

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media *Audiovisual* Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Di SMA Negeri 3 Palangka Raya

Nia Pristina¹, Jihadil Husna Kasmiran², Dwi Agustian Faruk Ibrahim³
^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email: niapristina1@gmail.com, sayajihadil.hk@gmail.com, farukibrahim13@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Sarapan pagi merupakan asupan penting untuk mendukung konsentrasi belajar, status gizi, dan kesehatan jangka panjang. Fenomena di SMA Negeri 3 Palangka Raya menunjukkan masih banyak siswa yang melewatkan sarapan dengan berbagai alasan, mencerminkan rendahnya pengetahuan tentang manfaat sarapan. Kondisi ini sejalan dengan laporan Kemenkes RI (2024) bahwa tujuh dari sepuluh anak sekolah di Indonesia tidak sarapan sebelum beraktivitas. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *audiovisual* terhadap pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi. **Metode Penelitian:** Penelitian menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 37 siswa kelas XI yang dipilih secara sistematis. Instrumen berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test*, dengan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. **Hasil Penelitian:** Rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi adalah 65,4 (kategori rendah-sedang), meningkat menjadi 81,0 (kategori baik) setelah intervensi. Uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $W = 27,0$ dengan $p < 0,001$, menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. **Kesimpulan:** Pendidikan kesehatan dengan media *audiovisual* terbukti berpengaruh nyata terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi, sehingga dapat dijadikan dasar bagi sekolah dalam merancang program edukasi kesehatan rutin serta bagi institusi pendidikan dalam pengembangan kurikulum dan penelitian lanjutan.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, *Audiovisual*, Pengetahuan, Siswa, Sarapan

Abstract

Background: Breakfast is an essential intake to support learning concentration, nutritional status, and long-term health. The phenomenon at SMA Negeri 3 Palangka Raya shows that many students skip breakfast for various reasons, reflecting low knowledge about its benefits. This condition is consistent with the Ministry of Health of Indonesia (2024), which reported that seven out of ten school children do not eat breakfast before starting their activities. **Objective:** To determine the effect of health education using audiovisual media on students' knowledge about the importance of breakfast. **Methods:** This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 37 Grade XI students selected systematically. The research instrument was a pre-test and post-test questionnaire, and data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. **Results:** The average knowledge score before the intervention was 65.4 (low-moderate category), increasing to 81.0 (good category) after the intervention. The Wilcoxon test produced a W -value of 27.0 with $p < 0.001$, indicating a significant difference between pre-test and post-test scores. **Conclusion:** Health education using audiovisual media significantly improved students' knowledge about the importance of breakfast, and the findings can serve as a basis for schools in designing routine health education programs as well as for educational institutions in curriculum development and further research.

Keywords: Health Education, *Audiovisual*, Knowledge, Student, Breakfast

1. PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama setelah berpuasa semalaman yang berperan penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi tubuh. Sarapan yang sehat dan seimbang dapat mendukung fungsi tubuh, konsentrasi, serta daya ingat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Kemenkes RI, 2024; Aisyah et al., 2022). Pada masa remaja, pemenuhan kebutuhan gizi juga penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan pagi menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan dan mendukung aktivitas belajar siswa.

Meskipun sarapan pagi memiliki peran penting, kebiasaan melewatkan sarapan masih menjadi permasalahan pada remaja. Kemenkes RI (2024) melaporkan bahwa tujuh dari sepuluh anak sekolah di Indonesia tidak sarapan sebelum beraktivitas. Kebiasaan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai alasan, seperti tidak sempat, tidak terbiasa, kurangnya minat, serta rendahnya pemahaman mengenai manfaat sarapan. Penelitian Zahra et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berkaitan dengan status gizi remaja. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya sarapan pagi.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di SMA Negeri 3 Palangka Raya, dari lima siswa yang diwawancarai, dua siswa selalu sarapan pagi, satu siswa terkadang sarapan, dan dua siswa sengaja tidak sarapan. Ketika ditanyakan mengenai pentingnya dan fungsi sarapan pagi, beberapa siswa menyatakan kurang mengetahui jawabannya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengenai sarapan pagi masih perlu ditingkatkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pendidikan kesehatan menggunakan media *audiovisual*. Media ini menggabungkan unsur suara dan gambar sehingga informasi dapat disampaikan secara menarik dan lebih mudah dipahami (Corbeil et al., 2023; Rahmawati et al., 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *audiovisual* terhadap pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi di SMA Negeri 3 Palangka Raya. Penelitian menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, yaitu pengukuran pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai perubahan pengetahuan siswa serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan kegiatan edukasi kesehatan mengenai sarapan pagi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media *audiovisual* (Sinthia, 2024; Yuliawuri et al., 2023).

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palangka Raya tahun ajaran 2025/2026. Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 37 siswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu hadir saat penelitian berlangsung dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan pertimbangan siswa yang dipilih memiliki karakteristik sesuai tujuan penelitian. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan tentang sarapan pagi yang telah diuji validitas dan reliabilitas sebelumnya. Kuesioner diberikan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan sesudah intervensi (*post-test*).

Intervensi dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *audiovisual* berupa video edukasi tentang pentingnya sarapan pagi. Materi pendidikan kesehatan mencakup pengertian sarapan pagi, manfaat sarapan pagi, dampak tidak sarapan pagi, fungsi sarapan pagi, serta kriteria sarapan pagi (Aliansyah, 2023). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik *non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test*. Analisis dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 37 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Palangka Raya dengan mayoritas berusia 16–17 tahun (81,1%) dan sisanya 18–19 tahun (18,9%). Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 22 siswa laki-laki (59,5%) dan 15 siswa perempuan (40,5%). Sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi tentang pentingnya sarapan pagi (56,8%), sementara 43,2% sudah pernah memperoleh informasi. Dari sisi sumber informasi, mayoritas siswa tidak mendapatkan informasi sama sekali (56,8%), sebagian memperoleh dari internet atau media sosial (40,5%), dan hanya sedikit dari tenaga kesehatan (2,7%).

Sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan siswa tentang sarapan pagi masih rendah. Dari 37 responden, 41% berada pada kategori rendah, 35% kategori sedang, dan hanya 24% kategori baik.

Tabel 1. Identifikasi Pengetahuan Siswa tentang Pentingnya Sarapan Pagi di SMA Negeri 3 Palangka Raya Sebelum Intervensi

No.	Kategori	<i>f</i>	%
1	Baik	9	24
2	Sedang	13	35
3	Rendah	15	41
Total		37	100

Namun, setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *audiovisual*, terjadi peningkatan. Sebanyak 59% siswa berada pada kategori baik, 41% kategori sedang, dan tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori rendah sebagaimana dapat diamati pada tabel berikut.

Tabel 2. Identifikasi Pengetahuan Siswa tentang Pentingnya Sarapan Pagi di SMA Negeri 3 Palangka Raya Setelah Intervensi

No.	Kategori	<i>f</i>	%
1	Baik	22	59
2	Sedang	15	41
3	Rendah	0	0
Total		37	100

Analisis tabulasi silang menunjukkan adanya pergeseran kategori pengetahuan. Dari 13 siswa kategori sedang, sebanyak 8 meningkat ke kategori baik, sedangkan 5 tetap berada pada kategori sedang. Dari 15 siswa kategori rendah, sebanyak 7 meningkat ke kategori baik dan 8 meningkat ke kategori sedang. Secara keseluruhan, mayoritas siswa (59,5%) atau sebanyak 22 orang siswa berada pada kategori baik setelah intervensi, dan sebanyak 15 siswa (40,5%) berada pada kategori sedang sebagaimana terlihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Tabulasi Silang *Pre-Posttest*

<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>						<i>Total</i>	
	Baik		Sedang		Rendah		<i>n</i>	%
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%		
Baik	7	18.9%	2	5.4%	-	-	9	24.3%
Sedang	8	21.6%	5	13.5%	-	-	13	35.1%
Rendah	7	18.9%	8	21.6%	-	-	15	40.5%
Total	22	59.5%	15	40.5%	-	-	37	100.0%

Analisis frekuensi perubahan skor juga menunjukkan bahwa uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menghasilkan nilai $W = 27,0$ dengan $p < 0,001$, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*

			<i>Statistic</i>	<i>p</i>	<i>Mean difference</i>	<i>SE difference</i>	<i>Effect Size</i>
<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Wilcoxon</i>	324 ^a	<.001	22.5	3.34	0.846

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *audiovisual*. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa berada pada kategori rendah dan sedang, namun setelah intervensi mayoritas siswa berada pada kategori baik. Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menghasilkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Fakta ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan dengan media *audiovisual* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa.

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan konsep pendidikan kesehatan yang menekankan pentingnya metode penyampaian yang menarik dan mudah dipahami (Sulistiyani Prabu Aji et al., 2023; Sudayasa Putu et al., 2024). Media *audiovisual* mampu menyajikan informasi secara *visual* dan *auditori* sehingga dapat membantu siswa memahami dan mengingat informasi (Corbeil et al., 2023). Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media *audiovisual* dapat meningkatkan pengetahuan (Putra et al., 2022; Febriawati et al., 2024; Masruroh & Mukhoiratin, 2024; Zakiah Zulfa & Indriani, 2025).

Dalam konteks keperawatan komunitas, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting untuk membentuk perilaku sehat, termasuk kebiasaan sarapan pagi. Sarapan berperan sebagai sumber energi untuk memulai aktivitas, membantu mendukung konsentrasi dan daya ingat, serta memenuhi kebutuhan gizi tubuh (Aliansyah, 2023; Notoatmodjo, 2018, dalam Aliansyah, 2023). Opini peneliti terhadap hasil ini adalah bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya dipengaruhi oleh media yang digunakan, tetapi juga oleh relevansi materi dengan kebutuhan siswa. Perubahan kategori pengetahuan dari rendah ke sedang maupun baik menunjukkan bahwa siswa lebih mudah memahami manfaat sarapan setelah diberikan informasi yang sesuai dengan kondisi mereka. Hasil ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait sarapan pagi pada siswa (Putra et al., 2022; Febriawati et al., 2024; Masruroh & Mukhoiratin, 2024). Dengan demikian, penggunaan media *audiovisual* dapat dijadikan strategi edukasi yang aplikatif di sekolah untuk membentuk kebiasaan sarapan pagi yang lebih baik dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media *audiovisual* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi di SMA Negeri 3 Palangka Raya. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar siswa berada pada kategori rendah dan sedang, namun setelah intervensi mayoritas siswa berada pada kategori baik. Analisis uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang nyata antara skor *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, pendidikan kesehatan menggunakan media *audiovisual* terbukti efektif sebagai metode edukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai sarapan pagi, serta dapat dijadikan dasar bagi sekolah dalam merancang program edukasi kesehatan yang lebih rutin dan berkelanjutan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, I. S., Kamaruddin, I., Siburian, U. D., Wahyuni, L. E. T., Amanda, E., Agustina, M., Astuti, I. D., Rahmawati, & Kartikasari, M. N. D. (2022). Gizi Kesehatan. In PT Global Eksekutif Teknologi (Nomor April 2023).
- Aliansyah. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa-Siswi Tentang Sarapan Bergizi Di SMAN 3 Palangka Raya. Eka Harap.
- Corbeil, J. R., Tufan, D., & Corbeil, M. E. (2023). The effect of microlearning and multimedia design on knowledge and skills acquisition of students in e-courses. *Issues in Information Systems*, 24(1), 342–355. https://doi.org/10.48009/1_iis_2023_129
- Febriawati, H., Wati, N., & Angraini, W. (2024). Edukasi Pentingnya Sarapan pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 2024. <https://doi.org/10.30596/ihsan>.
- Kemenkes RI. (2024). Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak. In RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2762/baby-blues-syndrome
- Masruroh, S., & Mukhoirotin. (2024). Perubahan Pengetahuan Tentang Sarapan Pagi Pada Siswa SMA Negeri 4 Kota Bekasi Sebelum Dan Sesudah Diberi Edukasi Gizi Melalui Youtube Karya (Vol. 2).
- Prabu, A. sulistyani, Setyo, N. farid, & Budhi, R. (2023). Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi dan Tahapannya). In Promosi dan Pendidikan Kesehatan.
- Putra, E. D., Maharani, I., Rahmah, L. A., Wulandari, R., & Kuswoyo, S. P. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Terhadap Pengetahuan dan Perilaku terkait Sarapan Pagi pada Pelajar SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 112–117. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.60>
- Rahmawati, A., H., N., K., & Setiawan, A. (2024). Optimalisasi Teknik Wawancara Dalam Penelitian Field Research Melalui Pelatihan Berbasis Participatory.
- Sinthia, V. (2024). Pengaruh Penggunaan Golden Beads dalam Meningkatkan Kemampuan Berhitung Anak Usia Dini. Pema (Jurnal Pendidikan).
- Sudayasa Putu, I., Yuniar, N., A. R. Ratih, M., Rusmali, Shoufiah, R., Tania, E., Fransiska, M., M. Chairanna, I., Y. Tri, W., Anggraeni, S., & S. M., F. (2024). Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku (Sartiah & Rundu (ed.); Vol. 2).
- Yuliawuri, H., S., N. N. F., Raudah, S., Pristina, N., Kaisar, M. M. M., Sucipto, N. A., & SiT, S. (2023). Metodologi Riset Penelitian. CV Eureka Media Aksara. [https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Riset_Kesehatan_Teknologi_Lab/2c2EDwAAQBAJ?hl=jv&gbpv=1&dq=\(Agus+Joko+Praptomo,+2017\)&pg=PR4&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Riset_Kesehatan_Teknologi_Lab/2c2EDwAAQBAJ?hl=jv&gbpv=1&dq=(Agus+Joko+Praptomo,+2017)&pg=PR4&printsec=frontcover)
- Zahra, C., Wikanti, A., Said, I., & Khairunnisa, A. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Body Image dengan Indeks Massa Tubuh/Umur Remaja di SMAN 32 Jakarta The Relationship between Breakfast Habits, Sleep Quality, and Body Image with Body Mass Index for Age in Adoles. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 2(10), 1–10.
- Zakiah Zulfa, S., & Indriani, A. (2025). Pengaruh Media *Audiovisual* Terhadap Pengetahuan Sarapan Pada Siswa SDNA 111 Pekanbaru. *Indonesian Journal of Science*, 1(5), 1144–1151. <https://science.web.id/index.php/science/article/view/204/148>