

PENYULUHAN PENTINGNYA SARAPAN SEHAT DAN BERGIZI PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SMAN 2 TASIKMALAYA

THE IMPORTANCE OF A HEALTHY AND NUTRITIONAL BREAKFAST IN COVID-19 PANDEMIC AT SMAN 2 TASIKMALAYA

Rosyda Dianah^{1*}, Salsa Dila², Amanda Zahra Maudina³, Andhika Erlangga Bimantoro⁴,
Ichsan Wicaksono⁵

¹²³⁴⁵(Prodi MIJMG, Sekolah Vokasi, IPB University, Indonesia)

¹rosydadianah@apps.ipb.ac.id, ²salsadila@apps.ipb.ac.id, ³amandazahramaudina@apps.ipb.ac.id,

⁴andhikaerlangga@apps.ipb.ac.id, ⁵ichsanwicaksono@apps.ipb.ac.id

Abstrak, Masyarakat membutuhkan sarapan pagi yang menyediakan energi untuk digunakan pada jam-jam pertama beraktivitas. Efek tidak sarapan adalah tubuh tidak memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas, terutama dalam proses belajar. Sarapan dengan gizi seimbang dan sehat dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko penyakit kronis dan penyakit menular. Daya tahan tubuh yang baik merupakan salah satu pertahanan terhadap paparan dari virus Covid-19. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya mengkonsumsi sarapan pagi yang sehat dan bergizi seimbang terutama pada masa pandemi Covid-19 kepada siswa SMA Negeri 2 Tasikmalaya, selain itu diharapkan terjadi perubahan perilaku dari tidak mau/tidak bisa sarapan menjadi rutin sarapan yang sehat dan bergizi seimbang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan secara online melalui *zoom meeting*, pelaksanaan *games* tentang sarapan dan pengisian kuesioner *pre-test* serta *post test*. Penyuluhan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa program studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi Sekolah Vokasi IPB dan diikuti oleh 1 orang guru dan 71 orang murid SMA Negeri 2 Tasikmalaya. Hasil penyuluhan ini menunjukkan bahwa hasil *post-test* mengalami peningkatan dibandingkan hasil *pre-test* sehingga dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kognitif dari peserta penyuluhan tentang pentingnya sarapan sehat dan bergizi seimbang dengan harapan diikuti dengan perubahan perilaku rutin sarapan sehat dan bergizi seimbang serta meninggalkan kebiasaan sarapan yang tidak tepat dan tidak sehat.

Kata Kunci: Bergizi; Covid-19; Penyuluhan; Sarapan; Sehat

Abstract, Peoples need breakfast that provides energy to be used in the first hours of activity. The effect not having breakfast is the body does not have enough energy to carry out activities, especially in the learning process. Breakfast with a balanced nutrition and healthy can boost the immune system and reduce the risk of chronic diseases and infectious diseases. A good immune system is one of the defenses against exposure from the Covid-19 virus. The aim of this activity are provide knowledge and awareness about the importance of consuming a healthy and balanced nutritious breakfast, especially during the Covid-19 pandemic for students of SMA Negeri 2 Tasikmalaya, besides that it is hoped that there will be a change in behavior from not wanting/not being able to eat breakfast to having a routine healthy and nutritionally balanced breakfast. The method used is online counseling through zoom meetings, implementation of games about breakfast and filling out pre-test and post-test questionnaires. This counseling was carried out by lecturers and students of the Food Service and Nutrition Industry Management study program at the Vocational School of IPB and was attended by 1 teacher and 71 students at SMA Negeri 2 Tasikmalaya. The results of this counseling show that the post-test results have increased compared to the pre-test results so it can be concluded that there has been an increase in the cognitive of the counseling participants about the importance of a healthy and balanced nutritious breakfast and hope that it will be followed by changes behavior of having a routine healthy and balanced nutritious breakfast and abandon the habit of eating inappropriate and unhealthy breakfast.

Keyword: Nutritious; Covid-19; Counseling; Breakfast; Healthy

PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari, yang berfungsi agar individu dapat lebih mudah berpikir,

belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Menurut Hardinsyah (2011) dalam *keynote speech*nya di Simposium Sarapan Sehat, kebanyakan remaja tidak makan sarapan bergizi seimbang karena kesiangn atau terlambat bangun pagi, malas, tidak ada nafsu makan dan tidak merasa lapar. Remaja menyatakan dampak ketika tidak sarapan adalah nyeri lambung, mudah mengantuk, lemas, pusing, sulit mengerti atau menerima pelajaran, pingsan, mudah lupa dan keluar keringat dingin. Hanya sedikit yang menyatakan tidak merasakan apapun ketika tidak melakukan sarapan

Prevalensi hasil analisis data Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa sekitar 16,9% – 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,1% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Anak sekolah sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan (16,1%), seperti air putih, susu, atau teh dan 11,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Fakta tersebut menunjukkan bahwa tidak semua orang memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Kebiasaan tidak sarapan lebih banyak dilakukan oleh anak sekolah dasar (Khalida *et al.*, 2015). Masyarakat Indonesia belum terbiasa dengan sarapan. Penelitian terhadap remaja putri SMPN 16 Surakarta hanya 74,5% memiliki kebiasaan sarapan pagi (Awianti, 2016). Penelitian di SMK Batik Surakarta hanya 52,5% remaja putri yang memiliki kebiasaan sarapan (Lentini *et al.*, 2014).

Sarapan memiliki peranan yang sangat penting terutama pada masa pandemi COVID-19 ini. Sarapan yang dikonsumsi juga bukan hanya sekedar makanan yang dikonsumsi pagi hari melainkan harus makanan yang bergizi. Individu diharuskan untuk menjaga dan mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Sarapan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi (Kemenkes, 2013). Contoh sarapan yang berkualitas tinggi antara lain nasi, teri, buah, sayur, dan susu sedangkan kualitas sarapan rendah antara lain jajanan (nasi ketan abon, gorengan, lontong isi oncom/kentang) dan minuman (teh manis).

Aspek pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2016 meluncurkan Program Gizi Anak Sekolah (ProGAS) dengan tujuan umum untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan prestasi belajar peserta didik melalui pemberian pendidikan gizi, peningkatan asupan gizi melalui sarapan sehat dan pendidikan karakter agar siswa mempunyai perilaku dan budaya hidup bersih dan sehat untuk membentuk karakter insan Indonesia yang tangguh dan berdaya saing. Pemerintah

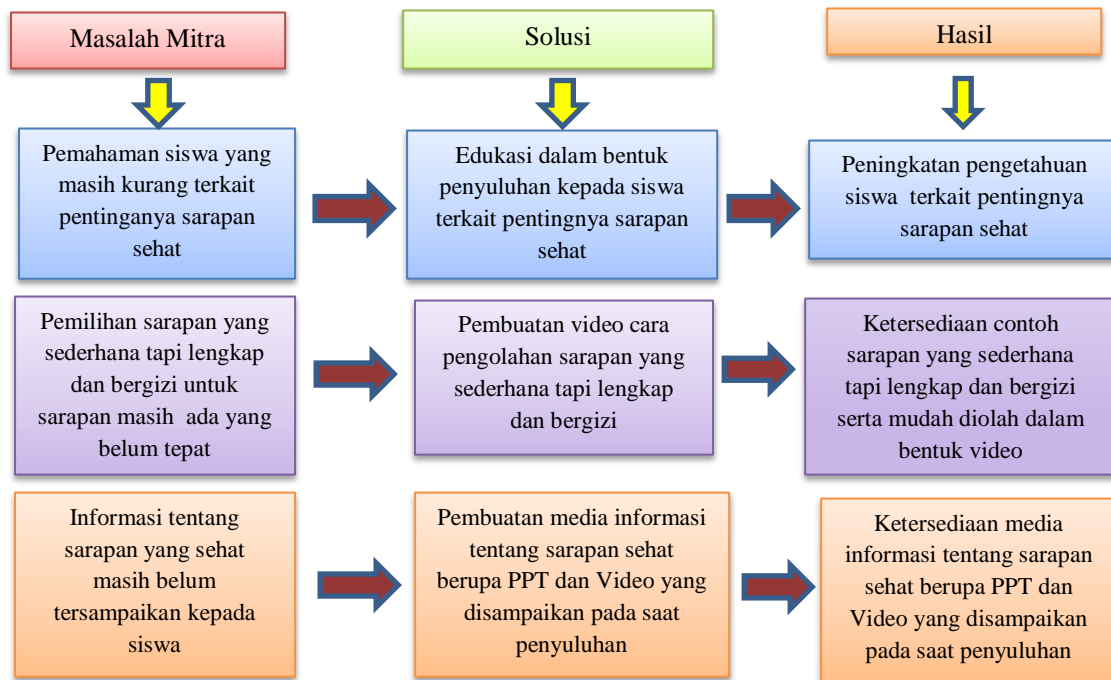
mengadakan PESAN atau Pekan Sarapan Nasional. Pelaksanaan Pekan Sarapan Nasional (PESAN) yang diperingati setiap tanggal 11-10 Februari mendapat dukungan dari Kemendagri. Bentuk dukungan nyata tersebut berupa himbauan bagi para Gubernur di seluruh Indonesia untuk mendukung dan melaksanakan perayaan Pekan Sarapan Nasional (PESAN).

Dalam pelaksanaannya, seruan untuk selalu mengonsumsi sarapan pagi bagi remaja dapat berupa kampanye, penyuluhan, sosialisasi serta seminar/webinar. Tujuan kegiatan penyuluhan ini adalah memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya mengonsumsi sarapan yang sehat dan bergizi seimbang terutama pada masa pandemi Covid-19 pada siswa SMA Negeri 2 Tasikmalaya, selain itu diharapkan terjadi perubahan perilaku dari tidak mau/tidak bisa sarapan menjadi rutin sarapan yang sehat dan bergizi seimbang.

METODELOGI

Kegiatan pengabdian ini meliputi tahap perencanaan/persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi/pelaporan kegiatan. Tahap perencanaan/persiapan meliputi identifikasi masalah untuk menentukan materi dan media penyuluhan, penentuan sasaran dan lokasi kegiatan, penentuan tujuan kegiatan, komunikasi dengan pihak sekolah serta persiapan media dan alat-alat yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan (misal: materi penyuluhan, video sarapan sehat, *link zoom*). Kegiatan ini telah dipersiapkan oleh dosen dan tim panitia dari Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi Sekolah Vokasi IPB University.

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada Rabu 24 Maret 2021 dihadiri 1 orang guru dan 71 orang siswa kelas 11 SMA Negeri 2 Tasikmalaya secara *online* dengan media *zoom*. Alat yang digunakan dalam kegiatan *online* adalah *handphone*, *laptop*, *power point* yang berisikan keseluruhan materi penyuluhan. Kegiatan penyuluhan terdiri atas pengisian kuesioner *pre-test online*, penyampaian materi, penayangan video contoh sarapan sehat dan pengisian kuesioner *post-test online*. Semua kegiatan penyuluhan didokumentasikan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan. Tahap akhir kegiatan adalah penyusunan laporan kegiatan yang berisi semua tahap kegiatan mulai perencanaan/persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi/pelaporan kegiatan pengabdian. Diagram metode pelaksanaan PKM terkait dengan solusi permasalahan mitra dapat dilihat pada Figur 1.



Figur 1. Diagram metode pelaksanaan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengambil judul tentang pentingnya sarapan sehat dan bergizi seimbang pada masa pandemic covid-19 di SMAN 2 Tasikmalaya berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara untuk menambah pengetahuan dan kemampuan individu atau kelompok melalui pembelajaran (Kemenkes, 2011).

Tujuan penyuluhan adalah untuk mengubah atau mempengaruhi perilaku responden agar lebih mandiri untuk mencapai hidup sehat (Depkes, 2002). Depkes (2008) juga menyatakan bahwa materi penyuluhan sebaiknya diberikan dalam bahasa yang mudah dimengerti dan tidak terlalu sulit. Metode dan media yang dipilih untuk kegiatan penyuluhan dapat mempengaruhi keberhasilan suatu kegiatan penyuluhan (Notoatmojo, 2010), diantaranya media cetak (poster, leaflet), media elektronik (slide, radio, video) dan media luar ruang (pamflet, iklan, spanduk). Kegiatan penyuluhan diawali dengan kegiatan persiapan. Persiapan yang dilakukan diantaranya persiapan materi penyuluhan yang dapat dilihat pada Figur 2.



Figur 2. Materi Penyuluhan (PPT dan Video Contoh Menu Sarapan Sehat)

Persiapan kegiatan yang dilakukan meliputi persiapan materi penyuluhan, pembuatan video contoh sarapan sehat yang akan mendukung isi dari materi penyuluhan, pembuatan kuesioner *pre* dan *post test*, persiapan media *zoom* dan peralatan pendukung penyampaian materi secara *online*. Video penyuluhan berisi beberapa contoh sarapan yang sederhana dan bergizi seimbang dilengkapi resep dan langkah-langkah pembuatannya. Video dibuat sendiri oleh tim penyuluhan. Kuesioner *pre* dan *post test* dapat dilihat pada Figur 3.

PRE TEST

1. Apa yang kalian ketahui tentang sarapan? *

3. Apa manfaat sarapan pagi yang kalian ketahui?

<input type="radio"/> A. Kegiatan makan di pagi hari	<input type="radio"/> A. Untuk mengenyangkan/tidak lapar
<input type="radio"/> B. Hidangan hanya berupa nasi atau roti	<input type="radio"/> B. Agar menjadi kuat
<input type="radio"/> C. Porsi hidangan besar agar kenyang	<input type="radio"/> C. Memberikan nutrisi pada otak
<input type="radio"/> D. Sarapan menimbulkan kantuk	<input type="radio"/> D. Untuk lebih gemuk

2. Menurutmu, apakah sarapan boleh dilewatkan? (Berikan alasan)

71 jawaban

POST TEST

tidak

Tidak, karena kita membutuhkan energi untuk beraktifitas selama sehari penuh

tidak boleh, karena bisa kurang gizi+maag, but sometimes i skip breakfast and have brunch instead

Boleh kali gatau

Tidak boleh karena bisa lemas

Tidak, karena sarapan sangat penting untuk tubuh kita, dengan sarapan kita bisa menjalani hari dengan energi yang penuh dan semangat. Terlebih untuk para siswa-siswi, dengan sarapan mereka bisa lebih fokus saat melaksanakan kegiatan pembelajaran

tidak karena akan berpengaruh kepada nutrisi harian

tidak, karena sarapan itu sangat penting bagi tubuh

Tidak karena sarapan sangat penting untuk tubuh kita

Figur 3. Media Penyuluhan Kuesioner: *Pre-test* Sarapan Sehat dan Kuesioner *Post-test* Sarapan Sehat

Tahap selanjutnya setelah persiapan adalah pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Kegiatan pelaksanaan penyuluhan meliputi pengisian kuesioner *pre-test online*, penyampaian materi, persembahan video contoh sarapan yang sehat dan bergizi dan pengisian kuesioner *post-test online*. Metode *pre-test* dan *post-test* merupakan alat penilaian yang sangat dianjurkan untuk mengukur keberhasilan kemajuan suatu proses pembelajaran karena evaluasinya bersifat ringkas dan efektif (Costa, 2013). *Pre-test* diberikan sebelum penyuluhan dan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan responden tentang materi yang akan diberikan, Fungsi *pre-test* untuk melihat efektifitas penyuluhan. Sementara *post-test* diberikan setelah pemberian materi penyuluhan dengan tujuan untuk mengetahui sampai dimana pemahaman responden terhadap materi penyuluhan setelah kegiatan dilaksanakan (Purwanto, 1998). Pengisian kuesioner *pre-test* dilakukan sebelum materi penyuluhan disampaikan kepada peserta penyuluhan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terkait pentingnya sarapan yang sehat dan bergizi terutama di masa pandemi covid-19 saat ini. Kuesioner *pre-test* ini berisi 10 pertanyaan dan diisi secara *online* melalui *google form* yang sudah disediakan.

Kegiatan penyuluhan dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan terkait pentingnya sarapan pagi yang sehat dan bergizi pada masa pandemi Covid-19 khususnya pada remaja. Materi pentingnya sarapan pagi yang sehat dan bergizi pada masa pandemi Covid-19 menjelaskan tentang dampak tidak sarapan pagi, terlebih apabila sarapan tidak dengan menu yang sehat dan bergizi terutama pada masa pandemi Covid-19 sekarang ini.

Sarapan sangat penting untuk dilakukan karena memiliki fungsi salah satunya yaitu untuk mencukupi zat gizi serta dapat memelihara ketahanan tubuh agar dapat beraktivitas dengan baik. Selain itu, terdapat pula materi penjelasan mengenai apa itu sarapan, hubungan sarapan dengan diet yang umumnya dilakukan oleh para remaja perempuan, serta keterkaitan sarapan dengan pandemi Covid-19. Dan yang terakhir, terdapat penjelasan mengenai kebutuhan energi dan zat gizi, serta menu dan pengolahan sarapan sehat dan bergizi yang terdiri dari pengetahuan dasar terkait kerangka menu lengkap untuk sarapan pagi, yakni makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, hidangan sayur, dan buah. Materi definisi sarapan yang sehat dan contoh materi terkait zat gizi dan menu sarapan yang baik dapat dilihat pada pada Figur 4.



Figur 4. Beberapa Materi yang Disampaikan Diantaranya: Materi Pengertian Sarapan Sehat, Materi tentang Zat Gizi dan Menu Sarapan yang Baik

Pada materi juga disampaikan menu sarapan sehat berarti menu yang memenuhi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Piring Makanku. Memilih menu yang baik akan memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi secara seimbang yang dapat dilakukan dengan memilih menu apa yang akan dikonsumsi. Contoh hidangan sarapan yang seimbang diantaranya bubur ayam komplit, roti bakar sayur +telur dan nasi uduk komplit.

Pemaparan materi didukung dengan penayangan video contoh sarapan sehat dan bergizi. Video ini menunjukkan kepada para peserta beberapa contoh sarapan yang sederhana tapi tetap sehat dan bergizi seimbang. Video juga dilengkapi dengan resep dan langkah-langkah pembuatan contoh-contoh sarapan tersebut. Kegiatan selanjutnya adalah pengisian kuesioner *post-test* yang pertanyaannya kurang lebih sama dengan *pre-test*. Hasil pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 1.

Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa hasil *post-test* para peserta mengalami rata-rata peningkatan nilai sebesar 22,5 % dibanding hasil *pre-test* sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan peningkatan kognitif dan antusiasme dari peserta penyuluhan. Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa semua peserta mengalami kenaikan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Penyuluhan merupakan salah satu bentuk pendidikan gizi. Menurut Agnesia (2019), pendidikan gizi adalah salah satu unsur yang dapat meningkatkan status gizi

masyarakat dalam jangka panjang. Sosialisasi maupun penyampaian pesan-pesan gizi yang aplikatif akan mampu membentuk gaya hidup dengan pola makan masyarakat yang seimbang. Pendidikan gizi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan remaja sehingga mampu merubah kebiasaan makan menjadi pola makan yang seimbang.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Setelah Pre-Test dan Post-Test

Pertanyaan	Pre-test		Post-test		Peningkatan Pengetahuan (%)
	Jawaban Benar		Jawaban Benar		
	n	(%)	n	(%)	
Definisi Sarapan	50	70,4	71	100	29,6
Definisi Sarapan Sehat	55	77,5	69	97,2	19,7
Dampak Tidak Sarapan	54	76,1	70	98,6	22,5
Definisi zat gizi	50	70,4	68	95,8	25,4
Sumbangan Zat Gizi Sarapan	50	70,4	65	91,5	21,1
Alasan Konsumsi Sarapan Sehat	65	91,5	70	98,6	7,0
Pemilihan bahan untuk sarapan	55	77,5	70	98,6	21,1
Contoh menu sarapan yang sehat	56	78,9	71	100	21,1
Sumbangan Kerangka menu sarapan pagi (Makanan Pokok)	50	70,4	70	98,6	28,2
Sumbangan Kerangka menu sarapan pagi (Lauk Hewani)	50	70,4	71	100	29,6
Rata-rata peningkatan pengetahuan					22,5

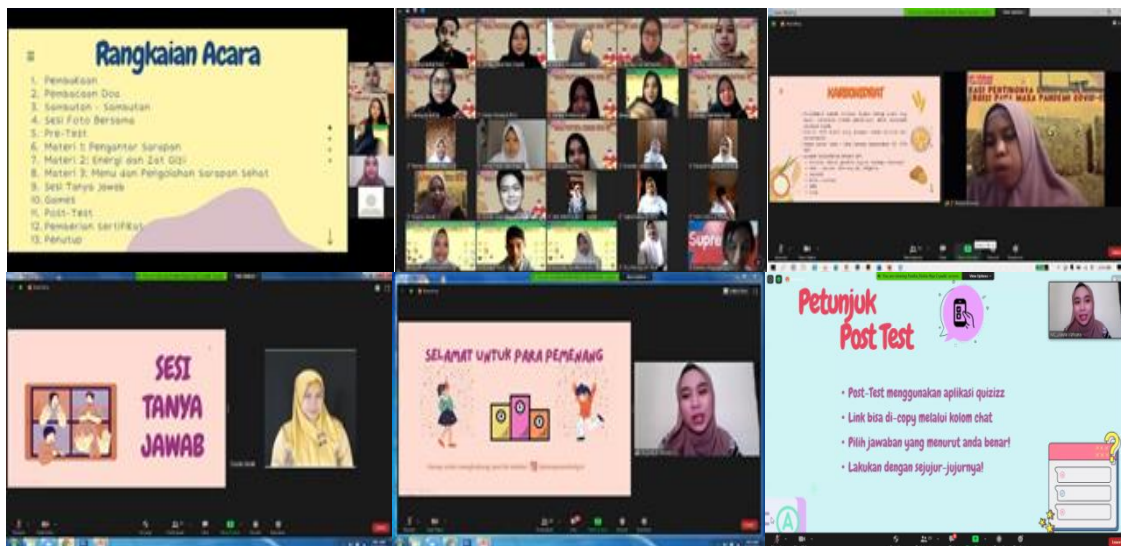
Jumlah siswa yang dapat menjawab definisi sarapan dan sarapan sehat dengan benar pada saat *pre-test* hanya sekitar 70,4% - 77,5% dan lainnya menjawab sarapan adalah waktu makan di pagi hari sebelum beraktifitas. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Sari *et al.*, (2012) yang menunjukkan bahwa seluruh subjek menjawab sarapan adalah makan di pagi hari. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Rahma (2019) yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi tentang sarapan pada responden adalah kurang (71.42%) dan cukup (28.58%).

Pengetahuan yang meningkat secara tidak langsung berdampak kepada semangat siswa-siswa untuk senantiasa sarapan pagi dengan menu yang sehat dan bergizi seimbang. Sarapan pagi hendaknya berisi susunan kerangka menu lengkap dengan porsi sedikit terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk – pauk, sayur – sayuran, buah – buahan, dan minuman. Keanekaragaman lima kelompok jenis pangan setiap hari atau setiap kali makan ini sangat penting karena mempengaruhi mutu atau kualitas gizi. (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Kebiasaan sarapan yang dilakukan oleh siswa adalah sarapan yang tinggi karbohidrat yang

berasal dari makanan pokok dan lauk hewani. Hal ini sejalan dengan penelitian Arianti *et al.*, (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi jarang mengkonsumsi lauk hewani sebab harga lauk hewani relatif lebih mahal apa lagi bila dibanding harga lauk nabati, selain itu tidak menyukai sayuran dan lebih menyukai makanan yang digoreng dan makanan kering.

Menurut Nuraeni (2018) perilaku makan remaja sangat khas dan berbeda dibandingkan usia lainnya, yaitu tidak makan terutama makan pagi atau sarapan, kegemaran makan snacks dan kembang gula serta softdrink. Snacks (makan kecil) umumnya dikonsumsi pada waktu sore hari setelah pulang sekolah. Makan cepat saji sangat digemari, baik yang langsung dibeli atau makanan yang dibawa dari rumah. Makanan modern ini dikonsumsi sebagai bagian dari *life style* (gaya hidup). Makanan ini mengandung zat gizi yang tinggi energi, lemak, serta protein. Remaja juga gemar mengkonsumsi minuman ringan (*soft drinks*).

Peserta dengan nilai *post-test* tertinggi diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi atas pencapaiannya dan diambil 3 orang peserta dengan nilai *post-test* tertinggi. Semua peserta akan diberikan sertifikat atas partisipasi dalam kegiatan penyuluhan. Dokumentasi kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada Figur 5.



Figur 5. Dokumentasi kegiatan penyuluhan

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan pentingnya sarapan pagi sehat dan bergizi pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 2 Tasikmalaya berjalan dengan lancar dan diikuti secara antusias oleh para peserta walaupun dilaksanakan secara *online* melalui *zoom* mulai dari pengisian kuesioner

pre-test online, penyampaian materi, penayangan video contoh sarapan sehat dan bergizi dan ditutup dengan pengisian kuesioner *post-test online*. Pengetahuan peserta penyuluhan mengalami peningkatan sebesar 22,5%. Dari kegiatan penyuluhan ini diharapkan memberikan pemahaman khususnya kepada remaja bahwa sarapan pagi yang sehat dan bergizi sangat penting terutama pada masa pandemi covid-19 ini sehingga kesadaran remaja akan pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi ketika sarapan akan meningkat serta rutin dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi suatu kebiasaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim kegiatan penyuluhan pentingnya sarapan sehat dan bergizi seimbang pada masa pandemic covid-19 di SMAN 2 Tasikmalaya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada program studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi dan Sekolah Vokasi IPB atas dukungan dan kemudahan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini serta terima kasih juga kepada pihak SMAN 2 Tasikmalaya atas izin dan dukungannya sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar.

REFERENSI

- Agnesia, D. (2010). Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, 1(1), 61-76.
- Arianti, S. D., Syamsianah, A, dan Handarsari, E. (2021). Hubungan Kontribusi Lauk Hewani, Nabati dan Sayuran dengan Tingkat Konsumsi Protein dan Zat Besi Pada Mahasiswi yang Tinggal di Rusunawa Residence 1 Unimus. *Jurnal Gizi*, 4(2), 22 – 28.
- Awianti, R., P. (2016). Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Sindrom Dispepsia Pada Remaja Di SMPN 16 Surakarta. [Disertasi]. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Costa, M. (2013). *Choosing the Right Assessment Method: Pre-Test/Post-Test Evaluation*, Boston University.
- Depkes RI. (2002). Pedoman Diagnosis dan Penatalaksanaan Tuberkulosis di Indonesia. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- Depkes RI. (2008). Pusat Promosi Kesehatan, Pedoman Pengelolaan Promosi Kesehatan, dalam Pencapaian PHBS. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- Kemendes RI. (2013). Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.

- Kemenkes RI. (2011). Promosi Kesehatan di Daerah Bermasalah Kesehatan Panduan bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Khalida, E., Fadlyana, E, dan Somaseria, D., A. (2015). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*, 17(2), 89 – 94.
- Lentini, Banun, & Margawati, A. (2014). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Hidrasi Dengan Konsentrasi Berfikir Pada Remaja [Disertasi]. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Notoatmodjo, S. (2010). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nuraeni. (2018). Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa/I Semester II Program Studi Ners. Institut Medika Drg. Suherman. Bekasi.
- Purwanto, M.N. (1998). Prinsip- prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran. CV Remaja Karya. Bandung.
- Rahma, A.S. (2019). Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Uin Alauddin Makassar Tahun 2017. *Alami Journal*, 3(2), 13-21.
- Sari, A.F.I., Briawan, D, dan Dwiriani, C.M. (2012). Kebiasaan dan Kualitas Sarapan pada Siswi Remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 97—102.

Diterima: 19 Pebruari 2022 | Disetujui : 07 Juni 2022 | Diterbitkan : 30 Juli 2022

How to Cite:

Dianah, R., Dila, S., Maudina, A.Z., Bimantoro, A.E., dan Wicaksono, I. (2022). Penyuluhan Pentingnya Sarapan Sehat dan Bergizi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 2 Tasikmalaya. *Minda Baharu*, 6(1), 80-90. Doi. 10.33373/jmb.v6i1.3923.