

**Penerapan Program Edukasi Gizi dan Demonstrasi Memasak untuk
Meningkatkan Praktik “Smart Breakfast” pada Siswa SD Petompon 03**
*Implementation of a Nutrition Education Program and Cooking Demonstration to
Improve “Smart Breakfast” Practices among Students of SD Petompon 03*

**Tesa Rafkhani¹, Latifah Rachmawati², Astrid Noviana³, Maria Ulfa⁴, Dhiyaa Septi Kirana⁵,
Alfi Nurul Khikmah⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Semarang

Email: tesarafkhani@mail.unnes.ac.id, latifahrachma@mail.unnes.ac.id,

astridnoviana@mail.unnes.ac.id, ulfamaria@mail.unnes.ac.id, dhiyaakirana@students.unnes.ac.id,

alfinurulkhikmah11@students.unnes.ac.id

*Corresponding author: tesarafkhani@mail.unnes.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan terkait rendahnya prestasi belajar peserta didik sering kali dikaitkan dengan kondisi status gizi yang tidak optimal, terutama akibat asupan makanan yang tidak adekuat pada pagi hari. Sarapan memiliki peran penting dalam menunjang fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, daya ingat, serta ketahanan fisik selama proses pembelajaran. Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilakukan intervensi edukatif menggunakan pendekatan quasi-eksperimental (*one-group pretest–posttest*) dengan dukungan metode partisipatif melalui demonstrasi memasak dan keterlibatan orang tua melalui program “Sarapan Cerdas” yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan praktik sarapan dalam rangka mendukung peningkatan prestasi belajar siswa dikemudian hari. Metode pelaksanaan yang dilakukan meliputi 3 tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Media edukasi yang digunakan terdiri atas leaflet sebagai panduan praktis bagi siswa, *booklet* informatif untuk orang tua, serta demonstrasi memasak menu sarapan bergizi yang aplikatif dan sesuai prinsip gizi seimbang. Evaluasi program dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa secara signifikan, dengan kategori “sangat baik” meningkat dari 68% menjadi 90%. Selain itu, orang tua menunjukkan kemampuan dalam mereplikasi menu sarapan sehat di rumah. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis sekolah yang memanfaatkan media edukatif dan melibatkan peran aktif keluarga memiliki efektivitas dalam membentuk kebiasaan makan sehat, mendukung pencapaian status gizi yang optimal, serta berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik siswa.

Kata kunci: edukasi; demonstrasi; prestasi; sarapan

ABSTRACT

Problems related to low academic achievement among students are often associated with suboptimal nutritional status, particularly due to inadequate food intake in the morning. Breakfast plays an essential role in supporting cognitive functions, including concentration, memory, and physical endurance during the learning process. To address this issue, an educational intervention was implemented using a quasi-experimental design (one-group pretest–posttest) supported by participatory methods through cooking demonstrations and parental involvement. The “Smart Breakfast” program aimed to improve students’ knowledge and breakfast practices as a strategy to support better academic performance. The intervention comprised three stages: planning, implementation, and evaluation. Educational media included a leaflet as a practical guide for students, an informative booklet for parents, and a cooking demonstration of nutritious breakfast menus aligned with balanced nutrition principles. Program evaluation using pretest and posttest assessments showed an improvement in students’ knowledge, with the “excellent” category increasing from 68% to 90%. In addition, observational data indicated that most parents were able to replicate the healthy breakfast menus at home. The results demonstrate that a school-based educational approach that utilizes appropriate learning media and actively involves families is effective in fostering healthy eating habits, supporting optimal nutritional status, and contributing to improved academic performance among students.

Keywords: education; demonstration; achievement; breakfast

PENDAHULUAN

Permasalahan sarapan di SD Petompon 03 muncul sebagai isu utama karena 60% siswa tidak sarapan dan 40% lainnya mengonsumsi sarapan rendah gizi. Kondisi ini secara langsung berdampak pada konsentrasi, stamina, dan kesiapan belajar siswa. Faktor penyebab rendahnya kualitas sarapan di kalangan siswa SD Petompon 03 antara lain kurangnya pemahaman orang tua tentang pentingnya sarapan, keterbatasan waktu di pagi hari, serta keterbatasan ekonomi yang menyebabkan pilihan makanan sarapan yang kurang bergizi (Lundqvist *et al.*, 2019). Kebiasaan sarapan yang tidak sehat ini berdampak pada penurunan konsentrasi, kelelahan, dan performa akademik siswa. Selain itu, kurangnya pemahaman orang tua tentang pentingnya sarapan serta keterbatasan waktu dan ekonomi menjadi faktor penyebab rendahnya kualitas sarapan siswa (Lundqvist *et al.*, 2019).

Sarapan sehat merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang anak, termasuk dalam upaya mencegah stunting dan meningkatkan kualitas generasi muda (Adolphus *et al.*, 2016). Sarapan cerdas mengacu pada pilihan sarapan yang sehat, seimbang gizinya, dan memberi energi optimal untuk mendukung aktivitas fisik maupun konsentrasi belajar siswa (Adolphus *et al.*, 2016). Menurut data Survei Diet Total (SDT) tahun 2020 yang dilakukan oleh Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI, sebanyak 47,7% anak-anak belum

mencapai kebutuhan energi minimal saat sarapan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya sarapan masih perlu ditingkatkan, terutama di kalangan anak sekolah dasar.

Sarapan berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan energi siswa selama proses belajar mengajar. Anak-anak yang tidak sarapan atau sarapan dengan gizi tidak seimbang cenderung mengalami penurunan performa akademik, kelelahan, dan sulit berkonsentrasi (Said *et al.*, 2024). Selain itu, kurangnya edukasi tentang gizi seimbang juga menjadi tantangan tersendiri. Anak-anak cenderung memilih makanan yang praktis dan sesuai selera tanpa memperhatikan kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh (Insani *et al.*, 2022).

Kampanye *Smart Breakfast* merupakan solusi untuk mengatasi permasalahan ini. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan melalui edukasi gizi kepada siswa, orang tua, dan guru. Dengan mengonsumsi sarapan yang kaya akan karbohidrat kompleks, protein, vitamin, dan mineral, siswa dapat memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas, meningkatkan konsentrasi belajar, dan mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan

kognitif yang optimal (Bell *et al.*, 2025). Selain itu, sarapan juga dapat menjadi langkah awal dalam mencegah masalah gizi seperti stunting, obesitas, dan defisiensi mikronutrien pada anak-anak (Priyantini *et al.*, 2025).

Melalui kampanye ini, diharapkan siswa SD Petompon 03 dapat membentuk kebiasaan sarapan yang berkelanjutan, sehingga tercipta generasi cerdas, sehat, dan berprestasi. Dukungan dari pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat sangat diperlukan untuk mensukseskan program ini, karena sarapan bukan hanya tanggung jawab individu, tetapi juga bagian dari upaya kolektif untuk meningkatkan kualitas generasi muda Indonesia (Sharlin & Edelstein, 2014).

Penelitian menunjukkan bahwa sarapan yang bergizi tidak hanya berdampak pada status gizi anak, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap fungsi kognitif seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan memecahkan masalah (Bell *et al.*, 2025). Anak-anak yang rutin mengonsumsi sarapan cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan kurang bergizi di pagi hari (Adolphus *et al.*, 2016). Selain itu, motivasi belajar juga diketahui lebih tinggi pada siswa yang memiliki kebiasaan sarapan secara teratur (Littlecott *et al.*, 2016).

Temuan literatur tersebut secara langsung relevan dengan kondisi SD Petompon 03, yang menunjukkan masalah serupa: rendahnya kualitas

sarapan dan pengaruhnya terhadap konsentrasi serta hasil belajar. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran gizi melalui intervensi sekolah seperti kampanye *Smart Breakfast* sangat diperlukan untuk membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan dalam mencapai status gizi yang normal dan prestasi belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Berikut ini adalah tahapan Kampanye "*Smart Breakfast*" dalam Upaya Mewujudkan Generasi Cerdas dan Berprestasi pada Siswa SD Petompon 03 adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pendahuluan

- a. (Persiapan, Observasi, Advokasi, dan koordinasi dengan SD Petompon 03)
- b. Perizinan dan wawancara dengan pihak Sekolah untuk analisis situasi.
- c. Menyusun buku saku "*Smart Breakfast*" bagi siswa dan guru
- d. Menyusun materi kampanye "*Smart Breakfast*"
- e. Mempersiapkan demo menu sarapan

[1] Penyusunan media edukasi berupa leaflet dan booklet "*Smart Breakfast*"

[2] Pembuatan soal *pretest* dan *posttest*. "Soal *pretest*–

posttest

2. Tahap Riset dan Instrumen Evaluasi

- a. Desain Quasi-Eksperimental (*One-Group Pretest–Posttest*)

Digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi.

- b. Sebanyak 50 siswa kelas IV–V

- c. Instrumen Evaluasi

[1] Tes pengetahuan (9 benar dan salah) mengenai sarapan jenis sehat. Instrumen telah melalui validitas isi (*content validity*) oleh dua ahli dan memiliki reliabilitas sebesar 0,82.

[2] Lembar observasi orang tua untuk menilai kemampuan mereplikasi menu sarapan sehat.

3. Tahap Implementasi

- a. Sosialisasi rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- b. Pelaksanaan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat
- c. Implementasi kegiatan edukasi sebagai berikut:

[1] Pelaksanaan *pretest* kepada siswa

[2] Penyampaian materi edukasi "*Smart Breakfast*" disertai dengan pemberian leaflet kepada siswa

[3] Pelaksanaan *posttest* kepada siswa

[4] Demonstrasi memasak "*Smart Breakfast*" bagi orang tua siswa yang

dilaksanakan di Laboratorium Kuliner Universitas Negeri Semarang, serta pemberian booklet berisi menu sarapan sehat

4. Tahap Evaluasi Program

- a. Keberhasilan implementasi Kampanye "*Smart Breakfast*" dalam Upaya dinilai dari indikator sebagai berikut:

- b. Kelas edukasi "*Smart Breakfast*" berjalan secara berkala di sekolah

- c. Target keberhasilan minimal 80% mengacu pada standar capaian edukasi gizi pada anak sekolah, hasil ini sudah sesuai dengan target yaitu sebanyak 90% siswa memahami jenis sarapan sehat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilaksanakan di SD Petompon 03 Kota Semarang dengan melibatkan siswa kelas IV–V sebagai peserta utama dilibatkan sebagai subjek intervensi. Kelompok usia ini dipilih karena memiliki kapasitas kognitif dan kemampuan literasi yang adekuat untuk mengikuti instrumen evaluasi. Selain itu, anak usia sekolah pada rentang ini masih berada dalam fase pertumbuhan yang sensitif terhadap intervensi gizi, sehingga relevan dalam konteks mitigasi dampak jangka panjang stunting. Total 50 siswa

mengikuti kegiatan ini, yang diawali dengan pengisian *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang pentingnya sarapan dan prinsip gizi seimbang. *Pretest* diberikan 15 menit sebelum edukasi, sedangkan *posttest* diberikan 15 menit setelah sesi materi selesai. Total durasi intervensi adalah 90 menit. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukatif bertajuk “*Smart Breakfast*” melalui media leaflet yang dirancang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak sekolah dasar.

Materi edukasi menggunakan *power point* dan leaflet mencakup pengenalan pentingnya sarapan, porsi ideal, manfaat sarapan, serta jenis-jenis makanan yang dianjurkan dan perlu dibatasi. Komponen makanan yang dibahas meliputi sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, serta buah-buahan. Selain itu, siswa juga diberikan pemahaman mengenai dampak negatif konsumsi berlebihan terhadap makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Edukasi dilakukan secara interaktif dan partisipatif, diselingi dengan diskusi ringan serta sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman siswa.

Pelaksanaan edukasi tentang “*Smart Breakfast*” di SD Petompon 03 ditunjukkan pada Gambar 1, yang mencakup kegiatan edukasi, *pretest* sebelum penyampaian materi dan *posttest* setelah edukasi selesai. Gambar 2 menampilkan contoh soal *pretest* dan *posttest* yang memuat pengenalan bahan makanan yang dianjurkan maupun yang sebaiknya dihindari saat sarapan.

Sementara itu, Tabel 1 menyajikan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi.



Gambar 1. Kegiatan edukasi Smart Breakfast (*pretest*, penyampaian materi, *posttest*)

Tabel 1. *Pretest* dan *Posttest* Pemahaman Siswa Tentang Sarapan

Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	%	N	%
Sangat Baik (skor 6)	34	68%	45	90%
Baik (skor 5)	7	14%	5	10%
Cukup (skor 4)	9	18%	0	0%
TOTAL	50	100%	50	100%

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah edukasi, terjadi peningkatan dalam kategori pengetahuan peserta. Sebelum edukasi, hanya 68% peserta yang berada pada kategori Sangat Baik, dan sebanyak 18% masih dalam kategori Cukup. Setelah dilakukan edukasi, persentase peserta dengan kategori Sangat Baik meningkat menjadi 90%, sementara

tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori Cukup (0%).

Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya sarapan. Beragam bentuk media edukasi gizi termasuk media interaktif, cetak yang melibatkan berbagai indera, telah menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi pada anak-anak usia sekolah dasar (Rafkhani & Mulyati, 2024).



Gambar 2. Lembar *Pretest* dan *Posttest Smart Breakfast*

Berdasarkan hasil lembar evaluasi sarapan, mayoritas siswa mampu mengidentifikasi komponen makanan yang termasuk dalam kategori sarapan sehat. Siswa memberikan tanda centang (✓) pada gambar makanan yang mengandung sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah-buahan. Sebaliknya, siswa memberikan tanda silang (X) pada gambar makanan yang tergolong tinggi gula, garam, dan lemak. Temuan ini menunjukkan adanya pemahaman yang baik dari siswa terhadap prinsip gizi seimbang pada saat

sarapan setelah diberikan edukasi melalui materi “*Smart Breakfast*”.

Selain edukasi kepada siswa, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi memasak menu sarapan yang melibatkan orang tua siswa. Demonstrasi dilakukan di Laboratorium Kuliner Universitas Negeri Semarang, dengan menampilkan pembuatan menu “*Smart Breakfast*” yang mudah diterapkan di rumah (Gambar 2.). Orang tua diberi *booklet* resep sarapan bergizi sebagai panduan, dan diberi kesempatan untuk mempraktikkan langsung. Berdasarkan lembar observasi dan dokumentasi kegiatan, sebagian besar orang tua mampu mereplikasi menu dengan baik, ditunjukkan melalui kesesuaian komposisi, prinsip gizi seimbang, dan ketepatan porsi pada saat praktik memasak.

Kegiatan edukatif ini menunjukkan potensi efektivitas dalam meningkatkan pemahaman gizi siswa maupun keterampilan orang tua dalam menyediakan sarapan. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis media seperti *booklet* atau buku saku dan praktik langsung lebih berdampak dalam membentuk perilaku makan sehat (Avisia *et al.*, 2019)

Secara keseluruhan, kegiatan Kampanye “*Smart Breakfast*” menunjukkan hasil positif dalam

mendorong perubahan pengetahuan dan perilaku, serta berpotensi menjadi program berkelanjutan untuk mencegah stunting dan meningkatkan kualitas pembelajaran siswa melalui pemenuhan gizi sejak pagi hari.

Kegiatan kampanye edukasi sarapan seperti ini perlu dijadikan program berkelanjutan di sekolah karena memberikan dampak positif pada pengetahuan dan praktik makan sehat yang berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan dan performa akademik siswa (Sari *et al.*, 2024).



Gambar 2. Demonstrasi Menu “Smart Breakfast”

Setelah demonstrasi, orang tua siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan kembali pembuatan menu sarapan tersebut. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh orang tua mampu mereplikasi menu yang telah didemonstrasikan dengan baik, serta memperhatikan prinsip gizi seimbang dan porsi yang sesuai dalam penyajian sarapan. Hal ini mencerminkan efektivitas kegiatan edukatif dalam meningkatkan keterampilan dan pemahaman orang tua terhadap pentingnya sarapan bergizi bagi anak-anak.

Keterlibatan orang tua dalam demonstrasi memasak menu sarapan di Laboratorium Kuliner Universitas Negeri Semarang juga memberikan

kontribusi nyata. Seluruh orang tua berhasil mereplikasi menu sehat dengan memperhatikan porsi dan prinsip gizi seimbang, mencerminkan keberhasilan pendekatan praktik memasak sebagai sarana edukasi yang aplikatif. Pendekatan ini konsisten dengan hasil pengabdian masyarakat di Samarinda yang melibatkan ibu PKK, demonstrasi pembuatan menu sarapan selain meningkatkan pengetahuan juga mengapresiasi antusiasme peserta, ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan terlihat dari hasil post-test dengan rata-rata nilai 100%, meningkat 27% dibandingkan *pretest* (Prihandani *et al.*, 2024).

Penggunaan metode partisipatif yang melibatkan keluarga secara langsung, terutama demonstrasi memasak, sesuai dengan temuan studi pengabdian masyarakat lainnya yang menegaskan bahwa pelibatan orang tua berperan penting dalam perubahan perilaku makan di rumah (Kalsum *et al.*, 2025). Studi ini mendukung konsep bahwa edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga mengubah praktik keluarga dalam menyediakan sarapan (Indriasari *et al.*, 2021).

Dengan demikian, integrasi edukasi berbasis media, evaluasi pemahaman secara visual, dan demonstrasi memasak yang

melibatkan siswa serta orang tua adalah pendekatan efektif dalam program pengabdian masyarakat untuk peningkatan kualitas gizi sekolah dasar. Model ini juga berpotensi mengurangi risiko gizi buruk, *stunting*, *overweight*, obesitas serta meningkatkan kesadaran gizi dalam keluarga dan komunitas secara luas (Menor-Rodriguez *et al.*, 2022; Nur Amalia *et al.*, 2022). Selain itu, pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyediakan sarapan dapat memberikan efek positif terhadap capaian akademik anak sekolah (Kawafha, 2018)

SIMPULAN

Kampanye edukasi “*Smart Breakfast*” yang dilaksanakan di SD Petompon 03 berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya sarapan serta keterampilan orang tua dalam menyiapkan menu bergizi seimbang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada skor posttest siswa setelah diberikan materi edukasi melalui media leaflet dan metode interaktif. Selain itu, demonstrasi memasak yang melibatkan orang tua turut memperkuat praktik penyediaan sarapan sehat di rumah. Peningkatan pengetahuan dan praktik sarapan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa dan praktik memasak orang tua (Ibu) yang nantinya akan berdampak terhadap status gizi dan prestasi belajar siswa melalui pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal sejak pagi hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Advances in Nutrition*, 7(3), 590S-612S.
<https://doi.org/10.3945/an.115.010256>
- Avissa, F., Nursalam, N., & Ulfiana, E. (2019). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi dan Metode Ceramah dengan Media Booklet terhadap Perubahan Pengetahuan dan Tindakan Mencuci Tangan pada Anak Prasekolah. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 59.
<https://doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.12132>
- Azadirachta, F. L., & Sumarmi, S. (2018). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 107.
<https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.107-115>
- Bell, L., Dodd, G. F., Jeavons, M., Fisher, D. R., Whyte, A. R., Shukitt-Hale, B., & Williams, C. M. (2025). The impact

- of a walnut-rich breakfast on cognitive performance and brain activity throughout the day in healthy young adults: a crossover intervention trial. *Food & Function*, 16(5), 1696–1707.
<https://doi.org/10.1039/D4FO04832F>
- Gao, C. L., Zhao, N., & Shu, P. (2021). Breakfast Consumption and Academic Achievement Among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700989>
- Indriasari, R., Nadjamuddin, U., Arsyad, D. S., & Iswarawanti, D. N. (2021). School-based nutrition education improves breakfast-related personal influences and behavior of Indonesian adolescents: a cluster randomized controlled study. *Nutrition Research and Practice*, 15(5), 639.
<https://doi.org/10.4162/nrp.2021.15.5.639>
- Insani, H. M., Kustiyah, L., & Dwiriani, C. M. (2022). Breakfast Habits of Adolescents in Bandung. *Journal of Applied Food and Nutrition*, 1(1), 1–6.
<https://doi.org/10.17509/jafn.v1i1.34321>
- Kalsum, U., Saputra, Z. A., Noorma, N., & Wahyuni, E. P. (2025). The Effect of Nutritional Intake Education to Parents in Improving Feeding Patterns on The Growth of Stunted Children. *Journal of Universal Studies*, 5(4), 4311–4320.
- Kawafha, M. (2018). The Effect of Breakfast Education Program for Parents on Academic Achievement of Primary School Children. *Global Journal of Health Science*, 10(4), 77.
<https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n4p77>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Survei Diet Total Badan Litbangkes 2020*.
- Littlecott, H. J., Moore, G. F., Moore, L., Lyons, R. A., & Murphy, S. (2016). Association between breakfast consumption and educational outcomes in 9–11-year-old children. *Public Health Nutrition*, 19(9), 1575–1582.
<https://doi.org/10.1017/S1368980015002669>
- Lundqvist, M., Vogel, N. E., & Levin, L.-Å. (2019). Effects of eating breakfast on children and adolescents: A systematic review of potentially relevant outcomes in economic evaluations. *Food & Nutrition Research*, 63(0).
<https://doi.org/10.29219/fnr.v63.1618>
- Menor-Rodriguez, M. J., Cortés-Martín, J., Rodríguez-Blanque, R., Tovar-Gálvez, M. I., Aguilar-Cordero, M. J., & Sánchez-García, J. C. (2022). Influence of an Educational Intervention on Eating Habits in

- School-Aged Children. *Children*, 9(4), 574.
<https://doi.org/10.3390/children9040574>
- Nur Amalia, A. S. S., Sri Rejek, D. S., Sari, E. N., Rachmani, N. N., Rahmatika, N. T., & Sudrajat, N. F. (2022). Efektivitas Metode Kelas Memasak bagi Ibu Balita untuk Mencegah Stunting di Desa Jipang Kecamatan Karanglewas. *Kesmas Indonesia*, 14(1), 12.
<https://doi.org/10.20884/1.ki.2022.14.1.4842>
- Prihandani, E., Anshar, S. N., & Wulandari, A. (2024). Inovasi Menu Sarapan Sehat : Edukasi Mengenai Pentingnya Sarapan bagi Anak Sekolah. *Jurnal Abdi Masyarakat ERAU*, 03(02), 42–49.
- Priyantini, D., Ananditha, A. C., Wulandari, Y., & Azahra, Y. (2025). Relationship Between Breakfast Habits and Nutritional Status of School-Age Children. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 10(1), 15–19.
<https://doi.org/10.20473/ijchn.v10i1.65743>
- Rafkhani, T., & Mulyati, R. (2024). Peran Media Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Makan Sehat pada Anak Sekolah. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 04.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Said, A. M., Latersia, Y., & Muniroh, L. (2024). Relationship between Breakfast Habits and Nutritional Status with Learning Achievement in Strada Nawar Bekasi Junior High School Students. *Media Gizi Indonesia*, 19(2), 148–157.
<https://doi.org/10.20473/mgi.v19i2.148-157>
- Sari, B. N., Nadila, S., Novia, Sitanggang, M., & Zannah, F. (2024). Sosialisasi Sarapan Sehat pada Siswa SDN-1 Kasongan Baru . *HUMA BETANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(01), 26–31.
- Sharlin, J., & Edelstein, S. (2014). *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC.