activity of reading a booklet containing material about breakfast, the contents of my plate, and balanced nutrition. All material in the booklet is sent in one week in stages through the parent's WhatsApp group. The first stage is about breakfast, the second stage is about the contents of my plate and the third stage is about balanced nutrition. Then in the following week, the delivery of the material was repeated with the same stages. Pre and post were conducted to collect data on students' knowledge and attitudes. The data was collected by means of telephone interviews.

The results showed that the mean score of students' knowledge before literacy activities was 7.2 ± 2.9 , increasing to 11.6 ± 3.0 after literacy activities. The mean score of students' attitudes before literacy activities was 18.7 ± 0.9 increasing to 19.3 ± 0.8 after literacy. There was a significant difference between students' knowledge and attitudes before and after literacy was carried out ($p < 0.05$).

It is hoped that the teacher can continue literacy activities about breakfast and balanced nutrition to all students. The booklet in this study is expected to be a medium or reading material for nutritional literacy activities in schools.

Keywords: balanced nutrition, literacy, breakfast, students



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Literasi Sarapan dan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam".

Dalam penyusunan usulan penelitian ini penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, ide dan pendapat dalam bimbingan, dan motivasi penulis.
2. Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku penguji I dan Ibu Rohani Retnauli, S.Gz, M.Gizi selaku penguji II yang telah banyak memberikan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan usulan penelitian ini.
3. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
4. Seluruh dosen dan pegawai yang bekerja di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
5. Kedua orangtua tercinta, bapak Kasta Sembiring dan Ibu Mariyani br. Surbakti, Amd. Terimakasih atas dukungan, baik moral dan moril, serta cinta kasih dan doa tulus yang tidak dapat terbalaskan.
6. Saudara – saudari saya: Enge Oktaviari Sembiring, Mikael Ham Sembiring, dan seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan, doa dan semangat selama proses penyelesaian usulan proposal.
7. Teman-teman seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu per satu namanya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap para pembaca dapat memberi saran dan masukan untuk menyempurnakannya.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	
COVER	
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Gizi Seimbang Anak Sekolah.....	5
B. Literasi	7
C. Literasi Kesehatan	10
D. Pengembangan Media Pendidikan Gizi	10
E. Pengetahuan.....	11
F. Sikap	14
G. Teknik Pengumpulan Data	15
H. Kerangka Teori	17
I. Kerangka Konsep.....	18
J. Variabel dan Definisi Operasional	19
K. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	22
E. Intervensi	23
F. Tahapan Intervensi	26
G. Pengolahan dan Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil	29
B. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

No.		Halaman
1.	Lampiran 1 : Media Literasi	41
2.	Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian	52
3.	Lampiran 3 : Informed Consent	58
4.	Lampiran 4 : Perencanaan Literasi.....	59
5.	Lampiran 5 : Jadwal Literasi.....	65
6.	Lampiran 6 : Master Tabel.....	70
7.	Lampiran 7 : Output Analisis Data Penelitian	72
8.	Lampiran 8 : Dokumentasi.....	75
9.	Lampiran 9 : Pernyataan	78
10.	Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup	79

DAFTAR GAMBAR

No.		Halaman
1.	Kerangka Teori.....	17
2.	Kerangka Konsep.....	18
3.	Bentuk Rancangan One Group Pre-Post Test	21
4.	Tahapan Intervensi.....	26
5.	Keterpaparan Gizi Seimbang dan Sumber Informasi Gizi Seimbang	31
6.	Keterpaparan tentang Isi Piringku	31

DAFTAR TABEL

No.		Halaman
1.	Daftar Operasional	19
2.	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia	24
3.	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin	30
4.	Kategori Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Literasi	31
5.	Kategori Sikap Sebelum dan Sesudah Literasi	32

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan hak dasar untuk seorang anak yang harus di penuhi sehingga anak menjadi sehat dan dapat menjadi investasi bagi modal manusia (Meriska, 2014). Membangun sumber daya manusia melalui pembangunan kesehatan merupakan investasi utama di Indonesia. Dimana pada dasarnya, pembangunan kesehatan merupakan upaya meningkatkan kesadaran, kemauan, serta kemampuan setiap orang untuk dapat berperilaku hidup yang sehat untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya (BKLM dalam Perdana, 2018).

Masalah gizi sangat rentan terjadi pada anak sekolah. Indonesia saat ini mengalami masalah gizi ganda (double burden of malnutrition), yaitu masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Rahmawati, 2016) yang secara bersamaan pada anak sekolah dapat berdampak buruk bagi anak (Palupi, 2018). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi anak sekolah dasar (5-12 tahun) berdasarkan IMT/U di Sumatera Utara yaitu sangat kurus (2,1%), kurus (5,6%) dan gemuk (10,6%). Selain itu, Berdasarkan TB/U terdapat sebesar 9,2% sangat pendek dan 19,2% pendek. Angka tersebut lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi di Indonesia yaitu sangat pendek (6,7%) dan pendek (16,9%). Prevalensi obesitas (9,1%) di Sumatera Utara mendekati prevalensi obesitas di Indonesia (9,2%).

Permasalahan gizi yang terjadi pada anak sekolah bukan suatu kebetulan melainkan terjadi karena adanya faktor-faktor seperti genetika, demografi, sosial ekonomi, rendahnya tingkat pengetahuan, lokasi tempat tinggal, gaya hidup dan gizi (Rachmi dalam Palupi, 2018). Penerapan pola hidup gizi seimbang seperti mengonsumsi buah, sayur, sumber protein sehari-hari serta membatasi konsumsi gula, garam dan lemak (Irnani, 2017) yang belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari juga merupakan salah satu faktor penyebab tingginya masalah gizi ganda di Indonesia (Perdana, 2014). Pola makan yang seimbang dan teratur

termasuk sarapan dapat meningkatkan kualitas gizi seseorang. Sarapan yang dilakukan sebelum jam 9 pagi dapat memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian sebagai bagian dari gizi seimbang untuk hidup sehat, bugar, dan cerdas (Utama, 2018). Dalam penelitian Hardinsyah dan Perdana (2013) menguraikan bahwa 69,6% anak Indonesia belum mengonsumsi sarapan sesuai dengan anjuran gizi seimbang (25% kebutuhan sehari). Obesitas dapat terjadi pada anak sekolah dikarenakan gaya hidup yang tidak baik seperti melewatkan sarapan (Rampersaud dalam Mariza (2013). Hal ini juga sudah diteliti di Amerika Serikat bahwa melewatkan sarapan memiliki resiko tiga kali lebih tinggi untuk ngemil dan sulit mengontrol nafsu makan (Utter dalam Mariza, 2013).

Hasil pengamatan yang telah dilakukan di SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam menunjukkan bahwa ada banyak siswa yang tidak sarapan dirumah tetapi sarapan di kantin sekolah sebelum pelajaran dimulai dengan jenis makanan yang dikonsumsi dikantin sekolah adalah mie goreng, bakwan, dan sosis.

Menurut Gill dalam Hardinsyah (2016), pendidikan gizi merupakan aktivitas pendidikan yang terencana pada sekelompok orang tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan perilaku gizi yang sehat. Di sekolah, pendidikan gizi kepada anak-anak hanya terbatas pada materi gizi yang terdapat pada buku sekolah. Materi tersebut didapat dari pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Sekolah Dasar (Ramadhani, 2015).

Disisi lain, literasi merupakan program wajib di sekolah. Gerakan literasi sekolah merupakan aktivitas membaca buku non pelajaran selama 15 menit sebelum proses belajar mengajar dimulai. Aktivitas membaca selama 15 menit ini merupakan suatu bentuk kegiatan dari Gerakan Literatur Nasional (GLN) (Kemendikbud, 2016). Adapun jenis buku yang dibaca dalam kegiatan ini bukanlah buku pelajaran yang biasa digunakan dalam proses belajar mengajar, melainkan buku selain buku pelajaran yang bentuknya berupa fiksi atau nonfiksi (Antoro, 2017). Pelaksanaan gerakan literasi sekolah merupakan program pemerintah yang harus terintegrasi dengan program yang dilaksanakan oleh Kemendikbud, pemerintah

dan/atau non pemerintah untuk sekolah yang bertujuan meningkatkan kemampuan dan minat membaca peserta didik.

Hasil penelitian Muhajang (2018) tentang literasi yaitu literasi informasi menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan terhadap keefektifan belajar siswa di Kota Depok. Lawalata (2019) juga menguraikan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari literasi terhadap minat baca dan prestasi belajar siswa di SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung.

Masih banyaknya siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam yang belum sarapan sebelum ke sekolah perlu mendapat edukasi ataupun pendidikan gizi mengenai pentingnya sarapan pagi dan gizi seimbang. Oleh karena itu, pada penelitian ini, literasi sekolah akan digunakan sebagai jalur untuk melakukan edukasi gizi tentang pentingnya sarapan pagi dan gizi seimbang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan mengembangkan bahan bacaan yang akan digunakan sebagai media literasi di SDN 106184 yang selanjutnya akan diteliti "Pengaruh Literasi Pentingnya Sarapan dan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.

B. Perumusan Masalah

Adakah pengaruh literasi sarapan dan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh literasi sarapan dan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan siswa sekolah dasar sebelum dilakukan literasi sarapan dan gizi seimbang di SDN 106184 Desa Sekip Lubuk Pakam.
- b. Menilai sikap siswa sekolah dasar sebelum dilakukan literasi sarapan dan gizi seimbang di SDN 106184 Desa Sekip Lubuk Pakam.
- c. Menilai pengetahuan siswa sekolah dasar sesudah dilakukan literasi sarapan dan gizi seimbang di SDN 106184 Desa Sekip Lubuk Pakam.
- d. Menilai sikap siswa sekolah dasar sesudah dilakukan literasi sarapan dan gizi seimbang di SDN 106184 Desa Sekip Lubuk Pakam.
- e. Menganalisis pengaruh literasi sarapan dan gizi seimbang terhadap pengetahuan SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.
- f. Menganalisis pengaruh literasi sarapan dan gizi seimbang terhadap sikap SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa/i

Bagi para siswa/i penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pengetahuan mengenai gizi kepada anak sekolah dasar dan diharapkan dapat mengubah sikap mereka dalam menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan mereka.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, media dalam penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi bahan bacaan untuk pelaksanaan literasi disekolah.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam menulis karya ilmiah

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Seimbang Anak Sekolah

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Keputusan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan, dengan memperhatikan prinsip-prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi merupakan pengertian dari gizi seimbang. Penerapan gizi seimbang menggunakan prinsip-prinsip keanekaragaman pangan yang merupakan anekaragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan. Undang-undang tentang Pedoman Gizi Seimbang inipun menimbang bahwa untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, perlu upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang.

Gizi seimbang pada anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beragam. Selain gizi seimbang, pola asuh yang baik memiliki pengaruh yang baik terhadap status gizi. Konsumsi makanan dengan pola gizi seimbang harus memperhatikan empat pilar gizi seimbang, yaitu:

1. Makan beraneka ragam

Makan makanan yang beragam itu sangat penting karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi. Dalam sehari, anak sekolah di haruskan mengonsumsi makanan yang mengandung zat sumber tenaga, pembangun dan pengatur.

2. Melakukan perilaku hidup bersih dan sehat

Kebiasaan hidup kotor berisiko terhadap timbulnya penyakit infeksi. Untuk mendukung pola hidup bersih dan sehat, terdapat

program Perilaku hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan indikator sebagai berikut:

- a. Mencucui tangan dengan air mengalir dan sabun
- b. Mengonsumsi jajanan sehat dikantin sekolah
- c. Olahraga yang teratur dan terukur
- d. Memberantas jentik nyamuk
- e. Tidak merokok
- f. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
- g. Membuang sampah pada tempatnya

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran energi. Aktifitas fisik yang sering dilakukan anak usia 7-12 tahun adalah bermain dan olahraga. Aktifitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang anak melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

4. Monitor berat badan ideal

Pembiasaan menimbang berat badan sangatlah penting. IMT dibawah normal mengindikasikan bahwa anak kurangnya asupan sehingga perlu meningkatkan asupan. Sebaliknya, IMT diatas normal sebaiknya mengurangi makan makanan berlemak dan karbohidrat. Pola hidup sehat untuk mencegah kegemukan adalah:

- a. Konsumsi buah dan sayur lebih dari 5 porsi per hari
- b. Mengurangi makanan dan minuman manis
- c. Mengurangi makanan berlemak dan gorengan
- d. Kurangi makan diluar
- e. Biasakan makan pagi dan membawa bekal kesekolah
- f. Makan sesuai waktunya
- g. Membatasi menonton televisi, bermain computer kurang dari 2 jam/hari

- h. Tidak menyediakan televisi dikamar anak
- i. Tingkatkan aktivitas fisik minimal 1 jam/hari
- j. Melibatkan keluarga untuk perbaikan gaya hidup untuk mencegah gizi lebih
- k. Target penurunan berat badan yang ideal (Briawan, 2016)

B. Literasi

Menurut Kemendikbud tahun 2016, literasi merupakan aktivitas membaca selama 15 menit sebelum proses belajar mengajar dimulai. Menurut Permendikbud Nomor 23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti alokasi waktu selama 15 menit untuk membaca adalah waktu minimal seseorang dalam membaca melalui minat baca anak yang disertai dengan penyediaan bahan bacaan yang dapat menjadi pintu masuk dalam pengembangan budaya literasi bangsa (Kemendikbud, 2017). Literasi dikategorikan dalam tiga bentuk teks yang paling sering dijumpai peserta didik disekolah yaitu: (1) prosa narasi, dimana penulis menceritakan sebuah cerita apakah fakta atau fiksi; (2) prosa ekspositori, dimana penulis menggambarkan, menjelaskan atau menyampaikan informasi atau pendapat factual; dan (3) dokumen, dimana penulis menampilkan informasi seperti diagram, peta, tabel, grafik, daftar atau set instruksi (Taufina, 2017).

Menurut Kementerian Pendidikan Budaya Tahun 2017 dalam buku Panduan Gerakan Literasi Nasional, salah satu program pemerintah yaitu melakukan Gerakan Literasi Nasional bertujuan untuk menumbuh kembangkan budaya literasi ekosistem pendidikan yang dimulai dari keluarga, sekolah dan masyarakat.

Penumbuh kembangkan budaya literasi sangat tepat dengan keadaan Indonesia yang termasuk kedalam urutan ke 60 dari 61 negara dalam bidang literasi dunia. Urutan pertama dan kedua diraih oleh Finland dan Norway, serta urutan ke-61 dipegang oleh Bostwana. Kategori ini sangat lah rendah karena jumlah prevalensinya hanya 0,001% saja, yang artinya bahwa dari 1000 orang di Indonesia hanya 1 orang saja yang rajin membaca. Sebagai bangsa yang besar, Indonesia harus mampu mengembangkan budaya literasi sebagai prasyarat kecakapan hidup abad ke-21 melalui pendidikan

yang terintegrasi, mulai dari keluarga, sekolah sampai dengan masyarakat (Kemendikbud, 2017).

Dalam penggunaan dan penerapan literasi disekolah, literasi memiliki indikator yaitu think-aloud, inferensi, adanya keterkaitan antarteks, membuat ringkasan setelah mendapat literasi dan kegiatan mengevaluasi teks (Wiedarti, 2018). Kemendikbud (2017) menyatakan bahwa prinsip gerakan literasi diadopsi dari prinsip gerakan literasi nasional (GLN) yang mengacu pada prinsip-prinsip berikut:

a. Berkesinambungan

Gerakan literasi ini akan dan harus dilaksanakan secara terus-menerus dan berkesinambungan walaupun pemerintahan berganti literasi harus menjadi program prioritas pemerintah yang harus disosialisasikan kepada semua kalangan.

b. Terintegrasi

Dalam pelaksanaannya, program literasi harus terintegrasi dengan program yang dilaksanakan oleh Kemendikbud dan kementerian dan/atau lembaga lainnya, termasuk non pemerintah.

c. Melibatkan Semua Pemangku Kepentingan

Literasi harus memberikan kesempatan dan peluang untuk keterlibatan semua pemangku kepentingan baik secara individual maupun kelembagaan. Pembagian dimensi literasi yang merupakan literasi dasar dalam pelaksanaan gerakan literasi dibagi atas 6 bagian, yaitu:

a. Literasi Baca dan Tulis

Literasi baca dan tulis adalah pengetahuan dan kecakapan untuk membaca, menulis, mencari, menelusuri, mengolah, dan memahami informasi untuk menganalisis, menanggapi dan menggunakan teks tertulis untuk mencapai tujuan, mengembangkan pemahaman dan potensi, serta untuk berpartisipasi dilingkungan sosial.

b. Literasi Numerasi

Literasi numerasi adalah pengetahuan dan kecakapan untuk (1) bisa memperoleh, menginterpretasikan, menggunakan, dan

mengomunikasikan berbagai macam angka dan symbol matematika untuk memecahkan masalah praktis dalam berbagai macam konteks kehidupan sehari-hari (2) bisa menganalisis informasi yang ditampilkan dalam berbagai bentuk (grafik, tabel, bagan, dsb.) untuk mengambil keputusan.

c. Literasi Sains

Literasi sains adalah pengetahuan dan kecakapan ilmiah untuk mampu mengidentifikasi pertanyaan, memperoleh pengetahuan baru, menjelaskan fenomena ilmiah, serta mengambil simpulan berdasarkan fakta, memahami karakteristik sains, membangun kesadaran bagaimana sains dan teknologi membentuk lingkaran alam, intelektual dan budaya, serta meningkatkan kemauan untuk terlibat dan peduli dalam isu-isu yang terkait sains.

d. Literasi Digital

Literasi digital adalah pengetahuan dan kecakapan untuk menggunakan media digital, alat-alat komunikasi, atau jaringan dalam menemukan, mengevaluasi, menggunakan, membuat informasi, dan memanfaatkannya secara sehat, bijak, cerdas, cermat, tepat dan patuh hukum dalam rangka membina komunikasi dan interaksi dalam kehidupan sehari-hari.

e. Literasi Finansial

Literasi finansial adalah pengetahuan dan kecakapan untuk mengaplikasikan (1) pemahaman tentang konsep dan risiko, (2) keterampilan, dan (3) motivasi dan pemahaman agar dapat membuat keputusan yang efektif dalam konteks finansial untuk meningkatkan kesejahteraan finansial, baik individu maupun sosial dan dapat berpartisipasi dalam lingkungan masyarakat.

f. Literasi Budaya dan Kewargaan

Literasi budaya adalah pengetahuan dan kecakapan dalam memahami dan bersikap terhadap kebudayaan Indonesia sebagai identitas bangsa. Sementara itu, literasi kewargaan adalah

pengetahuan dan kecakapan dalam memahami hak dan kewajiban sebagai warga masyarakat.

C. Literasi Kesehatan

Literasi kesehatan meliputi kapasitas masyarakat, keterampilan, pengetahuan dan motivasi untuk mengakses, memahami, menilai dan menerapkan informasi kesehatan dalam bentuk yang berbeda, untuk membentuk penilaian dan pengambilan keputusan dalam hal menggunakan sistem pelayanan kesehatan, pencegahan penyakit dan promosi kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup (Sorensen K, et al., 2015). Sejalan dengan literasi kesehatan yang termasuk didalamnya gizi, literasi gizi adalah kapasitas masyarakat, keterampilan, pengetahuan dan motivasi untuk mengakses, memahami, menilai dan menerapkan informasi mengenai gizi dalam bentuk yang berbeda, untuk membentuk penilaian dan pengambilan keputusan dalam hal menggunakan sistem pelayanan kesehatan, pencegahan penyakit dan promosi kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup sepanjang perjalanan kehidupan seseorang. Menurut Sulaeman (2018) kurangnya literasi gizi dapat mengakibatkan tidak mampu mengolah informasi dalam menentukan apa yang dimakan.

D. Pengembangan Media Pendidikan Gizi

Pendidikan gizi dapat membantu setiap individu dalam praktik perilaku hidup sehat. Menurut Gill dalam Hardinsyah (2016), pendidikan gizi merupakan aktivitas pendidikan yang terencana pada sekelompok orang tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan perilaku gizi yang sehat. Pendidikan gizi sangat penting untuk meningkatkan kebiasaan makan dan pilihan makan yang tepat. Pendidikan gizi diharapkan bukan saja meningkatkan pengetahuan, melainkan dapat mengendalikan faktor personal ataupun lingkungan yang berpengaruh terhadap perilaku makan (Muslihah, 2016).

Majunya zaman juga sejalan dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang dapat memudahkan orang dimana pun dalam mengakses informasi dan berkomunikasi, termasuk dalam pendidikan gizi.

Pada umumnya, bahan untuk literasi adalah buku cetak dalam pelaksanaannya, tetapi tidak menutup kemungkinan untuk media digital juga ikut menjadi salah satu media.

Media yang berasal dari kata Latin yang merupakan bentuk jamak dari medium memiliki arti perantara ataupun pengantar, dalam hal ini merupakan alat dan bahan kegiatan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran merupakan proses belajar mengajar yang pada hakikatnya adalah proses komunikasi, penyampaian pesan, dari pengantar ke penerima.

Pembuatan dan pengembangan media sebagai alat pembelajaran sangat penting dilakukan. Menurut Aroni (2016), selain untuk memudahkan, terdapat beberapa kegunaan dari media yaitu:

1. Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistis
2. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga dan daya indra
3. Menimbulkan gairah belajar dan interaksi lebih langsung antara murid dan sumber belajar
4. Memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori dan kinestetiknya memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama

Adapun berbagai jenis media yang dapat digunakan dalam mengembangkan media dalam pendidikan gizi, yaitu media cetak, media elektronik dan media papan. Booklet merupakan salah satu media cetak berupa buku ukuran A5 (Rukmana, 2018) yang berisi gambar dan tulisan yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan (Notoadmojo, 2003).

E. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang tersebut melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan juga diperoleh

melalui pengalaman, baik pengalaman sendiri maupun pengalaman orang lain. Khomsan dalam Nainggolan (2017) menyebutkan bahwa dengan jumlah 20 pertanyaan kiranya cukup untuk mengukur domain pengetahuan gizi tertentu untuk selanjutnya dinilai dan dikelompokkan kedalam kategori pengetahuan gizi yang dikehendaki dengan memberi skor tertentu pada jawaban yang salah atau benar.

2. Tingkat Pengetahuan

Secara garis besar, pengetahuan dapat dibagi atas 6 tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya dapat menyusun, merencanakan, meringkaskan, menyesuaikan, dan sebagainya.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria yang telah ada.

3. Cara Pengukuran Pengetahuan

Pengumpulan data pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang isinya merupakan pertanyaan berkaitan dengan materi yang telah dibaca oleh responden (Sugiyono, 2018). Pertanyaan dalam kuesioner berupa pertanyaan tertutup yang terdiri dari *dichotomous choice* dan *multiple choice* (Notoatmodjo, 2010).

Menurut Arikunto (2013), rumus yang digunakan dalam mengukur persentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner yaitu:

$$\% = \frac{\text{Jumlah Nilai yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Arikunto (2013) juga membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi 3 tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya $\geq 76-100\%$
- b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya $60-75\%$

- c. Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya $\leq 60\%$

F. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sartika (2011) mengemukakan bahwa sikap adalah respon tertutup terhadap objek tertentu yang sudah dipengaruhi oleh pendapat dan emosi; dan praktik sebagai wujud dari tindakan nyata seseorang. Campbell dalam Notoatmodjo (2010) mendefinisikan sikap dengan sangat sederhana, yakni "*An individual's attitude is syndrome of response consistency with regard to object*" (sikap adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespon stimulus atau objek). Sehingga sikap melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala kejiwaan yang lain.

2. Komponen Sikap

Menurut Allport dalam Notoatmodjo (2010), sikap terdiri dari 3 komponen pokok, yakni :

- a. Kepercayaan atau keyakinan, ide dan konsep terhadap objek. Artinya, bagaimana keyakinan, pendapat/ pemikiran seseorang terhadap objek.
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi orang terhadap objek, artinya bagaimana penilaian orang tersebut terhadap objek.
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*tend to believe*), artinya sikap adalah komponen yang mendahului tindakan atau perilaku terbuka.

Ketiga komponen tersebut secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh, yang juga sangat dipengaruhi oleh pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi.

3. Tingkatan Sikap

Menurut Notoadmodjo (2010), sikap juga memiliki tingkatan berdasarkan intensitasnya, yaitu:

- a. Menerima (*Receiving*)
Orang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan.

b. Menanggapi (*Responding*)

Menanggapi diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

c. Menghargai (*Valuing*)

Adalah memberikan nilai yang positif terhadap stimulus yang diberikan dengan cara membahasnya, mengajak hingga mempengaruhi orang lain.

d. Bertanggung jawab (*Responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatannya, artinya orang tersebut berani mengambil risiko bila ada yang mencemooh ataupun adanya risiko lain.

4. Cara Pengukuran Sikap

Pengumpulan data sikap dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang isinya merupakan pernyataan berkaitan dengan materi yang telah dibaca oleh responden (Sugiyono, 2018). Skala pengukuran terdiri atas beberapa skala seperti skala Likert, Skala Guttman, dan Skala Rating Scale Semantic Differential. Skala yang digunakan dalam pengukuran sikap kali ini adalah Skala Guttman yang dapat dijawab dan dinilai tegas karena untuk penilainya hanya berupa setuju-tidak setuju, iya-tidak, benar-salah, dan lainnya. Setelah dilakukan penilaian berdasarkan skala, data sikap selanjutnya akan di analisis dengan statistik (Sugiyono, 2018).

G. Teknik Pengumpulan Data

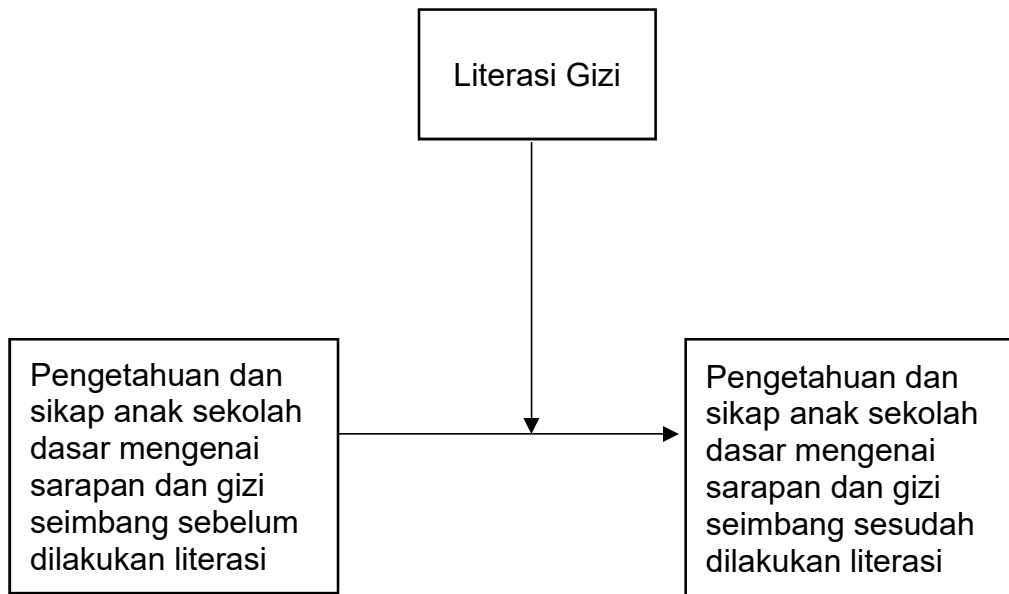
Langkah paling strategis dalam suatu penelitian adalah bagaimana cara mengumpulkan suatu data, karena pada dasarnya tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting, berbagai sumber dan berbagai cara. Data penelitian dapat dikumpulkan melalui setting alamiah seperti laboratorium dengan metode eksperimen, di rumah dengan berbagai responden, dan lainnya. Jika data yang didapat dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data menggunakan sumber primer (sumber data secara langsung yang didapat oleh peneliti) dan sumber sekunder (sumber

data yang secara tidak langsung di dapat oleh peneliti). Dan pengumpulan dari segi cara, peneliti dapat mengumpulkan data menggunakan kuesioner (angket), dokumentasi, dan lainnya (Sugiyono, 2018).

Dalam penelitian survei teknik pengumpulan data yang paling banyak digunakan adalah dengan kuesioner dan test. Pengumpulan data menggunakan test bila peneliti ingin mengukur kemampuan dan kompetensi seseorang sehingga dalam menjawab seorang responden hanya dihadapkan dengan jawaban yang benar atau salah (Sugiyono, 2018).

Menurut Creswell (2010) kuesioner merupakan teknik pengumpulan pada penelitian survei dimana partisipan atau responden mengisi pertanyaan atau pernyataan kemudian setelah diisi dengan lengkap, kuesioner akan dikembalikan kepada peneliti. Menurut Sugiyono (2018), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawabnya.

I. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

J. Variabel dan Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap tentang gizi melalui literasi gizi.

Tabel 1. Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Skala
1.	Pengetahuan tentang Sarapan dan Gizi Seimbang	Hasil dari tahu melalui penglihatan dan pendengaran anak sekolah dasar tentang sarapan dan gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan literasi gizi yang diperoleh dengan mengisi kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan. Jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Skor tertinggi adalah 20 dan terendah adalah 0. Setelah dinilai, skor akan dikategorikan menjadi 3 bagian, yaitu (Arikunto, 2013): a. Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya $\geq 76-100\%$ b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya $60-75\%$ c. Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya $\leq 60\%$	Ordinal
2.	Sikap tentang Sarapan dan Gizi Seimbang	Respon yang melibatkan pikiran, perasaan, dan perhatian anak sekolah tentang sarapan dan gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukannya literasi yang diperoleh dengan mengisi kuesioner yang terdiri atas 10 pernyataan dengan kategori penilaian berdasarkan jenis pernyataan favorable (positif) dan unfavorable (negatif). Skor tertinggi adalah 20 dan skor terendah adalah 1. Pemberian skor akan diberikan menggunakan Skala Guttman dengan memilih jawaban setuju atau tidak setuju. a. Skala Guttman pernyataan positif akan diberi nilai: Setuju : 2 Tidak Setuju : 1 b. Skala Guttman pernyataan negatif akan diberi nilai: Setuju : 1 Tidak Setuju : 2	Ordinal

		Setelah dinilai, skor akan dikategorikan menjadi 3 bagian, yaitu (Arikunto, 2013): a. Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya $\geq 76-100\%$ b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya $60-75\%$ c. Tingkat pengetahuan kategori kurang jika nilainya $\leq 60\%$	
3.	Literasi Gizi	Kegiatan membaca bahan bacaan gizi selama 15 menit sebelum jam pelajaran pertama dimulai.	-

K. Hipotesis

Ha₁ : Ada pengaruh literasi sarapan dan gizi seimbang terhadap pengetahuan siswa SDN 106184 Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Ha₂ : Ada pengaruh literasi sarapan dan gizi seimbang terhadap sikap siswa SDN 106184 Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

BAB III

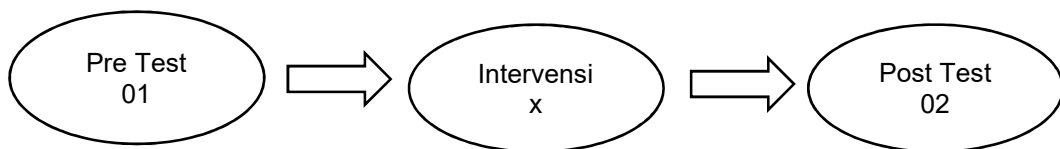
METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada siswa kelas 5 SDN 106184 Sekip Jalan Pantai Labu Dusun I Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2019 – Mei 2020.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan rancangan *Pre and Post Test One Group Design* (Notoatmodjo, 2010).



Gambar 3. Bentuk Rancangan *One Group Pre-Post Test*

Keterangan:

- 01 : *Pre test* yaitu pengukuran pengetahuan dan sikap sebelum adanya literasi.
- x : Intervensi, yaitu melakukan literasi mengenai pentingnya sarapan dan gizi seimbang anak sekolah.
- 02 : *Post test* yaitu pengukuran pengetahuan dan sikap sesudah adanya literasi.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam yang berjumlah 443 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian (Rachmat, 2016). Pada penelitian ini sampel merupakan bagian dari populasi siswa di SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam yaitu siswa kelas 5 yang berjumlah orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang

pertimbangannya didasarkan pada asumsi bahwa siswa kelas 5 yang merupakan jenjang SD kelas tinggi (Wiedarti, 2018) dirasa sudah mampu memahami isi bacaan. Selain itu siswa kelas 5 dirasa sudah mampu memahami kalimat sehingga akan lebih valid dalam menjawab pertanyaan angket atau kuesioner yang akan diberikan.

Agar menghindari penyimpangan karakteristik sampel dari populasi yang akan diteliti, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi sampel (Notoatmodjo, 2010). Kriteria inklusi dalam penentuan sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Responden tercatat sebagai siswa kelas 5 SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.
- b. Orangtua responden tergabung dalam grup di whatsapp Pembelajaran Gizi Kelas V.
- c. Responden bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian melalui daring dengan menyetujui *informed consent* peneliti.

Adapun kriteria eksklusi dalam penentuan sampel pada penelitian ini adalah bila responden tidak mengikuti salah satu rangkaian penelitian : pre-test, kegiatan literasi dan post test.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

- a. Data primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti yang terdiri dari:
 - 1) Data identitas sampel yang dikumpulkan dengan mengisi format data identitas yang peneliti kirim melalui pesan teks whatsapp.
 - 2) Data pengetahuan responden didapatkan dari kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang ditanyakan langsung oleh peneliti kepada responden melalui panggilan suara.
 - 3) Data sikap responden didapatkan dari kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang ditanyakan langsung oleh peneliti kepada responden melalui panggilan suara.

- b. Data sekunder merupakan data yang diperoleh berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan dari pihak sekolah berupa profil sekolah, jumlah siswa dan guru.

E. Intervensi

Intervensi pada penelitian ini adalah kegiatan literasi selama dua minggu. Tahapan intervensi dibagi menjadi 2 bagian, yaitu: pra intervensi dan intervensi.

a. Pra Intervensi

- 1) Pembuatan bahan bacaan yang berisi materi dan gambar sebagai bahan bacaan dalam kegiatan literasi.
- 2) Pengembangan kuesioner dari materi booklet yang telah dirancang. Kuesioner terdiri atas kuesioner pengetahuan dan kuesioner sikap. Kuesioner pengetahuan berjumlah 20 soal *multiple choice test* dan kuesioner sikap berjumlah 10 pernyataan yang terdiri atas pernyataan favorable (pernyataan positif) dan pernyataan unfavorable (pernyataan negatif).
- 3) Peneliti menghubungi kepala sekolah dan wali kelas 5 untuk meminta izin melakukan penelitian secara daring melalui pesan teks whatsapp.
- 4) Peneliti membuat grup dan menggabungkan siswa kelas 5 yang menggunakan aplikasi whatsapp kedalam grup tersebut yang diberi nama "Pembelajaran Gizi Kelas 5".
- 5) Responden akan mendapat penjelasan mengenai penelitian ini berlangsung.
- 6) Setiap responden akan mengisi lembar persetujuan (*Informed Consent*) yang berisi data identitas siswa sebagai tanda persetujuan untuk ikut serta menjadi responden dalam penelitian ini.

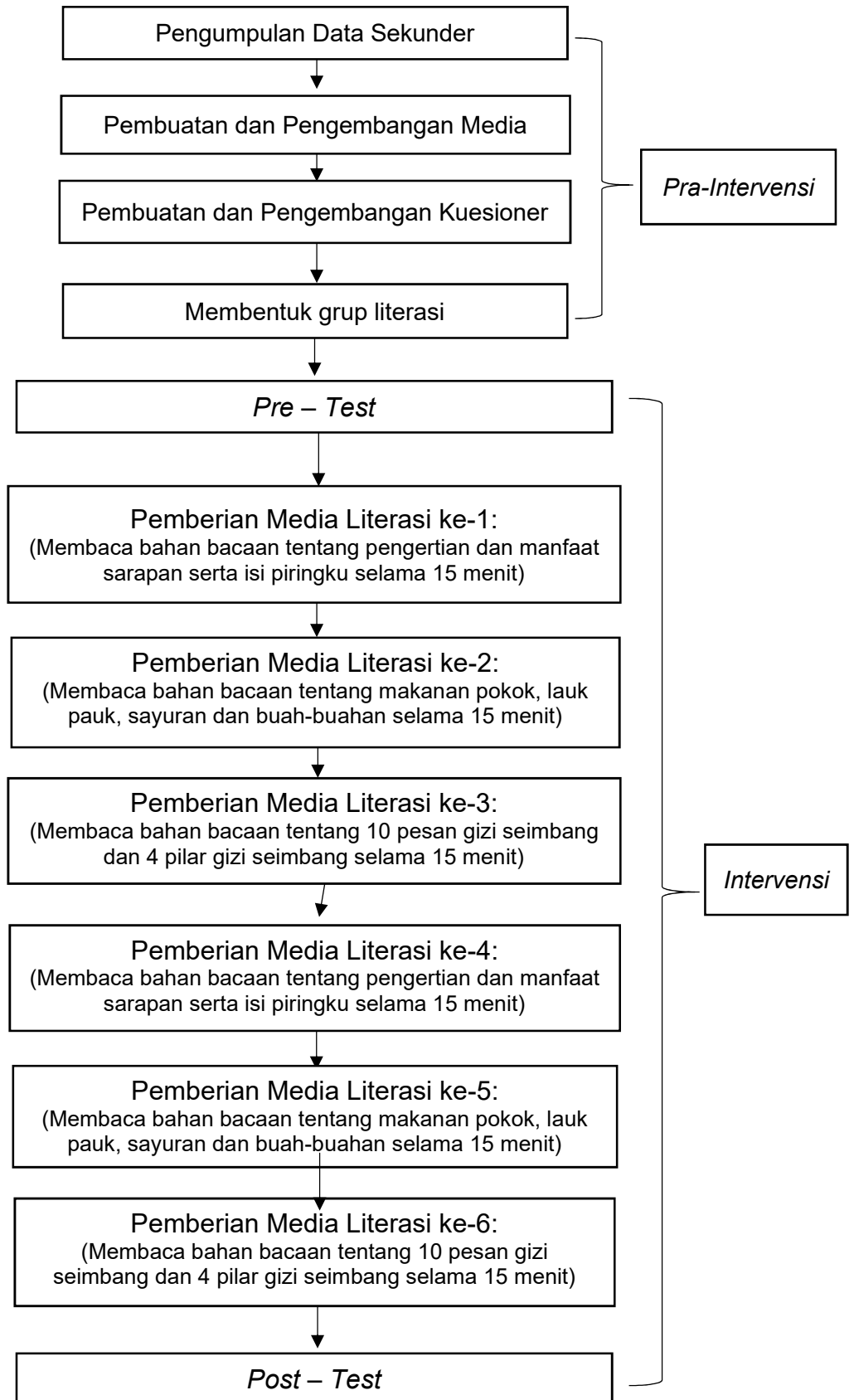
b. Tahapan Intervensi

- 1) Pemberian *pre-test* untuk mengukur pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang sebelum siswa diberikan literasi gizi seimbang yang pertama. Pemberian *pre-test* dilakukan dengan cara daring yaitu dengan menelepon responden satu per satu.
- 2) Selanjutnya dilakukan literasi pertama. Literasi pertama yaitu hari jumat. Pemberian literasi dilakukan dengan mengirimkan materi bacaan dengan topik pengertian sarapan, manfaat sarapan dan isi piringku ke dalam grup whatsapp dan diberikan juga secara *personal chat*.
- 3) Literasi ke-2 akan dilakukan 2 hari setelah literasi pertama yaitu senin. Pada literasi kedua, peneliti akan membagikan kembali bahan bacaan kepada masing-masing responden. Pemberian literasi dilakukan dengan mengirimkan materi bacaan dengan topik makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan ke dalam grup whatsapp dan diberikan juga secara *personal chat*.
- 4) Literasi ke-3 akan dilakukan pada hari selasa. Pada literasi ketiga, peneliti akan membagikan kembali bahan bacaan kepada masing-masing responden. Pemberian literasi dilakukan dengan mengirimkan materi bacaan dengan topik 10 pesan gizi seimbang dan 4 pilar gizi seimbang ke dalam grup whatsapp dan diberikan juga secara *personal chat*.
- 5) Literasi ke-4 akan dilakukan 2 hari setelah literasi ketiga, yaitu hari kamis. Pada literasi keempat, peneliti akan membagikan kembali bahan bacaan kepada masing-masing responden. Pemberian literasi dilakukan dengan mengirimkan materi bacaan dengan topik pengertian sarapan, manfaat sarapan dan isi piringku ke dalam grup whatsapp dan diberikan juga secara *personal chat*.
- 6) Literasi ke-5 akan dilakukan pada hari jumat. Pada literasi kelima, peneliti akan membagikan kembali bahan bacaan kepada masing-masing responden. Pemberian literasi dilakukan dengan mengirimkan materi bacaan dengan topik makanan pokok, lauk

pauk, sayuran dan buah-buahan ke dalam grup whatsapp dan diberikan juga secara *personal chat*.

- 7) Literasi ke-6 dilakukan pada hari sabtu. Pada literasi keenam, peneliti akan membagikan kembali bahan bacaan kepada masing-masing responden. Pemberian literasi dilakukan dengan mengirimkan materi bacaan dengan topik 10 pesan gizi seimbang dan 4 pilar gizi seimbang ke dalam grup whatsapp dan diberikan juga secara *personal chat*.
- 8) Setelah dilakukan literasi ke-6, responden akan diberikan *post-test* untuk menilai pengetahuan dan sikap siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam setelah diberikan seluruh materi literasi. Pemberian *post-test* dilakukan dengan cara daring yaitu dengan menelepon responden satu per satu. Pada saat post test dilakukan, peneliti dibantu oleh satu orang enumerator untuk menelepon responden.
- 9) Pengolahan data untuk mengetahui hasil dari pengaruh literasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.

F. Tahapan Intervensi



Gambar 4. Tahapan Intervensi

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang diperoleh diolah secara komputerisasi. Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data:

- a. Data identitas responden yang sudah dikumpulkan diolah menggunakan program komputer dalam bentuk persentase dengan tahapan sebagai berikut:
 - 1) Memeriksa kembali kelengkapan data sampel yang berada pada halaman awal kuesioner.
 - 2) Memberikan kode sesuai dengan karakteristik data identitas.
 - 3) Mengentri data kedalam program SPSS.
 - 4) Mentabulasi data sesuai dengan kategori data (Misal: nama, umur, dan jenis kelamin).
 - 5) Mengolah data dan mempresentasikannya.
- b. Data pengetahuan didapat dengan memberikan kuesioner yang berisi 20 pertanyaan. Setiap pertanyaan diberikan skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Selanjutnya, skor dihitung dan dipersentasekan untuk dikategorikan. Rumus untuk mencari persentase skor adalah:

$$\% = \frac{\text{Jumlah Nilai yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Pengkategorian persentase menurut Arikunto (2013) ada 3, yaitu:

- a. Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya $\geq 76-100\%$
- b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya $60-75\%$
- c. Tingkat pengetahuan kategori kurang nilainya $\leq 60\%$

Data sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan yang terbagi menjadi 8 pernyataan positif (*favorable*), yaitu pernyataan nomor 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, dan 9. Serta 2 pernyataan negatif (*unfavorable*), yakni nomor 5 dan 10. Menggunakan Skala Guttman, pada pernyataan positif (*favorable*) diberikan skor 2 untuk jawaban setuju dan

skor 1 untuk jawaban tidak setuju. Sedangkan untuk pernyataan negatif (*unfavorable*) diberikan skor 2 untuk jawaban tidak setuju dan skor 1 untuk jawaban setuju. Pada data sikap, skor minimum adalah 10 dan skor maksimum adalah 20. Setelah dilakukan penilaian berdasarkan skala, data sikap selanjutnya di analisis dengan statistik (Sugiyono, 2018).

Selanjutnya, skor dihitung dan dipersentasekan untuk dikategorikan. Rumus untuk mencari persentase skor adalah:

$$\% = \frac{\text{Jumlah Nilai yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Pengkategorian persentase menurut Arikunto (2013) ada 3, yaitu:

- a. Tingkat pengetahuan kategori baik jika nilainya $\geq 76-100\%$
- b. Tingkat pengetahuan kategori cukup jika nilainya $60-75\%$
- c. Tingkat pengetahuan kategori kurang nilainya $\leq 60\%$

2. Analisis Data

a. Analisa *univariat* dilakukan untuk melihat gambaran karakteristik setiap variabel yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan persentase.

b. Analisa *bivariat* dilakukan untuk menilai:

Pengaruh literasi sarapan dan gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam

Uji statistika yang digunakan adalah uji T-dependent dengan pengambilan kesimpulan $P \leq 0,05$ yaitu H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh literasi sarapan pagi dan gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas 5 yang terdiri dari 30% (9 orang) kelas 5A dan 70% (21 orang) kelas 5B yang berasal dari SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin dan Jenis Kelas. Berikut hasil yang dapat dibahas mengenai masing-masing karakteristik responden:

a. Umur

Berdasarkan Permendikbud No. 51 tahun 2018, usia anak sekolah dasar memiliki rentang usia 6-12 tahun. Pada penelitian ini, usia responden berada pada rentang usia 10-12 tahun dimana usia ini merupakan usia siswa sekolah dasar yang berada pada tingkat atau kelas 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur

Umur	n	%
10 tahun	18	60
11 tahun	11	36,7
12 tahun	1	3,3
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa usia responden terbanyak yang mengikuti penelitian ini adalah usia 10 tahun yaitu sebanyak 18 orang (60%). Dan usia tersebut merupakan usia paling muda pada siswa tingkat atau kelas 5. Kemudian sebanyak 11 orang (36,7%) responden yang berusia 11 tahun. Dan hanya satu orang (3,3%) responden yang berusia 12 tahun yang sekaligus merupakan usia paling tua dalam penelitian ini.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin disajikan dalam Tabel 3.

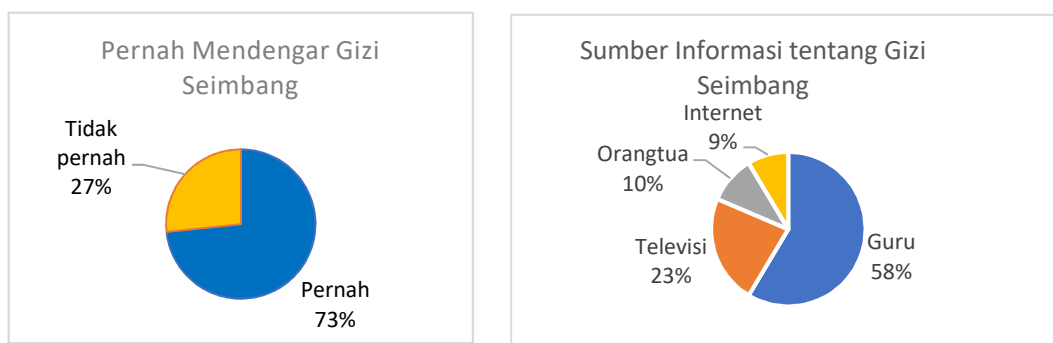
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	10	33,3
Perempuan	20	66,7
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa perempuan merupakan responden dominan yang mengikuti penelitian ini yaitu sebanyak 20 orang (66,7%) dan responden laki-laki sebanyak 10 orang (33,3%).

2. Keterpaparan tentang Gizi Seimbang dan Sarapan

Sebelum dilakukan intervensi didapati bahwa dari 30 responden, sebanyak 22 orang (73,3%) pernah mendengar tentang gizi seimbang. Dan dari 22 orang yang pernah mendengar tentang gizi seimbang, sebanyak 58% responden mengetahui gizi seimbang dari guru, 23% dari televisi, 10% dari orangtua dan 9% dari internet.



Gambar 5. Keterpaparan Gizi Seimbang dan Sumber Informasi Gizi Seimbang

Penelusuran selanjutnya dilakukan dengan menanyakan mengenai konsep isi piringku. Ternyata hasil yang didapati adalah seluruh responden belum pernah mendengar tentang konsep isi piringku.



Gambar 6. Keterpaparan tentang Isi Piringku

3. Pengetahuan Anak Sekolah

Dari hasil yang didapat, sebelum diberikan intervensi skor rata-rata pengetahuan responden adalah 7,2 dengan standar deviasi 2,9. Dan rata-rata skor pengetahuan meningkat sebesar 4,4 sehingga rata-rata skor pengetahuan menjadi 11,6 dengan standar deviasi sebesar 3,0. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa literasi kepada responden ($p=0,000$).

Pengkategorian responden berdasarkan skor pengetahuan disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategori Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Literasi

Kategori Pengetahuan	Sebelum Literasi		Sesudah Literasi	
	n	%	n	%
Baik	1	3,3	4	13,3
Cukup	1	3,3	4	13,3
Kurang	28	93,3	22	73,3
Total	30	100	30	100

Kategori pengetahuan responden berdasarkan persentase sebelum dan sesudah diberikan literasi yang paling banyak adalah kategori kurang yaitu 93,3% dan 73,3%.

4. Sikap Anak Sekolah

Dari hasil yang didapat, sebelum diberikan intervensi skor rata-rata sikap responden adalah 18,7 dengan standar deviasi 0,9. Dan skor rata-rata sikap meningkat sebesar 0,6 sehingga rata-rata skor sikap menjadi 19,3 dengan standar deviasi 0,8. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa literasi kepada responden ($p=0,003$).

Pengkategorian responden berdasarkan skor pengetahuan disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Kategori Sikap Sebelum dan Sesudah Literasi

Kategori	Sebelum Literasi		Sesudah Literasi	
	n	%	n	%
Baik	30	100	30	100

Kategori sikap responden sebelum dan sesudah diberikan literasi secara keseluruhan adalah baik.

B. Pembahasan

1. Pengetahuan

Pendidikan Kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan dalam bidang kesehatan yang dibantu dengan alat bantu Pendidikan (media) seperti booklet, leaflet, televisi, video, dan lainnya sehingga diharapkan terjadinya proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat (Notoatmodjo, 2011). Sebagai salah satu komponen dari faktor prediposisi, pengetahuan adalah komponen yang dapat merubah sikap dan membentuk perilaku seseorang. Hal ini sudah dirangkum dari pengalaman dan penelitian yang mengatakan bahwa perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2011).

2. Sikap

Pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan serta membantu sikap anak (Nuryanto, 2014) serta kemungkinan adanya faktor social budaya dilingkungan tempat tinggal (Merdhika, dkk. 2014). Hasil uji statistik

menunjukkan terdapat perbedaan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan literasi yang dilihat berdasarkan hasil pre-test dan post-test responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nuryanto (2014), nilai median sikap anak sekolah tentang gizi sebelum intervensi adalah 70,3% dan meningkat menjadi 73% setelah dilakukan Pendidikan gizi. Peningkatan sikap yang terjadi pada responden disebabkan oleh pengetahuan responden yang meningkat.

3. Pengaruh Literasi terhadap Pengetahuan Anak Sekolah

Secara umum, terdapat perubahan pengetahuan anak sekolah dasar kelas 5 yang diteliti. Sebelum diberikan literasi, skor pengetahuan responden yang paling rendah adalah 4 dan yang tertinggi adalah 16 dari total skor 20. Skor tertinggi dan terendah diperoleh oleh siswa yang sudah pernah mendengar mengenai gizi seimbang dan sarapan namun belum pernah mendengar tentang isi piringku.

Jika dilihat dari rata-rata skor pengetahuan awal responden yaitu $7,2 \pm 2,9$ dapat menunjukkan bahwa sebelum diberikan literasi, responden hanya menguasai 36% dari semua pertanyaan yang diberikan dan kategori pengetahuan responden tentang pentingnya sarapan dan gizi seimbang adalah kurang.

Terdapat 6 pertanyaan pengetahuan yang lebih dari 80% dijawab salah oleh responden yaitu pertanyaan tentang porsi lauk pauk dalam isi piringku (nomor 6), porsi sayuran dalam isi piringku (nomor 7), porsi buah-buahan dalam isi piringku (nomor 8), dua jenis lauk pauk (nomor 11), pesan gizi seimbang "biasakan sarapan" (nomor 17) dan yang bukan termasuk pesan gizi seimbang (nomor 18).

Setelah diberikan literasi, rata-rata skor pengetahuan responden meningkat menjadi $11,6 \pm 3,0$ dengan peningkatan rata-rata skor sebesar 4,4. Hal ini menunjukkan bahwa responden sudah menguasai 58% dari semua pertanyaan walaupun kategori pengetahuannya masih dikatakan kurang. Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan literasi. Nilai

signifikan juga diperoleh $p = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh literasi terhadap peningkatan pengetahuan responden.

Dan setelah diberikan literasi, masih terdapat 5 pertanyaan yang dijawab salah oleh responden dengan persentase lebih dari 50%, yaitu pertanyaan mengenai pengertian sarapan (nomor 1), porsi lauk pauk dalam isi piringku (nomor 6), jumlah pesan gizi seimbang (nomor 16), pesan gizi seimbang “biasakan sarapan” (nomor 17) dan yang bukan termasuk pesan gizi seimbang (nomor 18). Untuk rata-rata skor pengetahuan responden, skor paling rendah adalah 5 dan skor tertinggi adalah 18.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2018) kepada siswa SMP Islam Teratai Putih Global yang diberikan literasi mengenai label pangan dan terdapat peningkatan nilai pre-test dan post-test yang menandakan bahwa pengetahuan siswa juga meningkat. Selain itu, dalam pelaksanaan literasi yang dapat meningkatkan pengetahuan. Sistem telehealth yang digunakan dalam pelaksanaan literasi dapat mendukung dalam pemberian informasi kesehatan jarak jauh (Ariyanti, 2017). Dan penggunaan telehealth dalam penyampaian informasi mengenai gizi potensial pada saat terjadi kondisi darurat seperti saat ini (Wangge, 2020). Selain itu, pendidikan gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa dari kategori kurang menjadi cukup juga dibuktikan oleh Irnani (2017) dalam penelitiannya yang memberi pendidikan gizi di SDN Paringin 2, Kalimantan Selatan.

4. Pengaruh Literasi terhadap Sikap Anak Sekolah

Sebelum diberikan literasi, skor sikap yang paling rendah adalah 17 (4 orang) dan skor tertinggi adalah 20 (6 orang) dari total skor 20. Satu dari empat responden yang memiliki skor paling rendah adalah responden yang belum pernah mendengar tentang gizi seimbang dan isi piringku serta untuk responden yang mendapat skor paling tinggi adalah responden yang sudah pernah mendengar mengenai gizi seimbang, sarapan namun belum pernah mendengar tentang isi piringku.

Rata-rata skor sikap awal responden adalah $18,7 \pm 0,9$. Hal ini berarti sebelum diberikan literasi responden sudah menguasai 93,5% dari semua

pertanyaan yang diberikan. Kategori sikap responden tentang pentingnya sarapan dan gizi seimbang secara umum adalah baik.

Biarpun pengetahuan sangat menunjang dalam seseorang bersikap tetapi hasil tersebut bertentangan dengan hasil pengetahuan awal yang diperoleh, dimana hanya 36% pertanyaan yang dapat dijawab oleh responden dan termasuk kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa, sikap seseorang terhadap sesuatu tidak murni dikarenakan pengetahuan saja melainkan ada komponen lain yang membentuk sikap yaitu kepercayaan (keyakinan), kehidupan emosional dan kecenderungan untuk bertindak.

Oleh sebab itu, seseorang dengan pengetahuan yang kurang dapat menyikapi sesuatu hal secara positif karena adanya keyakinan dan juga emosi terhadap sesuatu hal. Sebaliknya pula, seseorang juga dapat menyikapi sesuatu hal secara negatif walaupun memiliki pengetahuan yang cukup atau baik. Karena dalam bersikap, seseorang tidak hanya boleh menerima informasi yang ada melainkan harus bertanggung jawab dan melakukan suatu tindakan yang telah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2011).

Sebelum diberi literasi tentang pentingnya sarapan dan gizi seimbang, ada satu pertanyaan tentang sikap yang tidak disetujui oleh responden dengan persentase 33,3% yaitu tentang anak sekolah membatasi konsumsi gula, garam dan lemak (nomor 6). Dan sebanyak 20% siswa menyetujui bahwa anak sekolah tidak perlu mengonsumsi makanan beragam asalkan enak dan banyak (nomor 5).

Setelah dilakukan literasi kepada responden, terlihat ada perubahan pada sikap responden. Persentase sikap responden terhadap pernyataan anak sekolah membatasi konsumsi gula, garam dan lemak berkurang menjadi 3,3% dan responden yang menyetujui bahwa anak sekolah tidak perlu mengonsumsi makanan beragam asalkan enak dan banyak berkurang menjadi 6,7%.

Setelah diberikan intervensi berupa literasi pentingnya sarapan dan gizi seimbang, skor sikap paling rendah tetap 17 (1 orang) dan skor sikap

tertinggi adalah 20 (17 orang). Rata-rata skor sikap responden meningkat sebesar 0,633 menjadi $19,33 \pm 0,884$ dan hal tersebut menunjukkan bahwa 96,65% responden sudah memahami pertanyaan yang ada. Dan sikap dapat dikategorikan baik. Nilai signifikan $p = 0,003 < 0,05$ menunjukkan bahwa literasi dapat meningkatkan atau merubah sikap responden tentang pentingnya sarapan dan gizi seimbang. Selain dikarenakan literasi, media bergambar elektronik yang dikirim kepada responden juga sangat informatif dalam menyampaikan pesan mengenai pentingnya sarapan dan gizi seimbang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Briawan (2013) yang memberi media kampanye sarapan sehat kepada anak sekolah dasar di Kabupaten Bogor sehingga sikap siswa menjadi meningkat setelah diberikan intervensi. Seseorang yang berpengetahuan baik tidak menjamin akan mempunyai sikap yang positif. Responden harus mampu menyerap, mengolah dan memahami informasi yang diperoleh. Sikap positif yang dimaksud adalah adanya keselarasan antara pengetahuan dengan sikap responden itu sendiri. Responden yang masih memiliki sikap negatif terhadap pernyataan tertentu pada akhir penelitian dapat disebabkan karena interpretasi yang salah atau kurang tepat terhadap pernyataan sikap tersebut.

5. Hambatan selama Penelitian

Dalam pengumpulan data hambatan yang dialami yaitu, jam pada saat memulai kegiatan literasi tidak dapat dilakukan sesuai dengan ketentuan yaitu sebelum jam pelajaran dimulai dikarenakan para responden sedang menjalankan proses belajar dari rumah menggunakan televisi di jam 10.00. Selain itu, waktu atau jam saat melakukan literasi tidak dapat disamakan antar responden dikarenakan adanya kegiatan pribadi responden yang tidak bisa dipaksakan. Dan yang terakhir adalah, lama membaca siswa tidak dapat dikontrol selama 15 menit,

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan literasi adalah $7,2 \pm 2,976$
2. Rata-rata skor sikap responden sebelum diberikan literasi adalah $18,7 \pm 0,952$
3. Rata-rata skor pengetahuan responden sesudah diberikan literasi adalah $11,6 \pm 3,013$.
4. Rata-rata skor sikap responden sesudah diberikan literasi adalah $19,33 \pm 0,884$
5. Rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan literasi adalah $7,2 \pm 2,976$ meningkat menjadi $11,6 \pm 3,013$ yang menandakan adanya pengaruh literasi pentingnya sarapan dan gizi seimbang terhadap pengetahuan SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.
6. Rata-rata skor sikap responden sebelum diberikan literasi adalah $18,7 \pm 0,952$ meningkat menjadi $19,33 \pm 0,884$ yang menandakan adanya pengaruh literasi pentingnya sarapan dan gizi seimbang terhadap sikap SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.

B. Saran

1. Dinas Kesehatan diharapkan dapat bekerjasama dengan Dinas Pendidikan agar setiap sekolah yang melaksanakan kegiatan Literasi Sekolah dapat menyediakan bahan bacaan yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan sebagai upaya dalam promosi gizi dan kesehatan untuk mencegah masalah gizi dan kesehatan mulai dari usia sekolah dasar.
2. Media elektronik yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan bacaan yang dapat dicetak untuk kegiatan literasi gizi disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoro, Billy. 2017. Gerakan Literasi Sekolah dari Puncak hingga Akar sebuah Refleksi. Jakarta: Kemendikbud
- Arikunto, Suharsini. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.
- Aroni. 2016. Ilmu Gizi: Teori dan Praktik. Jakarta: EGC
- Aryanti Sri, Kautsarine. 2017. Kajian Tekno-Ekonomi pada Telehealth di Indonesia. Buletin Pos dan Telekomunikasi. 15(1):43-54
- Asriwati, Irawati. 2019. Buku Ajar Antropologi Kesehatan dalam Keperawatan. Yogyakarta: Deepublish
- Briawan. 2016. Ilmu Gizi: Teori dan Praktik. Jakarta: EGC
- Briawan. 2013. Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. Jurnal Gizi dan Pangan. 8(2):115-122
- Creswell, J. W. 2010. Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajarr
- Hardinsyah, Perdana F. 2013. Analisis Jenis, Jumlah dan Mutu gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. Jurnal Gizi Pangan. 8(1):39-46
- Hardinsyah. 2016. Ilmu Gizi: Teori dan Praktik. Jakarta: EGC
- Irnani Hayda, Tiurma Sinaga. 2017. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Gizi Indonesia. 6(1):57-64
- Kemendikbud RI. 2016. Pengertian Literasi. Available at: Kemendikbud.go.id
- Kemendikbud RI. 2017. Panduan Gerakan Literasi Nasional. Jakarta Timur
- Kemenkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta
- Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang
- Lawalata Ajeng Kristianti. 2019. Muhammad Sholeh. Pengaruh Program Literasi terhadap Minat Baca dan Prestasi Belajar Siswa di SMP Islam Al-Azhaar Tulungagung

- Mariza, Yuni Yanti. 2013. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*. 2(1):207-213.
- Meriska Irina, Kodar Pramudho, Bambang Murwanto. 2014. Perilaku Sarapan Pagi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5(1):90–97.
- Muhajang Tatang, Monica Desiria Pengestika. 2018. Pengaruh Literasi Informasi terhadap Efektivitas Belajar Siswa. 2(2):15-22.
- Muslihah. 2016. Ilmu Gizi: Teori dan Praktik. Jakarta: EGC
- Nainggolan, Dyahtrin Adelayde. 2017. Pengaruh Penyuluhan tentang 1000 HPK terhadap Pengetahuan dan Sikap Pengantin pada Berbagai Gereja di Kecamatan Lubuk Pakam. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi
- Notoadmojo, Soekidjo. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2011. Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta
- Nuryanto, dkk. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. 3(1):32-36
- Palupi Citra Kharisma, dkk. 2018. Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*.
- Perdana Fitri. 2018. Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu dan anak melalui Program Literasi Kesehatan dan Hibah Buku di Desa Cinta Mulya RW 05 Jatinangor. *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*.
- Perdana Silvia Mawarti. 2014. Alternatif Indeks Gizi Seimbang untuk Penilaian Mutu Gizi Konsumsi Pangan Wanita Dewasa Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 9(1):43-50
- Permendikbud RI. 2015. Permendikbud Nomor 23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti. Jakarta

- Rachmat Mochamad. 2016. Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan. Jakarta: EGC
- Rahmawati Tuti, Dewi Marfuah. 2016. Gambaran Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Profesi. 14(1):72-75.
- Ramadhani Rodonia, Siagian Albiner, dkk. 2015. Pengaruh Penyuluhan Gizi tentang Makanan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman melalui Buku Cerita Bergambar.
- Rukmana Hartarti Indah. 2018. Kelayakan Media Booklet Submateri Keanekaragaman Hayati Kelas X SMA. Artikel Penelitian.
- Safitri, dkk. 2018. Pengaruh Edukasi Literasi Label Pangan terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Argipa
- Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2011. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Serat pada Siswa. Jurnal Ilmu Pendidikan. 322-330
- Sorensen K, et al.,. 2015. Health Literacy in Europe: Comperative Results of the European Health Literacy Survey (HLS-EU). PubMed.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Evaluasi (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi). Jakarta: Alfabeta
- Sulaeman, Ahmad. 2018. Literasi Nutrisi untuk Mencapai Gizi Seimbang. Koran Jakarta. <http://www.koran-jakarta.com/literasi-nutrisi-untuk-mencapai-gizi-seimbang/>
- Taufina Muhammad dan Chandra. 2018. Literasi Membaca untuk Memantapkan Nilai Sosial Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Litera
- Utama Lalu Juntra, dkk. 2018. Perilaku Sarapan Pagi Kaitannya dengan Status Gizi dan Anemia pada Anak Sekolah Dasar. Jurnal Gizi Indonesia.
- Wangge Grace. 2020. Peran Telehealth dalam Pelaksanaan Asuhan Gizi di Masa Pandemi. SEAMEO
- Wiedarti Pangesti, dkk. 2018. Strategi Literasi dalam Pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama. Edisi II. Jakarta: Satgas GLS Ditjen Dikdasmen Kemendikbud

Lampiran 1. Media Penelitian



Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk



Manfaat Sarapan

Konsentrasi
Belajar

Memberi Energi
Pada Otak

Dapat Menerima
Pelajaran Dengan
Baik

Memiliki Stamina
Yang Baik



INGAT YAA!!

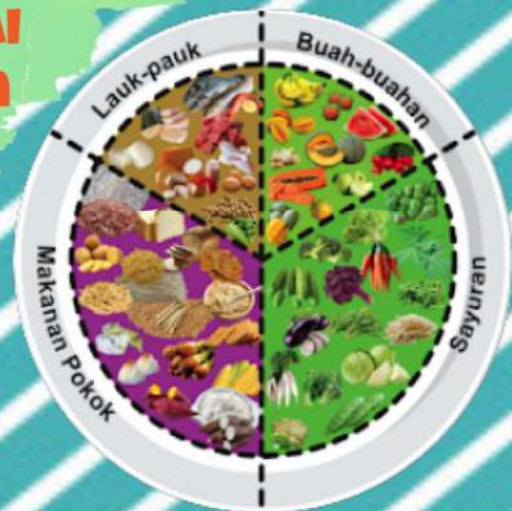
**PAGI HARI, BIASAKAN SARAPAN
DENGAN MAKANAN YANG
BERGIZI SEIMBANG.**

1

**Makanan bergizi seimbang
adalah:**

2

**MAKANAN YANG
MENGANDUNG ZAT-ZAT
GIZI DALAM JENIS DAN
JUMLAH YANG SESUAI
DENGAN KEBUTUHAN
TUBUH.**



Porsi ISI PIRINGKU Sekali Makan



PORSI MAKANAN POKOK

1/3
dari
ISI
PIRINGKU



PORSI SAYURAN

1/3
dari
ISI
PIRINGKU



PORSI LAUK PAUK

1/6
dari
ISI
PIRINGKU



PORSI BUAH-BUAHAN

1/6
dari
ISI
PIRINGKU





LAUK PAUK

(Sumber Zat Gizi Protein)

Lauk pauk terdiri dari lauk hewani dan nabati. Lauk pauk adalah sumber protein bagi tubuh. Untuk contoh lauk pauk, perhatikan gambar disamping :

Lauk Hewani	Lauk Nabati
 <p>Ikan dan hasil laut lainnya</p>	 <p>Tempe</p>
 <p>Daging Sapi</p>	 <p>Tahu</p>
 <p>Daging Ayam</p>	 <p>Kacang-kacangan</p>
 <p>Telur</p>	
 <p>Susu dan Produk Olahan Lainnya</p>	

MANFAAT PROTEIN

- 01 Membantu Pertumbuhan
- 02 Membentuk Jaringan yang Rusak
- 03 Pembentukan Antibody



Sayur-Sayuran

(Sumber Zat Gizi Vitamin dan Mineral)



LABU



BROKOLI



**TERUNG
LINGU**



**DAUN
SINGKONG**



WORTEL

Sayuran adalah pangan yang berasal dari tumbuhan yang mengandung serat dan kandungan air yang tinggi

MANFAAT SAYUR-SAYURAN



Menjaga
Kesehatan
Mata



Menjaga
Kesehatan
Tulang



Membuat
Kulit
Sehat



Kebugaran
Tubuh



Membersihkan
tubuh dari
racun



Melancarkan
Buang Air
Besar



Mencegah
Penyakit
Jantung



Menjaga
Berat Badan



BUAH-BUAHAN

(Sumber Zat Gizi Vitamin dan Mineral)

MANFAAT BUAH-BUAHAN

- 1** Makan buah secara rutin dapat mencegah penyakit jantung, tekanan darah tinggi, hati, dan stroke
- 2** Sebagai antioksidan yang dapat menjaga kekebalan tubuh kita
- 3** Vitamin dan mineral pada buah dapat menjaga kebugaran tubuh
- 4** Sumber air bagi tubuh
- 5** Menjaga saluran pencernaan



PISANG



ALPUKAT



APEL



MANGGA



JERUK



ANGGUR



STROBERI

10 Pesan Gizi Seimbang

1



Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

2



Perbanyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

3



Biasakan mengonsumsi lauk pauk mengandung protein tinggi

4



Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

5



Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

6



Biasakan sarapan

7



Biasakan minum air putih yang cukup

8



Biasakan membaca label pada kemasan pangan

9



Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

10



Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

4 PILAR GIZI SEIMBANG

**MENGONSUMSI
MAKANAN DENGAN
BERANEKA RAGAM**

**PENTINGNYA POLA
HIDUP AKTIF DAN
BEROLAHRAGA**

**MENERAPKAN POLA
HIDUP BERSIH DAN
SEHAT**

**MENJAGA BERAT
BADAN IDEAL**



Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

A. Keterpaparan tentang Gizi Seimbang dan Pentingnya Sarapan

1. Pernahkan adik-adik mendengar tentang Gizi Seimbang?
 - a. Ya, Pernah
 - b. Tidak Pernah (Jika tidak pernah, lanjut ke nomor 3)
2. Jika pernah, darimana adik-adik mendengar tentang gizi seimbang?
 - a. Guru
 - b. Televisi
 - c. Orangtua
 - d. Internet
 - e. Lainnya, _____
3. Pernahkah adik mendengar tentang sarapan?
 - a. Ya, pernah
 - b. Tidak Pernah (Jika tidak pernah, lanjut ke nomor 5)
4. Jika pernah, darimana adik-adik mendengar tentang sarapan?
 - a. Guru
 - b. Televisi
 - c. Orangtua
 - d. Internet
 - e. Lainnya, _____
5. Pernahkah adik-adik mendengar tentang Isi Piringku?
 - a. Ya, Pernah
 - b. Tidak Pernah (Jika tidak pernah, lanjut ke pertanyaan bagian C)
6. Jika pernah, darimana adik-adik mendengar tentang Isi Piringku?
 - a. Guru
 - b. Televisi
 - c. Orangtua
 - d. Internet
 - e. Lainnya, _____

B. Pengetahuan Sampel mengenai Gizi Seimbang dan Pentingnya Sarapan

Pilihlah satu jawaban yang benar dengan cara memberi *tanda silang (x)*.

1. Apa yang dimaksud dengan sarapan?
 - a. Makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas
 - b. Makanan yang dimakan pada pagi hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan
 - c. Makanan yang dimakan setelah bangun tidur
 - d. Makanan yang dimakan pada saat kesekolah
2. Dibawah ini yang bukan manfaat dari sarapan adalah??
 - a. Membuat konsentrasi dalam belajar
 - b. Memberi energi pada otak
 - c. Agar tidak membeli jajan disekolah
 - d. Agar dapat menerima pelajaran dengan baik
3. Sarapan yang harus dikonsumsi oleh anak sekolah haruslah makanan yang?
 - a. Makanan 4 sehat 5 sempurna
 - b. Makanan bergizi seimbang
 - c. Makanan sehat
 - d. Makanan anak sekolah
4. Terdapat apa saja di dalam isi piringku?
 - a. Makanan pokok, makanan selingan, lauk pauk, dan sayuran
 - b. Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan
 - c. Makanan pokok, makanan ringan, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan
 - d. Makanan pokok, makanan jajanan, buah-buahan, dan kerupuk
5. Berapa ukuran porsi makanan pokok yang harus dikonsumsi dalam piring kita untuk sekali makan?
 - a. $\frac{1}{3}$ dari isi piringku
 - b. $\frac{1}{2}$ dari isi piringku
 - c. $\frac{1}{4}$ dari isi piringku
 - d. $\frac{1}{5}$ dari isi piringku

6. Berapa ukuran porsi lauk-pauk yang harus dikonsumsi dalam piring kita untuk sekali makan?
 - a. $\frac{1}{2}$ dari isi piringku
 - b. $\frac{1}{3}$ dari isi piringku
 - c. $\frac{1}{5}$ dari isi piringku
 - d. $\frac{1}{6}$ dari isi piringku
7. Berapa ukuran porsi sayuran yang harus dikonsumsi dalam piring kita untuk sekali makan?
 - a. $\frac{1}{2}$ dari isi piringku
 - b. $\frac{1}{3}$ dari isi piringku
 - c. $\frac{1}{5}$ dari isi piringku
 - d. $\frac{1}{6}$ dari isi piringku
8. Berapa ukuran porsi buah-buahan yang harus dikonsumsi dalam piring kita untuk sekali makan?
 - a. $\frac{1}{2}$ dari isi piringku
 - b. $\frac{1}{3}$ dari isi piringku
 - c. $\frac{1}{5}$ dari isi piringku
 - d. $\frac{1}{6}$ dari isi piringku
9. Apa manfaat makanan pokok bagi tubuh kita?
 - a. Sebagai sumber tenaga atau energi
 - b. Sebagai sumber penghasilan
 - c. Sebagai kekuatan tulang dan gigi
 - d. Sebagai sumber ion
10. Dibawah ini contoh makanan pokok adalah?
 - a. Jagung
 - b. Sayur kol
 - c. Air mineral
 - d. Bawang merah
11. Lauk pauk dibagi menjadi 2 jenis, yaitu?
 - a. Lauk daging dan lauk kacang
 - b. lauk makro dan lauk mikro
 - c. lauk hewani dan lauk nabati
 - d. lauk tumbuh-tumbuhan dan lauk daging

12. Apa kegunaan protein bagi tubuh?
 - a. Membantu pertumbuhan
 - b. Membentuk jaringan yang rusak
 - c. A dan B benar
 - d. A dan B salah

13. Apa manfaat sayuran didalam tubuh kita, kecuali?
 - a. Menjaga kesehatan mata
 - b. Membuat kulit sehat
 - c. Melancarkan buang air besar
 - d. Menjadi sumber energi

14. Didalam sayuran terdapat kandungan yang tinggi
 - a. serat dan air
 - b. serat dan karbohidrat
 - c. air dan protein
 - d. protein dan karbohidrat

15. Apa manfaat buah-buahan bagi tubuh kita?
 - a. Sebagai sumber antioksidan
 - b. Sumber tenaga
 - c. Zat pembangun tubuh
 - d. Zat racun tubuh

16. Berapa jumlah pesan gizi seimbang?
 - a. 7 pesan
 - b. 6 pesan
 - c. 10 pesan
 - d. 9 pesan

17. Biasakan sarapan, adalah pesan gizi seimbang nomor berapa?
 - a. 4
 - b. 5
 - c. 6
 - d. 7

18. Dibawah ini yang *bukan* termasuk pesan gizi seimbang adalah?
- a. Perbanyak makan sayur dan buah
 - b. Mengonsumsi makanan cepat saji
 - c. Batasi konsumsi gula, garam dan lemak
 - d. Menyikat gigi 2 kali sehari
19. Berapa jumlah pilar gizi seimbang?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
20. Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam adalah pilar gizi seimbang nomor?
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4

C. Sikap Anak Sekolah mengenai Gizi Seimbang

Berilah tanda centang (√) pada pernyataan di bawah ini dengan memilih Setuju (S) dan Tidak Setuju (TS) sesuai dengan pendapat anda.

No.	Pernyataan	S	TS
1.	Mengganti nasi dengan jagung dan ubi sebagai makanan pokok		
2.	Mengonsumsi ikan, tahu, tempe dan sumber protein lainnya dapat membantu pertumbuhan		
3.	Anak sekolah harus makan makanan yang bergizi seimbang		
4.	Anak sekolah makan nasi 1/3 dari piring makanannya		
5.	Makanan anak sekolah tidak boleh beragam, asalkan enak dan banyak		
6.	Anak sekolah membatasi konsumsi makanan gula, garam dan lemak		
7.	Anak sekolah harus meminum air putih yang cukup		
8.	Menerapkan pola hidup bersih dan sehat adalah penting		
9.	Mengonsumsi sayur setiap hari dapat menyehatkan kulit		
10.	Anak sekolah dilarang sarapan setiap hari		

Lampiran 3. Informed Consent

PERNYATAAN KESEDIAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Infomasi untuk Responden

Literasi gizi yang akan dilakukan merupakan kegiatan membaca 15 menit mengenai gizi seimbang anak sekolah. Manfaat penelitian ini bagi responden adalah diperoleh informasi tentang makanan yang bergizi seimbang untuk generasi anak sekolah. Sampel penelitian ini adalah siswa sekolah dasar. Responden akan diberikan kegiatan bahan bacaan yang sudah di kembangkan untuk menjadi media literasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar. Penelitian akan berlangsung selama 1 minggu. Setiap pertemuan berdurasi 15 menit per hari. Sebelum dan sesudah kegiatan literasi responden akan diberi kuesioner perilaku gizi.

Keikutsertaan responden pada penelitian ini bersifat sukarela, dan tidak ada konsekuensi apapun bagi responden yang mengundurkan diri. Informasi yang diberikan responden bersifat rahasia, dan hanya akan digunakan pada penelitian ini. Di akhir kegiatan, responden akan mendapatkan bahan kontak berupa barang dari peneliti.

Setelah mendengar/membaca penjelasan tersebut, saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan persetujuan untuk menjadi responden penelitian ini.

Nama :

Nomor HP :

Alamat :

Tanda tangan :

Lampiran 4. Perencanaan Literasi

Perencanaan Literasi

Pertemuan Ke : I dan IV

Judul Penyuluhan : Pentingnya Sarapan Pagi

Waktu : 15 Menit

Sasaran : Anak Sekolah

Tujuan Umum :

Setelah mengikuti pertemuan ini peserta memahami tentang gizi seimbang

Tujuan Khusus :

1. Membaca dan memahami pengertian sarapan
2. Membaca dan memahami manfaat sarapan
3. Membaca dan memahami bagaimana sarapan anak sekolah
4. Membaca dan memahami tentang isi piringku

Metode : Membaca

Media : Bahan Bacaan

Kegiatan Penyuluhan

No.	Materi	Waktu	Kegiatan
1.	Pembukaan	1 menit	<ul style="list-style-type: none">• Memberi salam• Memperkenalkan diri• Menjelaskan tujuan dan cakupan materi
2.	<i>Pre-test</i>	15 menit/org	<ul style="list-style-type: none">• <i>Pre-test</i>
3.	Membaca bahan bacaan	15 menit	<ul style="list-style-type: none">• Membaca pengertian sarapan• Membaca manfaat sarapan• Membaca bagaimana sarapan anak sekolah• Membaca tentang isi piringku
4.	Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam

Materi Literasi 1

Sarapan

Anak sekolah adalah masa pertumbuhan. Anak sekolah dengan segala kegiatan memerlukan energi yang cukup untuk beraktifitas dan bertumbuh. Untuk memenuhi energi harian, anak sekolah perlu diberikan sarapan untuk berkegiatan. Sarapan adalah makanan yang dimakan pada pagi hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, Sayuran dan buah-buahan. Sarapan memiliki banyak Manfaat untuk anak sekolah, diantaranya membuat konsentrasi belajar, memberi energi pada otak, dapat menerima pelajaran dengan baik dan memiliki stamina yang baik. Anak sekolah setiap paginya haruslah dibiasakan sarapan untuk menunjang kegiatannya. Sarapan dengan makanan yang bergizi seimbang adalah yang paling baik untuk anak. Makanan bergizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang dapat digambarkan dengan pola isi piringku. Isi piringku terdiri dari makanan pokok sebanyak $\frac{1}{3}$ dari isi piringku, lauk lauk sebanyak $\frac{1}{6}$ dari isi piringku, sayuran sebanyak $\frac{1}{3}$ dari isi piringku dan buah-buahan sebanyak $\frac{1}{6}$ dari isi piringku.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pertemuan Ke : II dan V

Judul Penyuluhan : Bagian dari Isi Piringku

Waktu : 15 Menit

Sasaran : Anak Sekolah

Tujuan Umum :

Setelah mengikuti pertemuan ini peserta memahami tentang gizi seimbang

Tujuan Khusus :

1. Membaca dan memahami tentang makanan pokok
2. Membaca dan memahami tentang lauk pauk
3. Membaca dan memahami tentang sayuran
4. Membaca dan memahami tentang buah-buahan

Metode : Membaca

Media : Bahan Bacaan

Kegiatan Penyuluhan

No.	Materi	Waktu	Kegiatan
1.	Pembukaan	1 menit	<ul style="list-style-type: none">• Memberi salam• Menjelaskan tujuan dan cakupan materi
2.	Membaca bahan bacaan	15 menit	<ul style="list-style-type: none">• Membaca tentang makanan pokok• Membaca tentang lauk pauk• Membaca tentang sayuran• Membaca tentang buah-buahan
3.	Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam

Materi Literasi 2

Bagian Isi Piringku

Isi piringku adalah gambaran untuk gizi seimbang. Dalam isi piringku terdapat makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan. Makanan pokok memiliki fungsi sebagai energi, meningkatkan dan mempertahankan kesehatan organ pencernaan dan mengendalikan berat badan. Syarat yang disebut makanan pokok adalah mengandung karbohidrat, bersifat mengenyangkan, mudah ditanam, mudah didapat dan mudah disimpan lebih lama. Contoh makanan pokok adalah beras, singkong, jagung. Lauk pauk adalah makanan yang menjadi sumber protein. Lauk pauk dibagi menjadi 2 yaitu lauk pauk nabati dan hewani. Contoh lauk nabati adalah tahu, tempe, kacang kedelai, dll. Contoh lauk hewani adalah ikan, daging ayam, daging sapi, susu dan telur. Sayuran adalah pangan yang berasal dari tumbuhan yang mengandung serat dan kandungan air yang tinggi. Sayur bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata, menjaga kesehatan tulang, membuat kulit sehat, melancarkan buang air besar, menjaga berat badan dan mencegah penyakit jantung. Buah-buahan adalah makanan sumber vitamin dan mineral. Mengonsumsi buah-buahan dapat mencegah penyakit jantung, sebagai sumber antioksidan untuk menjaga kekebalan tubuh, vitamin dan mineral untuk kebugaran tubuh, sumber air bagi tubuh, dan menjaga saluran cerna.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pertemuan Ke : III dan VI

Judul Penyuluhan : Pesan Gizi Seimbang dan Pilar Gizi

Waktu : 15 Menit

Sasaran : Anak Sekolah

Tujuan Umum :

Setelah mengikuti pertemuan ini peserta memahami tentang gizi seimbang

Tujuan Khusus :

1. Membaca dan memahami tentang 10 pesan gizi seimbang
2. Membaca dan memahami tentang 4 pilar gizi seimbang

Metode : Membaca

Media : Bahan Bacaan

Kegiatan Penyuluhan

No.	Materi	Waktu	Kegiatan
1.	Pembukaan	1 menit	<ul style="list-style-type: none">• Memberi salam• Menjelaskan tujuan dan cakupan materi
2.	Membaca bahan bacaan	15 menit	<ul style="list-style-type: none">• Membaca tentang 10 pesan gizi seimbang• Membaca tentang 4 pilar gizi seimbang
3	<i>Post Test</i>	15 menit/ orang	<ul style="list-style-type: none">• <i>Post Test</i>
4.	Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none">• Mengucapkan salam

Materi Literasi 3

Gizi Seimbang

Sarapan dan mengonsumsi makanan beragam seperti halnya isi piringku adalah bagian dari 10 pesan gizi seimbang. Adapun isi dari 10 pesan gizi seimbang adalah syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, perbanyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, biasakan mengonsumsi lauk pauk mengandung protein tinggi, biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan, biasakan minum air putih yang cukup, biasakan membaca label pada kemasan pangan, cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir dan lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal. 10 pesan gizi seimbang ini adalah uraian dari satu kesatuan 4 pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam, pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta menjaga berat badan ideal.

Lampiran 5. Jadwal Literasi

Tanggal Literasi	Responden	Jam Mulai Membaca	Jam Berhenti Membaca	Topik Bacaan
8 Mei 2020	L1	11.53	12.02	Pentingnya Sarapan Pagi
	L2	10.00	14.06	
	L3	11.12	11.24	
	L4	12.48	13.00	
	L5	10.57	11.03	
	L6	14.39	14.46	
	L7	10.23	10.35	
	L8	10.10	10.18	
	L9	15.54	16.04	
	L10	14.48	15.00	
	L11	17.56	18.08	
	L12	10.58	11.05	
	L13	10.08	10.20	
	L14	13.02	13.10	
	L15	12.02	12.17	
	L16	10.59	11.15	
	L17	15.01	15.10	
	L18	10.04	10.13	
	L19	17.48	17.55	
	L20	10.11	10.20	
	L21	15.36	15.45	
	L22	11.57	12.05	
	L23	10.35	10.45	
	L24	10.12	10.25	
	L25	10.41	10.52	
	L26	14.22	14.30	
	L27	10.54	11.02	
	L28	10.57	11.05	
	L29	12.37	12.46	
	L30	10.02	10.14	
11 Mei 2020	L1	18.34	18.43	Bagian dari Isi Piringku
	L2	14.55	15.04	
	L3	17.05	17.20	
	L4	19.30	19.45	
	L5	09.35	00.00	
	L6	19.10	19.21	
	L7	12.10	12.18	
	L8	18.20	18.35	
	L9	11.30	11.50	
	L10	17.05	17.09	
	L11	14.08	14.20	
	L12	13.17	13.22	

Tanggal Literasi	Responden	Jam Mulai Membaca	Jam Berhenti Membaca	Topik Bacaan
11 Mei 2020	L13	11.00	10.20	Bagian dari Isi Piringku
	L14	13.13	13.23	
	L15	12.04	12.10	
	L16	12.03	12.06	
	L17	17.20	17.32	
	L18	21.32	21.36	
	L19	13.20	13.30	
	L20	21.10	21.24	
	L21	16.34	16.44	
	L22	11.45	11.52	
	L23	13.00	13.15	
	L24	13.00	13.15	
	L25	16.56	17.07	
	L26	18.59	19.10	
	L27	14.10	14.23	
	L28	21.32	21.34	
	L29	13.45	13.54	
L30	16.09	16.21		
12 Mei 2020	L1	15.07	15.10	Pesan Gizi Seimbang dan Pilar Gizi
	L2	16.55	16.58	
	L3	19.35	19.39	
	L4	13.45	13.51	
	L5	12.07	12.10	
	L6	14.07	14.10	
	L7	15.15	15.28	
	L8	12.20	12.35	
	L9	11.45	12.00	
	L10	17.40	17.50	
	L11	13.00	13.08	
	L12	12.40	12.55	
	L13	12.03	12.08	
	L14	13.25	13.29	
	L15	19.25	19.30	
	L16	14.21	14.25	
	L17	15.34	15.39	
	L18	11.31	11.34	
	L19	13.40	13.44	
	L20	13.00	13.05	
	L21	12.30	12.35	
	L22	15.25	15.28	
	L23	12.55	13.05	
	L24	12.10	12.14	
	L25	10.00	10.20	
	L26	15.15	15.28	

	Responden	Jam Mulai Membaca	Jam Berhenti Membaca	Topik Bacaan
	L27	13.44	13.48	
	L28	14.45	14.50	
	L29	16.50	16.54	
	L30	13.26	13.30	
14 Mei 2020	L1	15.15	15.22	Pentingnya Sarapan Pagi
	L2	12.07	12.12	
	L3	14.59	15.03	
	L4	19.17	19.22	
	L5	14.40	14.46	
	L6	20.00	20.13	
	L7	13.43	13.44	
	L8	14.32	14.43	
	L9	11.00	11.10	
	L10	11.21	11.25	
	L11	12.18	12.24	
	L12	10.30	10.50	
	L13	15.15	15.20	
	L14	15.00	15.20	
	L15	15.00	15.10	
	L16	10.53	10.56	
	L17	13.00	13.09	
	L18	17.26	17.29	
	L19	14.00	14.08	
	L20	13.51	13.58	
	L21	14.30	14.34	
	L22	13.05	13.12	
	L23	12.05	12.11	
	L24	13.44	13.51	
	L25	12.00	12.15	
	L26	13.09	13.15	
	L27	14.01	14.08	
	L28	15.44	15.52	
	L29	16.05	16.10	
	L30	19.27	19.35	
	L1	15.40	15.43	
	L2	16.30	16.40	
	L3	14.59	15.03	
	L4	12.00	12.04	
	L5	15.30	15.33	
	L6	11.55	12.01	
	L7	20.25	20.35	
	L8	15.10	15.27	
	L9	11.30	11.45	
	L10	11.33	11.36	

	Responden	Jam Mulai Membaca	Jam Berhenti Membaca	Topik Bacaan
15 Mei 2020	L11	15.21	15.27	Bagian dari Isi Piringku
	L12	15.45	15.48	
	L13	14.00	14.06	
	L14	20.05	20.14	
	L15	13.23	13.29	
	L16	15.00	15.03	
	L17	16.12	16.19	
	L18	11.20	11.35	
	L19	08.17	08.25	
	L20	15.04	15.09	
	L21	12.04	14.08	
	L22	14.09	14.14	
	L23	13.20	13.24	
	L24	15.00	15.25	
	L25	12.09	12.13	
	L26	13.12	13.15	
	L27	14.08	14.15	
	L28	14.18	14.22	
	L29	16.34	16.37	
	L30	13.07	13.18	
16 Mei 2020	L1	13.10	13.19	Pesan Gizi Seimbang dan Pilar Gizi
	L2	10.45	10.47	
	L3	12.06	12.14	
	L4	11.08	11.13	
	L5	14.06	14.15	
	L6	16.04	16.19	
	L7	12.15	12.22	
	L8	10.45	10.53	
	L9	11.00	11.15	
	L10	10.31	10.33	
	L11	20.20	20.26	
	L12	10.50	10.55	
	L13	20.05	20.15	
	L14	10.01	10.20	
	L15	20.56	21.05	
	L16	12.05	12.12	
	L17	15.51	16.03	
	L18	19.16	19.17	
	L19	08.15	08.19	
	L20	21.05	21.15	
	L21	20.14	20.20	
	L22	20.05	20.20	
	L23	12.10	12.16	
	L24	09.10	09.21	

	Responden	Jam Mulai Membaca	Jam Berhenti Membaca	Topik Bacaan
	L25	12.00	12.05	Pesan Gizi Seimbang dan Pilar Gizi
	L26	10.11	10.15	
	L27	11.03	11.12	
	L28	09.10	09.16	
	L29	21.07	21.15	
	L30	15.00	15.04	

Lampiran 6. Master Tabel

Nama	JK	Tgl Lahir	Jadwal Literasi	Umur	Kelas	Keterpapan						Skor Pengetahuan		Skor Sikap	
						Pre-1	Pre-2	Pre-3	Pre-4	Pre-5	Pre-6	Pre test	Post test	Pre Test	Post Test
L1	Pr	03/02/2009	12-16 Mei 2020	11	VA	Pernah	Internet	Pernah	Guru	Tidak Pernah	X	4	11	18	18
L2	Pr	30/11/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Pernah	Guru	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	6	9	17	18
L3	Pr	11/08/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Tidak Pernah	Internet	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	5	11	18	18
L4	Lk	12/07/2009	12-16 Mei 2020	10	VA	Pernah	Guru	Pernah	Guru	Tidak Pernah	X	10	10	19	20
L5	Pr	28/10/2009	12-16 Mei 2020	10	VA	Tidak Pernah	X	Pernah	Televisi	Tidak Pernah	X	6	9	18	19
L6	Pr	21/05/2009	12-16 Mei 2020	10	VA	Pernah	Orangtua	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	6	15	20	19
L7	Lk	04/01/2009	12-16 Mei 2020	10	VA	Tidak Pernah	Guru	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	7	10	18	20
L8	Pr	05/03/2009	12-16 Mei 2020	11	VA	Tidak Pernah	X	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	8	10	19	20
L9	Pr	24/08/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Tidak Pernah	Guru	Pernah	Televisi	Tidak Pernah	X	10	18	19	20
L10	Lk	22/06/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Pernah	Guru	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	6	16	20	20
L11	Pr	13/03/2009	12-16 Mei 2020	11	VB	Tidak Pernah	Guru	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	10	9	19	20
L12	Pr	12/04/2009	12-16 Mei 2020	11	VB	Pernah	Guru	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	16	17	20	20
L13	Pr	14/05/2007	12-16 Mei 2020	11	VB	Pernah	Guru	Pernah	Televisi	Tidak Pernah	X	7	9	19	18
L14	Lk	26/09/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Pernah	Orangtua	Pernah	Guru	Tidak Pernah	X	9	11	19	20
L15	Lk	06/04/2009	12-16 Mei 2020	11	VB	Pernah	Guru	Pernah	Guru	Tidak Pernah	X	3	12	17	19

L16	Lk	15/03/2009	12-16 Mei 2020	11	VB	Pernah	Internet	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	12	12	19	20
L17	Pr	09/07/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Tidak Pernah	X	Pernah	Guru	Tidak Pernah	X	5	10	18	20
L18	Pr	06/02/2009	12-16 Mei 2020	11	VB	Pernah	Orangtua	Pernah	Guru	Tidak Pernah	X	4	15	19	20
L19	Pr	21/04/2009	12-16 Mei 2020	11	VA	Pernah	Internet	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	6	8	20	19
L20	Lk	18/09/2008	12-16 Mei 2020	11	VB	Pernah	Guru	Pernah	Guru	Tidak Pernah	X	4	12	19	20
L21	Pr	21/03/2009	12-16 Mei 2020	11	VA	Pernah	Internet	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	5	13	20	20
L22	Pr	31/05/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Pernah	Guru	Pernah	Guru	Tidak Pernah	X	6	10	19	18
L23	Pr	29/05/2008	12-16 Mei 2020	10	VB	Pernah	Guru	Pernah	Guru	Tidak Pernah	X	9	12	17	19
L24	Lk	16/07/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Pernah	Guru	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	10	5	18	17
L25	Pr	23/02/2008	12-16 Mei 2020	12	VB	Pernah	Guru	Pernah	Guru	Tidak Pernah	X	5	15	19	20
L26	Lk	18/08/2009	12-16 Mei 2020	10	VA	Pernah	Guru	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	6	12	18	20
L27	Lk	21/08/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Pernah	Internet	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	7	11	19	19
L28	Pr	11/07/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Tidak Pernah	X	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	6	17	17	20
L29	Pr	24/10/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Pernah	Guru	Pernah	Guru	Tidak Pernah	X	5	10	20	20
L30	Pr	25/07/2009	12-16 Mei 2020	10	VB	Pernah	Guru	Pernah	Orangtua	Tidak Pernah	X	13	9	19	19



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKKES KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : kep.k.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.694/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Pengaruh Literasi Sarapan dan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SDN 106184 di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Kariyana Pascilia Sembiring**
Dari Institusi : **Prodi DIV Gizi Dan Dietetika Poltekkes Kesehatan Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan.
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Mei 2020

Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kesehatan Medan

Ketua

Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001

Lampiran 7. Output Analisis Data Penelitian

1. Uji Univariat

Umur Siswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	18	60.0	60.0	60.0
	11	11	36.7	36.7	96.7
	12	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	10	33.3	33.3	33.3
	Perempuan	20	66.7	66.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Kelas Siswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	VA	9	30.0	30.0	30.0
	VB	21	70.0	70.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

2. Uji Kenormalan Data

a. Uji Kenormalan Data Pengetahuan

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Pengetahuan

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.89974078
Most Extreme Differences	Absolute	.195
	Positive	.112
	Negative	-.195
Kolmogorov-Smirnov Z		1.070
Asymp. Sig. (2-tailed)		.202
a. Test distribution is Normal.		

b. Uji Kenormalan Data Sikap

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Sikap

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.97550969
Most Extreme Differences	Absolute	.218
	Positive	.218
	Negative	-.104
Kolmogorov-Smirnov Z		1.191
Asymp. Sig. (2-tailed)		.117
a. Test distribution is Normal.		

3. Uji Bivariat

Hasil Uji T-Test Pengetahuan dan Uji T-Test Sikap

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test pengetahuan	7.20	30	2.976	.543
	Post test pengetahuan	11.60	30	3.013	.550
Pair 2	Pre test Sikap	18.70	30	.952	.174
	Post test Sikap	19.33	30	.884	.161

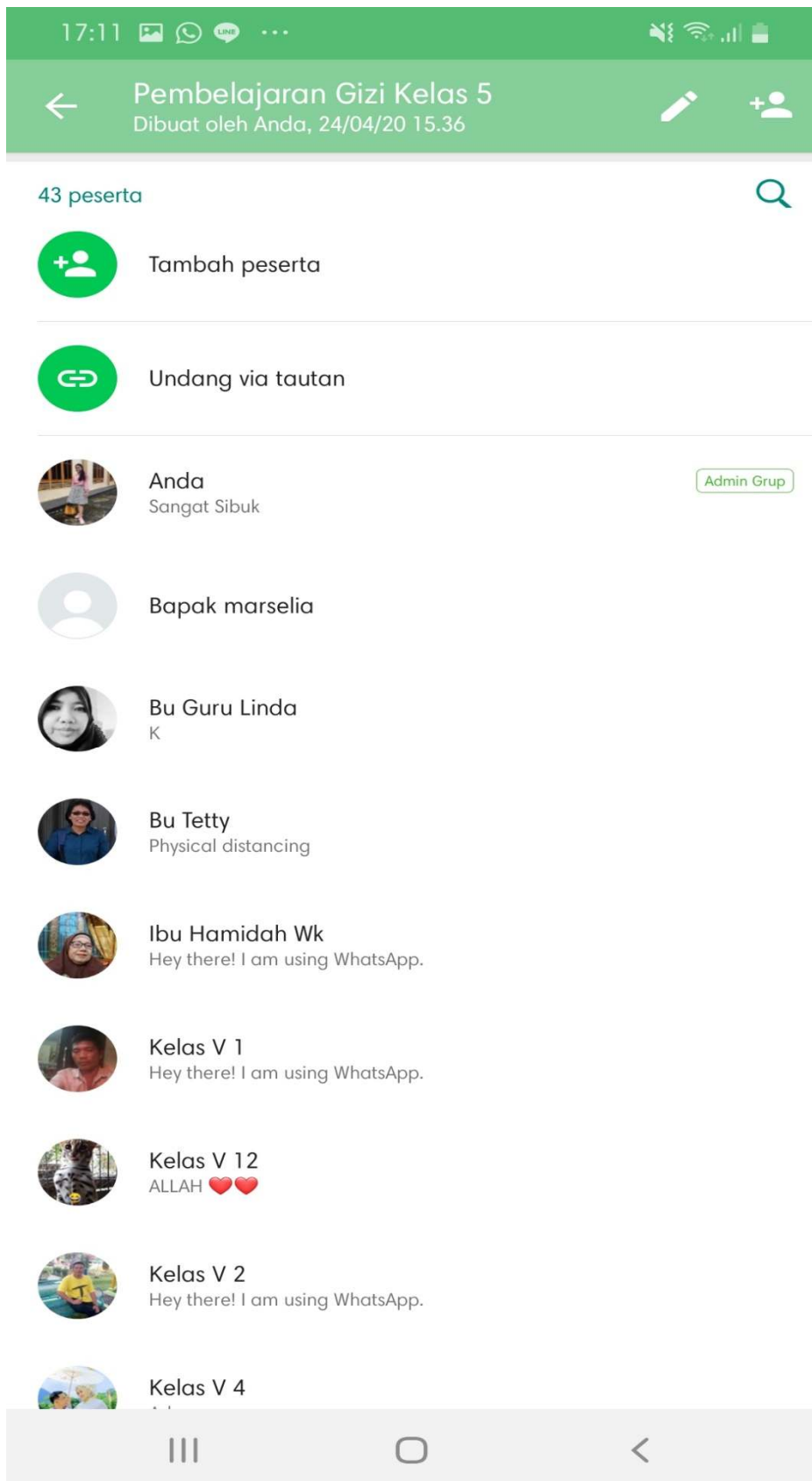
Paired Samples Correlations

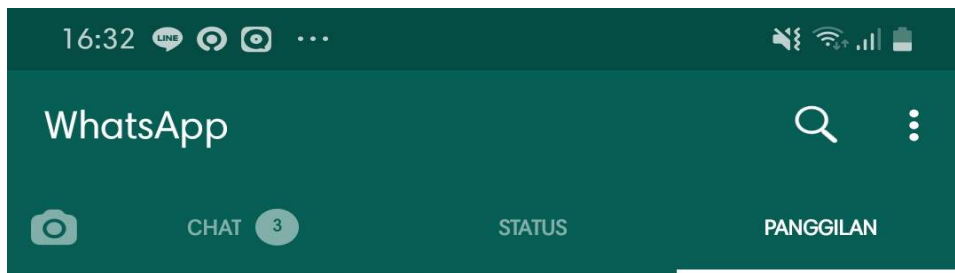
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre test pengetahuan & Post test pengetahuan	30	.013	.945
Pair 2	Pre test Sikap & Post test Sikap	30	.328	.077







Paired Samples Test

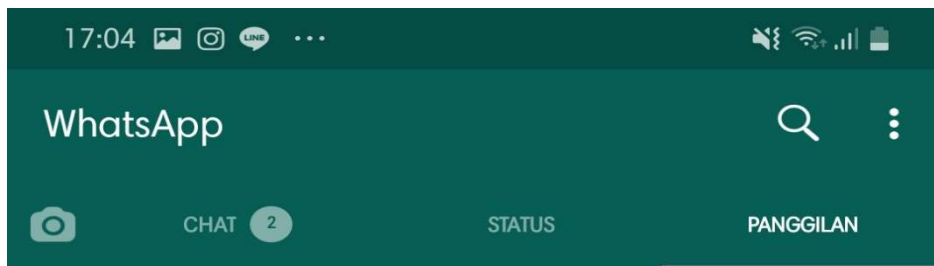
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test pengetahuan - Post test pengetahuan	-4.400	4.207	.768	-5.971	-2.829	-5.729	29	.000
Pair 2	Pre test Sikap - Post test Sikap	-.633	1.066	.195	-1.031	-.235	-3.254	29	.003











Lampiran 8. Dokumentasi

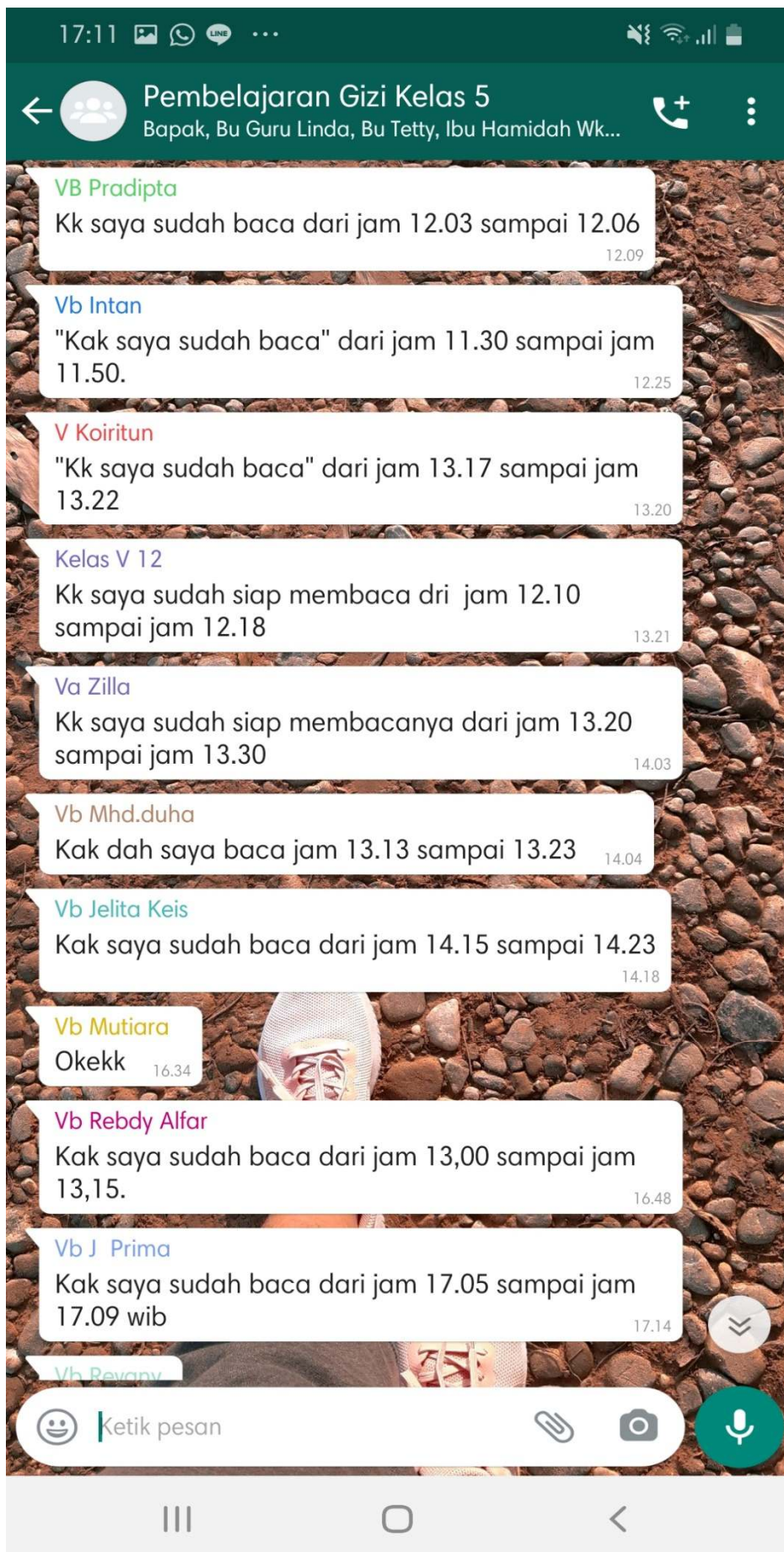




-  Vb Intan
✓ Hari ini 09.22 
-  Vb J Prima
✓ Hari ini 09.07 
-  Vb J Prima
✗ Hari ini 09.07 



-  V Quinsha
✓ 2 menit yang lalu 
-  V Koirotun
✓ 30 menit yang lalu 
-  Vb Intan
✓ Hari ini 15.29 
-  Vb J Prima
✓ Hari ini 15.13 
-  Vb J Prima
✗ Hari ini 15.13 



Lampiran 9. Lembar Pernyataan Peneliti

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kariyana Pascilia Sembiring

NIM : P01031216059

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di skripsi saya adalah benar saya ambil, dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan,



(Kariyana Pascilia Sembiring)

Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup




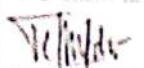
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Kariyana Pascilia Sembiring
Tempat/ Tanggal Lahir : Meranti, 8 April 1998
Alamat Rumah : Jalan Manggil Belakang Stadion, Kecamatan
Ujungbatu, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi
Riau
No. Handphone : 0822-7732-3120
Riwayat Pendidikan : 1. TK Tunas Harapan
2. SD Negeri 015 Pagaran Tapah Darussalam
3. SMP Negeri 1 Ujungbatu
4. SMA Negeri 1 Pancurbatu
Hobi : Masak dan jalan-jalan
Motto : Do not be worry, keep believe and pray

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1.	1 Agustus 2019	Bertemu dengan dosen pembimbing dan mendapat pengarahan		
2.	2 Agustus 2019	Pengajuan beberapa judul kepada dosen pembimbing		
3.	3 Agustus 2019	Menyepakati judul dan sasaran penelitian skripsi		
4.	10 Agustus 2019	Diskusi mengenai lokasi penelitian dan revisi bab I		
5.	13 Agustus 2019	Pengarahan dalam meminta surat survey pendahuluan		
6.	16 Agustus 2019	Revisi bab I - II		
7.	29 Agustus 2019	Revisi bab I - III		
8.	10 Desember 2019	Revisi bab I - III dan diskusi mengenai media yang digunakan		
9.	14 Desember 2019	Penentuan lokasi penelitian		
10.	16 Desember 2019	Penyerahan Proposal		
11.	15 Januari 2020	Revisi ke dosen pembimbing mengenai bab 1		
12.	22 Januari 2020	Revisi ke dosen pembimbing mengenai media penelitian		
13.	27 Januari 2020	Revisi ke dosen pembimbing mengenai bab 3		
15.	9 Februari 2020	Revisi ke dosen pembimbing mengenai media		
16.	17 Februari 2020	Proposal disetujui dosen pembimbing		

17.	19 Februari 2020	Revisi ke dosen penguji I		
18.	21 Februari 2020	Revisi ke dosen penguji I		
19.	9 Maret 2020	Proposal disetujui dosen penguji I		
20.	10 Maret 2020	Revisi ke dosen penguji II		
21.	12 Maret 2020	Revisi ke dosen penguji II		
22.	14 Maret 2020	Proposal disetujui oleh penguji II		
23.	22 April 2020	Meminta izin kepada pihak sekolah untuk pelaksanaan penelitian secara online		
24.	28 April 2020	Pembentukan grup whatsapp untuk penelitian		
25.	6 Mei 2020	Memberikan pre-test		
26.	6 Mei 2020	Pemberian literasi 1-3		
27.	8 Mei 2020	Pemberian literasi halaman 4-8		
28.	10 Mei 2020	Pemberian literasi halaman 9-10		
29.	12 Mei 2020	Pengulangan literasi halaman 1-3		
30.	14 Mei 2020	Pengulangan literasi halaman 4-8		
31.	16 Mei 2020	Pengulangan literasi halaman 9-10		
32.	16 Mei 2020	Memberikan post-test		
33.	25 Mei 2020	Melengkapi skripsi		
34.	28 Mei 2020	Mendaftar seminar hasil skripsi		
35.	2 Juni 2020	Sidang hasil skripsi		
36.	9 Juni 2020	Revisi kepada dosen pembimbing		
37.	11 Juni 2020	Revisi skripsi disetujui dosen pembimbing		
38.	15 Juni 2020	Revisi kepada penguji I		
39.	20 Juni 2020	Revisi skripsi disetujui oleh penguji I		

40.	29 Juni 2020	Revisi skripsi kepada penguji II		
41.	16 Juli 2020	Revisi skripsi kepada penguji II		
42.	22 Agustus 2020	Revisi skripsi disetujui oleh penguji II	