

Development and Content Validity of a Healthy Breakfast Pocket Book for Parent

Dinar Syarifah Septiningrum¹, Setyaningrum Rahmawaty^{1,2}

¹ Department of Nutrition Science, Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.

² Centre for School Nutrition Health Movement, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.

 setyaningrum_r@ums.ac.id

Abstract

Health promotion to raise awareness of the importance of breakfast for parent requires effective and efficient educational media. The aim of the study was to develop and test the content validity of the nutritional education media to improve parent's knowledge in preparing healthy breakfast. Research and Development method was used to develop the media, then validated by experts in the field of nutrition, language, and media (6 experts). A 35 pages printed pocket book for parent entitled 'Sarapan Sehat untuk Anak usia 7-12 tahun' was produced using glossy and matte paper for the cover and inside, respectively, with 14.8 cm x 21 cm (A5) size and Brittany and TT Norms Std Condensed fonts. The content validity index (CVI) values by the nutritionist, language, and media experts were 0.85, 1.00, and 0.69, respectively, which were categorized into very appropriate. The pocket book produced in this study suitable as a nutritional education media for parents in preparing healthy breakfast.

Keywords: *Children, healthy_breakfast, nutrition_education_media, pocket_book.*

Pengembangan dan Uji Validitas Isi Buku Saku Sarapan Sehat bagi Orang Tua

Abstrak

Promosi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan bagi orang tua membutuhkan media edukasi yang efektif dan efisien. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan menguji validitas isi media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dalam menyiapkan sarapan sehat. Metode *Research and Development* digunakan untuk mengembangkan media, dilanjutkan uji validasi oleh pakar di bidang gizi, bahasa, dan media (6 ahli). Buku yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa buku saku cetak berisi 35 halaman berjudul 'Sarapan Sehat untuk Anak usia 7-12 tahun', diproduksi menggunakan kertas *glossy* untuk sampul dan *matte* untuk bagian dalam dengan ukuran 14,8 cm x 21 cm (A5), dan jenis huruf *Brittany* dan *TT Norms Std Condensed*. Nilai *content validity index* (CVI) oleh ahli gizi, bahasa, dan media masing-masing adalah 0,85, 1,00, dan 0,69 yang dikategorikan sangat sesuai. Buku saku yang dihasilkan dalam penelitian ini sesuai sebagai media edukasi gizi bagi orang tua dalam menyiapkan sarapan sehat untuk anak sekolah.

Kata kunci: *Anak, buku_saku, media_educasi_gizi, sarapan_sehat.*

1. Pendahuluan

Sarapan penting bagi anak sekolah karena berdampak positif pada proses pembelajaran dan prestasi belajar anak. Mengonsumsi sarapan yang sehat dan cukup akan meningkatkan asupan energi, memperbaiki fungsi otak, meningkatkan daya ingat, dan konsentrasi anak [1]. Sebaliknya, melewatkan sarapan akan menimbulkan beberapa dampak negatif, seperti

penurunan fungsi kognitif, konsentrasi, dan prestasi akademik, serta perubahan suasana hati dan psikososial, peningkatan berat badan, dan risiko munculnya penyakit kronis [2].

Data riset kesehatan dasar Indonesia 2018 melaporkan sebanyak 26,1% anak sekolah tidak melakukan sarapan pagi dan hanya mengonsumsi minuman seperti susu, teh, atau air putih [3]. Data terbaru hasil survei kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan sekitar 41,2-54,5% anak usia sekolah tidak sarapan yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan prestasi akademik di kelas [4]. Kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah berhubungan signifikan dengan tingkat konsentrasi belajar mereka. Selain mempengaruhi prestasi akademik dan konsentrasi belajar, kebiasaan sarapan dan berdampak pada status gizi anak dan risiko obesitas [5].

Beberapa faktor dilaporkan mempengaruhi kebiasaan sarapan anak, seperti tingkat pendidikan orang tua dan tingkat pengetahuan orang tua yang dipengaruhi oleh keberadaan media literasi [1]. Kendala utama bagi orang tua dalam menyajikan sarapan adalah waktu yang kurang, adapun kendala utama bagi anak adalah terburu-buru di pagi hari [6]. Survei di beberapa sekolah menunjukkan jenis makanan yang dikonsumsi anak saat sarapan umumnya menu sederhana dan kurang sesuai prinsip gizi seimbang, misalnya nasi dan telur dadar, mie goreng, roti, dan susu saja (*unpublished data*). Hasil *focus group discussion* (FGD) pada guru sekolah yang dilakukan oleh tim peneliti dari *Centre for School Nutrition Health Movement* Universitas Muhammadiyah Surakarta (SNHM UMS) dengan melibatkan seluruh guru usaha kesehatan sekolah (UKS) dari sekolah dasar Muhammadiyah di Surakarta melaporkan bahwa kurangnya media edukasi gizi di sekolah menjadi kendala pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa [7]. Hal ini termasuk edukasi pentingnya sarapan yang ditujukan untuk orang tua. Untuk itulah, penelitian ini bertujuan mendesain media edukasi gizi berupa buku yang berisi pentingnya sarapan sehat bagi orang tua dan menguji validitas isinya. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi media literasi bagi orang tua terkait pentingnya sarapan bagi anak sekolah sehingga dapat mengimplementasikannya.

2. Metode

Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian revitalisasi UKS yang dilakukan oleh tim peneliti dari SNHM UMS dan telah mendapatkan izin dari Komite Etik Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran UMS (Nomer: 5071/B.2/KEPK-FKUMS/IX/2023). Pada penelitian ini, pendekatan *Research and Development* digunakan untuk pengembangan buku dengan beberapa aktivitas meliputi analisis (studi literatur, FGD, dan observasi), mendesain buku, dan dilanjutkan menguji validitas isi buku yang dihasilkan [8].

Data dalam penelitian ini meliputi data sekunder yang diperoleh dari FGD dan observasi dan data primer berupa studi literatur, pengembangan desain buku, dan uji validitas isi. Data FGD dan observasi terkait sarapan pada anak sekolah adalah hasil FGD dan observasi yang dilakukan oleh tim peneliti dari SNHM UMS dengan responden 21 guru UKS dari SD Muhammadiyah se-Surakarta (ijin penggunaan data diperoleh secara lisan dari ketua peneliti). Studi literatur terkait pentingnya sarapan bagi anak sekolah menggunakan database dari *Google Scholar* dengan durasi publikasi dari tahun 2018-2023. Pengembangan desain media edukasi gizi dan uji validitas dilakukan mulai bulan Agustus hingga November 2023. Uji validitas melibatkan 6 pakar gizi, media, dan bahasa dengan kriteria inklusi minimal lulusan pakar S2 bidang gizi, media, dan bahasa.

Langkah pengembangan media edukasi gizi ini sebagai berikut: penentuan tujuan dan sasaran, penyusunan konten berdasarkan review artikel, dan mendesain buku saku

menggunakan *Canva Pro A5*. Konten buku dilengkapi dengan beberapa resep sarapan sehat yang disusun berdasarkan hasil uji coba resep yang khusus dikembangkan untuk penyusunan buku ini oleh peneliti berdasar berbagai jenis masakan dan makanan yang biasa dikonsumsi atau disukai anak. Disamping itu, juga mempertimbangkan waktu memasak yang tidak lama dengan penyajian yang menarik.

Uji validitas dilakukan dengan mengirimkan desain buku yang telah jadi kepada pakar yang memenuhi kriteria dan menyetujuinya dibuktikan dengan menandatangani form kesediaan sebagai panelis. Penilaian uji validitas menggunakan form penilaian modul yang dibedakan menjadi: 1) form validasi oleh pakar gizi: terdiri dari 8 indikator penilaian meliputi judul buku saku, definisi sarapan, manfaat sarapan, angka kecukupan gizi, syarat pemberian sarapan, menu, daftar pustaka, dan cover belakang (total 27 item), 2) form validasi oleh pakar bahasa: terdiri dari 5 indikator penilaian meliputi kesesuaian media untuk orang tua, penjelasan keterbacaan, kelugasan, kesesuaian dengan kaidah bahasa Indonesia, penggunaan istilah, symbol, dan lambang (total 14 item), 3) form validasi oleh pakar media: terdiri dari 7 indikator penilaian meliputi ukuran buku saku, tata letak *cover* buku saku, tipografi *cover* buku saku, ilustrasi *cover* buku saku, tata letak isi buku saku, tipografi isi buku saku, dan ilustrasi isi buku saku (total 20 item). Penilaian uji validitas menggunakan skala likert 1-4. *Content validitas index* (CVI) diperoleh dari penilaian setiap pakar kemudian dirata-rata. Hasil CVI di kelompokkan menjadi 3 kategori yaitu tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai dengan rentang nilai masing-masing sebesar 0,0–0,33, 0,43–0,67, dan 0,68–1. Masukan-masukan dari para pakar selanjutnya digunakan untuk memperbaiki desain buku yang telah disusun.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis *literature review* dan FGD disajikan pada [Tabel 1](#) dan [Tabel 2](#).

Tabel 1. Analisis masalah berdasarkan *literature review* dan FGD beserta solusinya

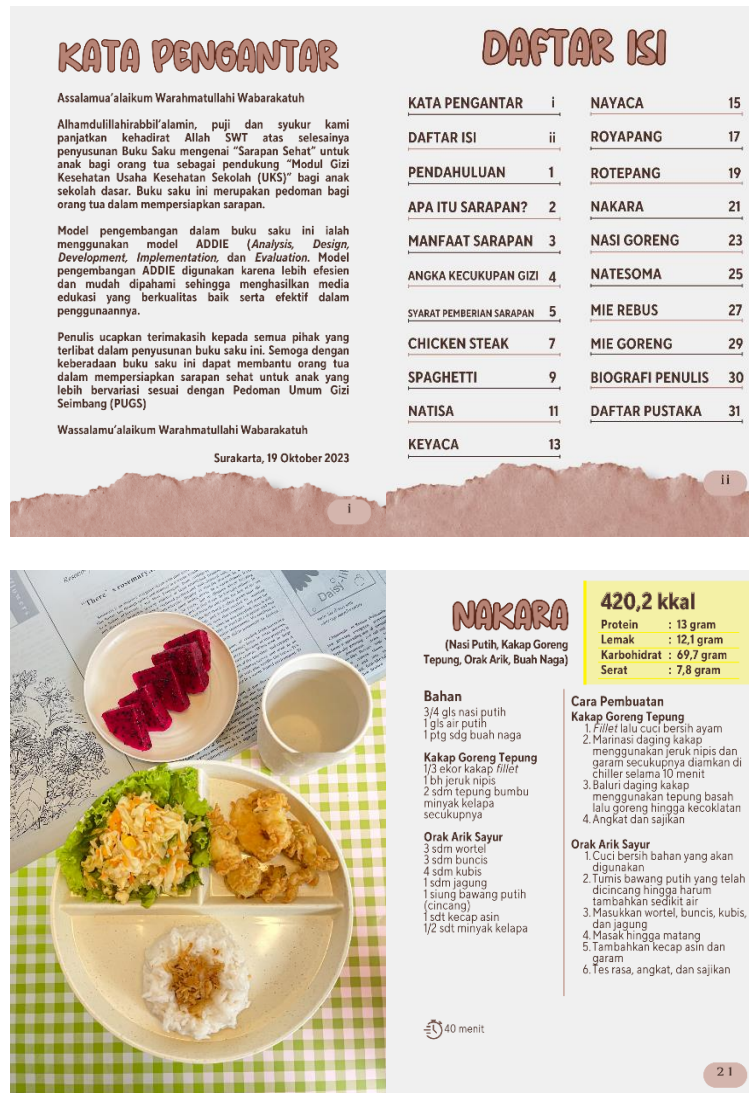
Masalah	Solusi
Anak sering melewatkan sarapan pagi	Memberikan menu sarapan kepada anak yang bervariasi agar tidak bosan tetapi tetap melihat nilai gizi seimbangnya [9]
Pola makan anak yang tidak bervariasi	Mengajak anak untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi melalui pengetahuan dan media edukasi [10]
Pengetahuan yang kurang mengenai kandungan gizi yang diberikan untuk anak	Memberikan materi pada buku saku mengenai syarat sarapan sehat dan jenis pemberian sarapan untuk anak [11]
Kurangnya pengetahuan mengenai definisi sarapan sehat	Mengembangkan media edukasi gizi mengenai sarapan sehat untuk anak [12]
Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat sarapan	Menyampaikan materi apa saja manfaat dari sarapan yang sehat bagi anak. Materi pada buku saku disampaikan dengan bahasa yang singkat dan sederhana dalam bentuk poin-poin [11]
Kurangnya pengetahuan mengenai kebutuhan kecukupan gizi	Menyampaikan Angka Kebutuhan Gizi (AKG) 2019 untuk anak usia 7-12 tahun. AKG disampaikan dalam bentuk range kalori dan tabel [11]
Kurangnya pengetahuan mengenai syarat pemberian sarapan	Memberikan materi syarat-syarat pemberian sarapan. Materi disampaikan dengan gambaran Isi Piringku oleh Kemenkes RI untuk memudahkan gambaran pemorsian [11]
Kurangnya variasi menu sehari-hari yang sehat bergizi seimbang	Memberikan referensi menu yang sehat bergizi seimbang tetapi bervariasi yang bertujuan agar anak tidak bosan dan memiliki motivasi untuk sarapan [11]

Hasil observasi terkait keberadaan buku terkait pentingnya sarapan bagi orang tua menunjukkan bahwa masalah yang ditemukan menunjukkan adanya kurangnya pengetahuan dan praktik yang optimal terkait sarapan sehat dan gizi seimbang anak. Berdasarkan hasil literatur review, FGD, dan observasi, maka desain buku ditentukan sebagaimana dalam [Tabel 2](#) dan [Gambar 1](#).

Tabel 2. Desain Buku Saku

Rincian	Keterangan
Judul Buku Saku	Sarapan Sehat. Pedoman bagi Orang Tua untuk Mempersiapkan Sarapan Anak Usia 7-12 Tahun
Komponen Buku Saku	Judul, sub judul, logo universitas, logo SNHM, logo <i>unesco global health and education</i> , gambar, elemen, foto, pengertian sarapan, manfaat sarapan, angka kecukupan gizi, syarat pemberian sarapan, menu sarapan (<i>chicken steak, spaghetti, NATISA, KEYASA, NAYACA, ROYAPANG, ROTEPANG, NAKARA</i> , nasi goreng, NATESOMA, mie rebus, mie goreng), biografi penulis, dan daftar pustaka.
Desain Buku Saku	Desain menggunakan <i>Canva Pro</i> , dicetak menggunakan kertas <i>art paper</i> ukuran A5 (14,8x21 cm). Buku saku terdiri dari 36 halaman.
Warna	Warna yang digunakan pada buku saku yaitu putih, coklat tua, coklat muda, dan cream
Ukuran tulisan (<i>font size</i>) dan jenis <i>font</i>	<i>Font</i> yang digunakan beragam, disesuaikan mulai dari judul, sub judul, dan isi. Ukuran <i>font</i> sebesar 7,5-24 dengan <i>font Brittany</i> dan <i>TT Norms Std Condensed</i> .
Gambar/Elemen/ Foto	Elemen menggunakan gambar yang menarik dan foto menggunakan karya sendiri.
Tata Letak	Tata letak dalam buku saku disusun secara rapi, terstruktur, dan menarik sehingga memudahkan bagi pembaca untuk dibaca.





Gambar 1. Desain Awal Buku Saku (gambar yang ditampilkan hanya beberapa bagian)

Penilaian CVI oleh pakar gizi, media, dan bahasa tersaji pada Tabel 3-5 dengan kategori sangat sesuai. Adapun komentar dan saran dari para pakar tersaji pada Tabel 6 yang digunakan untuk memperbaiki desain awal buku. Desain akhir buku tersaji pada Gambar 2 [13].

Buku saku sarapan sehat yang dikembangkan dalam penelitian ini memiliki nilai rerata CVI sebesar 0,84 yang dikategorikan sangat sesuai, dengan kata lain dapat digunakan sebagai media literasi bagi orang tua terkait pentingnya sarapan sehat dan menu sarapan sehat bagi anak sekolah. Pentingnya buku saku sebagai media edukasi yaitu lebih dari sekadar sumber informasi. Buku saku berfungsi sebagai referensi praktis dan cepat yang dapat membimbing orang tua dalam pengambilan keputusan terkait gizi sehari-hari dengan potensi mendorong perubahan perilaku. Penelitian oleh Aulia & Junaidi melaporkan bahwa edukasi gizi menggunakan buku saku berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan terkait sarapan pagi pada siswi SMA [14].

Tabel 3. Hasil Uji Validitas oleh Pakar Gizi

Indikator	Item	Validator		Total nilai	CVI	Keterangan
		1	2			
Judul Buku Saku	Sarapan Sehat	1	1	2	1	Sangat sesuai
Definisi Sarapan	Sarapan merupakan kegiatan pemenuhan gizi yang idealnya dilakukan di waktu antara bangun pagi sampai jam 9 untuk pemenuhan gizi harian (15-30%).	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Sarapan dapat memberikan manfaat berupa hidup sehat, produktif, dan aktif.	0	1	1	0,5	Sesuai
	Sarapan bermanfaat sebagai sumber energi terbaik bagi otak saat memulai aktivitas pagi termasuk fokus saat berada di kelas. Sarapan yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina anak sekolah.	0	1	1	0,5	Sesuai
Manfaat Sarapan	Mencukupi kebutuhan gizi anak	0	1	1	0,5	Sesuai
	Menjaga kesehatan	0	1	1	0,5	Sesuai
	Meningkatkan daya konsentrasi anak	0	1	1	0,5	Sesuai
	Mencegah asam lambung meningkat	0	1	1	0,5	Sesuai
	Membudayakan hidup sehat	0	1	1	0,5	Sesuai
	Menguatkan daya tahan tubuh	1	1	2	1	Sesuai
Angka Kecukupan Gizi	Tabel AKG Kemenkes RI (2019) kebutuhan zat gizi anak usia 7-12 tahun dalam sehari	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Tabel AKG Kemenkes RI (2019) Range kebutuhan sarapan anak usia 7-12 tahun	1	1	2	1	Sangat sesuai
Syarat Pemberian Sarapan	Gambar “Isi Piringku” Kemenkes RI.	1	0	1	0,5	Sangat sesuai
Menu	Chicken steak	1	1	2	1	Sesuai
	Spaghetti	1	1	2	1	Sangat sesuai
	NATISA	1	1	2	1	Sangat sesuai
	KEYACA	1	1	2	1	Sangat sesuai
	NAYACA	1	1	2	1	Sangat sesuai
	ROYAPANG	1	1	2	1	Sangat sesuai
	ROTEPANG	1	1	2	1	Sangat sesuai
	NAKARA	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Nasi goreng	1	1	2	1	Sangat sesuai
	NATESOMA	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Mie rebus	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Mie goreng	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Daftar Pustaka	Menyertakan referensi secara seksama	1	1	2	1
Cover Belakang	Sinopsis buku saku “Sarapan Sehat” dan ilustrasi menu makanan	1	1	2	1	Sangat sesuai
Total CVI					0,85	Sangat sesuai

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Pakar Bahasa

Indikator	Item	Validator		Total nilai	CVI	Keterangan
		1	2			
Kesesuaian media untuk orang tua	Kesesuaian Bahasa dengan tingkat berpikir orang tua	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Kesesuaian Bahasa dengan tingkat emosional orang tua	1	1	2	1	Sangat sesuai
Penjelasan Keterbacaan	Penyampaian informasi dalam media dengan jelas	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Teks tersusun dengan rapih	1	1	2	1	Sangat sesuai
Kelugasan	Ketepatan struktur kalimat	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Ketepatan istilah	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Pemilihan kata	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Susunan kalimat yang mudah dipahami	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Keterkaitan sub-bab dengan isi materi	1	1	2	1	Sangat sesuai
Kesesuaian dengan Kaidah Bahasa Indonesia	Ketepatan Bahasa	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Ketepatan Ejaan	1	1	2	1	Sangat sesuai
Penggunaan istilah, symbol, dan lambang	Ketepatan Penulisan	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Ketepatan penggunaan istilah, symbol, dan lambang	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Ketepatan penulisan ilmiah atau kata asing	1	1	2	1	Sangat sesuai
Total CVI					1	Sangat sesuai

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Pakar Media

Indikator	Item	Validator		Total nilai	CVI	Keterangan
		1	2			
Ukuran Buku Saku	Kesesuaian ukuran buku saku untuk sarapan sehat A5 (14,8 x 21 cm)	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Kesesuaian ukuran dengan materi isi buku saku	1	1	2	1	Sangat sesuai
Tata Letak Cover Buku Saku	Penataan unsur tata letak pada <i>cover</i> muka dan belakang memiliki kesaturan	0	0	0	0	Tidak sesuai
	Warna unsur tata letak harmonis dan memperjelas fungsi (materi isi buku)	0	0	0	0	Tidak sesuai
Tipografi Cover Buku Saku	Ukuran huruf judul buku lebih dominan (dibandingkan dengan nama pengarang dan logo)	0	0	0	0	Tidak sesuai
	Warna judul buku kontras dari pada warna latar belakang	0	0	0	0	Tidak sesuai
	Tidak terlalu banyak menggunakan kombinasi jenis huruf	1	1	2	1	Sangat sesuai
Ilustrasi Cover Buku Saku	Ilustrasi dapat menggambarkan isi/materi ajar	1	1	2	1	Sangat sesuai
Tata Letak Isi Buku Saku	Penempatan unsur tata letak konsisten berdasarkan pola	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Pemisahan antar paragraf jelas	1	1	2	1	Sangat sesuai


Tipografi Isi Buku Saku	Penempatan judul dan yang setara (Kata Pengantar, Daftar Isi, dll) seragam/konsisten	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Spasi antara teks dan ilustrasi sesuai	0	1	1	0,5	Sesuai
	Kesesuaian bentuk, warna, dan ukuran tata letak	1	0	1	0,5	Sesuai
	Tidak terlalu banyak menggunakan jenis huruf	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Penggunaan variasi huruf (bold, italic, capital, small capitas) tidak berlebihan	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Besar huruf sesuai dengan standar isi buku saku	0	0	1	0,5	Sesuai
	Jenis huruf sesuai dengan materi isi	1	1	2	1	Sangat sesuai
Ilustrasi Isi Buku Saku	Spasi antar huruf normal	0	0	0	0	Tidak sesuai
	Mampu mengungkapkan makna/arti dari objek	1	1	2	1	Sangat sesuai
	Keseluruhan ilustrasi serasi	1	1	2	1	Sangat sesuai
Total CVI					0,68	Sangat sesuai

Tabel 6. Komentar atau Saran dari Experts pada Buku Saku Sarapan Sehat

Pakar	Komentar atau saran
Pakar Gizi	Tulisan di bagian dalam halaman sampul diperkecil, huruf normal tidak perlu di bold. Sebaiknya ditambahkan resep <i>one dish meal</i> yang langsung dimasak jadi satu, misal tim sayur + lauk, bubur campur sayur + lauk ditambah buah saja. Foto difokuskan pada makanan Warna cover kurang cerah
Pakar Bahasa	Perlu ditambahkan kolom manfaat atau kandungan nutrisi tiap menu Kata/ istilah asing ditulis miring/ italic Perbaiki kalimat agar efektif
Pakar Media	Desain dirapikan kembali, kontras pada foto diperbaiki lagi agar terlihat menarik, serta <i>size font</i> yang digunakan harus sama dan konsisten



KATA PENGANTAR		DAFTAR ISI	
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh		Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh	
Alhamdulillahirabbil'alamin, puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas selesainya penyusunan Buku Saku mengenai "Sarapan Sehat" untuk anak bagi orang tua sebagai pendukung "Modul Gizi Kesehatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)" bagi anak sekolah dasar. Buku saku ini merupakan pedoman bagi orang tua dalam mempersiapkan sarapan.		Alhamdulillahirabbil'alamin, puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas selesainya penyusunan Buku Saku mengenai "Sarapan Sehat" untuk anak bagi orang tua sebagai pendukung "Modul Gizi Kesehatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)" bagi anak sekolah dasar. Buku saku ini merupakan pedoman bagi orang tua dalam mempersiapkan sarapan.	
Model pengembangan dalam buku saku ini ialah menggunakan model ADDIE (<i>Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation</i>). Model pengembangan ADDIE digunakan karena lebih efisien dan mudah dipahami sehingga menghasilkan media edukasi yang berkualitas baik serta efektif dalam penggunaannya.		Model pengembangan dalam buku saku ini ialah menggunakan model ADDIE (<i>Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation</i>). Model pengembangan ADDIE digunakan karena lebih efisien dan mudah dipahami sehingga menghasilkan media edukasi yang berkualitas baik serta efektif dalam penggunaannya.	
Penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan buku saku ini. Semoga dengan keberadaan buku saku ini dapat membantu orang tua dalam mempersiapkan sarapan sehat untuk anak yang lebih bervariasi sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)		Penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan buku saku ini. Semoga dengan keberadaan buku saku ini dapat membantu orang tua dalam mempersiapkan sarapan sehat untuk anak yang lebih bervariasi sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)	
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh		Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh	
Surakarta, 19 Oktober 2023		Surakarta, 19 Oktober 2023	
iii		iv	

	<p>NAKARA (Nasi Putih, Kakap Goreng Tepung, Orak Arik, Buah Naga)</p>	<p>420,2 kkal</p> <table border="0"> <tr> <td>Protein</td> <td>: 13 gram</td> </tr> <tr> <td>Lemak</td> <td>: 12,1 gram</td> </tr> <tr> <td>Karbohidrat</td> <td>: 69,7 gram</td> </tr> <tr> <td>Serat</td> <td>: 7,8 gram</td> </tr> </table>	Protein	: 13 gram	Lemak	: 12,1 gram	Karbohidrat	: 69,7 gram	Serat	: 7,8 gram
	Protein	: 13 gram								
Lemak	: 12,1 gram									
Karbohidrat	: 69,7 gram									
Serat	: 7,8 gram									
<p>Bahan</p> <p>3/4 gls nasi putih 1 gls air putih 1 plg sdg buah naga</p> <p>Kakap Goreng Tepung</p> <p>1/3 ekor kakap <i>fillet</i> 1 bh jeruk nipis 2 sdm tepung bumbu garam secukupnya minyak kelapa secukupnya</p> <p>Orak Arik Sayur</p> <p>3 sdm wortel 3 sdm buncis 4 sdm kubis 1 sdm jagung 1 siung bawang putih (cincang) 1 sdt kecap asin 1/2 sdt minyak kelapa</p>	<p>Cara Pembuatan</p> <p>Kakap Goreng Tepung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Fillet</i> lalu cuci bersih kakap menggunakan jeruk nipis dan garam secukupnya diamkan di chiller selama 10 menit 2. Marinasi daging kakap 3. Baluri daging kakap menggunakan tepung basah lalu goreng hingga kecoklatan 4. Angkat dan sajikan <p>Orak Arik Sayur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci bersih bahan yang akan digunakan 2. Tumis bawang putih yang telah dicincang hingga harum tambahkan sedikit air 3. Masukkan wortel, buncis, kubis, dan jagung 4. Masak hingga matang 5. Tambahkan kecap asin dan garam 6. Tes rasa, angkat, dan sajikan 									

40 menit

22

Gambar 2. Desain Akhir Buku Saku Sarapan Sehat (selengkapnya dapat di download di <https://bit.ly/BukuSakuSarapanSehat> [13])

Buku saku yang dihasilkan dalam penelitian ini memiliki kelebihan yaitu memiliki desain yang menarik, menggunakan bahasa yang mudah dipahami untuk orang tua, dan menyertakan foto makanan yang sesungguhnya yang diharapkan dapat menciptakan koneksi yang lebih personal dengan pembaca. Sifat buku saku yang satu arah dan tidak memungkinkan interaksi langsung atau umpan balik instan dari pembaca, menjadi kekurangannya tersendiri yang mungkin membatasi pemahaman dan klarifikasi oleh pengguna dan penyusun [1]. Kedepannya, perlu dipertimbangkan pengembangan media edukasi yang lebih interaktif dengan memanfaatkan media sosial yang banyak digunakan masyarakat dewasa ini.

4. Kesimpulan

Buku saku yang dikembangkan sebagai media edukasi sarapan sehat dalam penelitian ini berjudul 'Sarapan Sehat untuk Anak usia 7-12 tahun' dalam bentuk cetak setebal 35 halaman menggunakan kertas *glossy* untuk sampul dan *matte* bagian dalam, berukuran

14,8 cm x 21 cm (A5) dengan jenis huruf *Brittany* dan *TT Norms Std Condensed*. Nilai CVI oleh ahli gizi, bahasa, dan media masing-masing adalah 0,85, 1,00, dan 0,69 yang dikategorikan sangat sesuai sehingga dapat digunakan sebagai media edukasi gizi bagi orang tua dalam menyiapkan sarapan sehat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pusat studi SNHM UMS atas ijin penggunaan data sekunder hasil FGD implementasi UKS dengan guru SD Muhammadiyah se-Surakarta dan dukungan pendanaan yang telah diberikan dalam penelitian dan proses penyusunan artikel ini.

Referensi

- [1] N. V. Anggraini and S. Hutahaean, "Hubungan sarapan dengan prestasi siswa SD di masa pandemi Covid-19," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 6, no. 3, pp. 28-33, 2021.
- [2] Oakride, "5 Reasons why children should never skip breakfast," 2023. [Online]. Available: <https://www.oakride.in>. [Accessed: Sep. 22, 2023].
- [3] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*, 2018.
- [4] Survei Kesehatan Indonesia (SKI), *Kementrian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*, 2023.
- [5] D. G. Y. Apriani, D. M. F. S. Putri, and I. M. M. Adnyana, "Hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading," *Jurnal Medika Usada*, vol. 5, no. 1, pp. 16-21, 2022.
- [6] K. M. Eck, C. L. Delaney, R. L. Clark, M. P. Leary, K. P. Shelnut, M. D. Olfert, and C. Byrd-Bedbenner, "The "motor of the day": Parent and school-age children's cognitions, barriers, and supports for breakfast," *International journal of environmental research and public health*, vol. 16, no. 18, p. 3238, 2019.
- [7] S. Rahmawaty, N. L. Mardiyati, K. M. Tsabita, M. K. Putri, A. J. Mahanani, N. D. Haryanti, and D. S. Septiningrum, "Factors influencing the implementation of a healthy school program in private elementary schools in Surakarta, Indonesia: A qualitative focus group discussion," in *Book of Abstracts The 11th International Conference on Education (ICEDU) 2025*, Bangkok, Thailand, Apr. 2025.
- [8] Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- [9] B. Yosephin, *Tuntunan praktis menghitung kebutuhan gizi*. Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2018.
- [10] S. Suraya, S. S. Apriyani, D. Larasaty, D. Indraswari, E. Lusiana, G. T. Anna, "'Sarapan yuks" pentingnya sarapan bagi anak-anak," *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, vol. 2, no. 1, 2019.
- [11] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, *Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI, 2014.

[12] F. L. Azadirachta and S. Sumarmi, "Pendidikan gizi menggunakan media buku saku meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar," *Media Gizi Indonesia*, vol. 12, no. 2, pp. 107-115, 2017.

[13] D. S. Septiningrum and S. Rahmawaty, *Buku Saku Sarapan Sehat: Pedoman bagi orang tua untuk mempersiapkan sarapan anak usia 7-12 tahun*, 2023. Available: <https://bit.ly/BukuSakuSarapanSehat>.

[14] H. Aula and J. Junaidi, "Pengaruh edukasi gizi dengan media buku saku terhadap perubahan perilaku sarapan pagi pada siswi di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh," *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, vol. 15, no. 2, pp. 106-118, 2022.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
