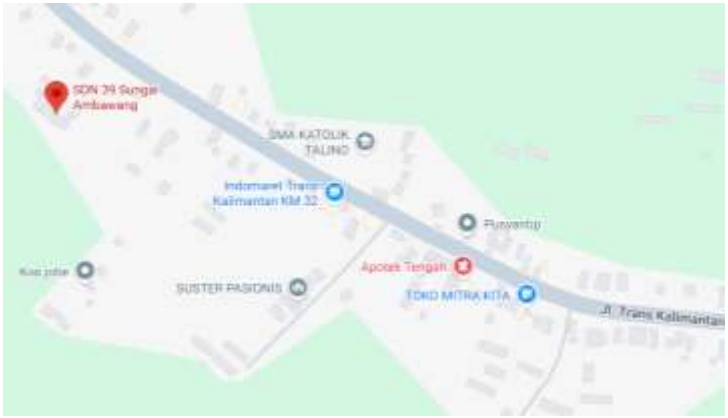
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Sekolah



Gambar 1 Daerah Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 39 Sungai Ambawang yang beralamat di Jl. Trans Kalimantan, Kecamatan Sungai Ambawang, Kabupaten Kubu Raya, Provinsi Kalimantan Barat. Sekolah ini merupakan sekolah dasar negeri yang berada di bawah naungan pemerintah daerah dan didirikan berdasarkan Surat Keputusan (SK) Nomor 106 Tahun 2010 serta mulai beroperasi pada tahun yang sama.

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, SD Negeri 39 Sungai Ambawang awalnya menerapkan sistem 6 hari sekolah, namun pada minggu kedua pelaksanaan penelitian berubah menjadi 5 hari sekolah. Sekolah ini berada di Kelurahan Korek, Kecamatan Sungai Ambawang, Kabupaten Kubu Raya. Sekolah juga memiliki fasilitas pendukung seperti sumber listrik dari PLN, akses jaringan internet, jamban tipe leher angsa, serta saluran pembuangan air limbah, meskipun ketersediaan air bersih masih belum mencukupi sepanjang waktu.

Jumlah peserta didik di SD Negeri 39 Sungai Ambawang sebanyak 155 siswa yang tersebar pada enam tingkat kelas, yaitu kelas I sebanyak 27 siswa, kelas II sebanyak 22 siswa, kelas III sebanyak 28 siswa, kelas IV sebanyak 31 siswa, kelas V sebanyak 24 siswa, dan kelas VI sebanyak 23 siswa. Selain itu, sekolah ini didukung oleh 12 orang tenaga pendidik yang berperan dalam menunjang proses kegiatan belajar mengajar.

2. Karakteristik Responden

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa dari kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Negeri 39 Sungai Ambawang yang berjumlah 35 orang. Karakteristik responden dalam

penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas. Data karakteristik responden diperoleh melalui pengisian kuesioner identitas oleh siswa sebelum pelaksanaan penelitian.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026

Usia	Frekuensi (n)	%
9	8	22,9
10	13	37,1
11	14	40,0
Total	35	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa distribusi responden menurut usia terbanyak berada pada usia 11 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (40,0%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	%
Laki-laki	18	51.4
Perempuan	17	48,6
Total	35	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki sebanyak 18 orang (51,4%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026

Kelas	Frekunsi (n)	%
4	20	57,1
5	15	42,9
Total	35	100,0

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan kelas terbanyak berada pada kelas IV terdiri dari 20 siswa (57,1%).

3. Uji Normalitas Data

Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk*, karena jumlah responden yang kecil yaitu 35 responden, dalam penelitian ini dapat dilihat uji normalitas pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi siswa sekolah dasar sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada tabel ini.

Tabel 4 Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Intervensi Gizi di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig
Pengetahuan sebelum	0,913	35	0,009
Pengetahuan sesudah	0,831	35	0,000
Kebiasaan sarapan sebelum	0,904	35	0,054
Kebiasaan sarapan sesudah	0,832	35	0,000

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi pengetahuan sebelum intervensi sebesar 0,009 dan sesudah intervensi sebesar 0,000. Selanjutnya, nilai signifikansi kebiasaan sarapan sebelum intervensi sebesar 0,054 dan sesudah intervensi sebesar 0,000. Karena seluruh nilai signifikansi pada masing-masing variabel, baik sebelum maupun sesudah intervensi, menunjukkan nilai < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji yang digunakan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test.*

4. Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi

Tabel 5 Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi dengan Media *Puzzle* di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026

Nilai	Pre-test	Post-test	Selisih
Minimum	9	14	3
Maximum	19	20	1
Mean	15,54	17,80	2,26
Median	16	18	2
Std. Devitation	2,661	1,502	1,159

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *puzzle*. Nilai median pengetahuan sebelum edukasi adalah sebesar 16, sedangkan setelah edukasi meningkat menjadi 18, dengan selisih antara sebelum dan sesudah adalah 2.

Tabel 6 Analisis Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi dengan Media *Puzzle* di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026

Pengetahuan	n	Mean Rank	P value

Negative Ranks	0	0,00	
Positive Ranks	27	14,00	
Ties	8		
Total	35		0,000

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *puzzle*. Diketahui bahwa jumlah responden yang mengalami peningkatan pengetahuan (*positive ranks*) sebanyak 27 orang dengan mean rank sebesar 14,00 sedangkan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan pengetahuan (*negative ranks*) Selain itu, terdapat 8 responden yang tidak mengalami perubahan (*ties*).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *puzzle*.

5. Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Puzzle di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026

Nilai	Pre-test	Post-test	Selisih
Minimum	0	0	0
Maximum	7	7	0
Mean	3	5,31	2,31
Median	3	5	2
Std. Devitation	1.955	1,811	-0,144

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan frekuensi kebiasaan sarapan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *puzzle*. Nilai median kebiasaan sarapan sebelum edukasi adalah sebesar 3 kali dalam seminggu, sedangkan setelah edukasi meningkat menjadi 5 kali dalam seminggu, dengan selisih sebesar 2.

Tabel 8 Analisis Perbedaan Kebiasaan Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi dengan Media Puzzle di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026

Kebiasaan Sarapan	n	Mean Rank	P value
Negative Ranks	1	5,00	
Positive Ranks	29	14,35	
Ties	5		
Total	35		0,000

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 35 responden terdapat 1 responden yang mengalami penurunan kebiasaan sarapan *(negative ranks)*, 29 responden mengalami peningkatan kebiasaan sarapan (*positive ranks)*, dan 5 responden memiliki nilai yang sama

antara sebelum dan sesudah intervensi *(ties)*. Nilai *mean rank* pada responden yang mengalami peningkatan adalah sebesar 14,35, sedangkan pada responden yang mengalami penurunan sebesar 5,00.

Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebiasaan sarapan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *puzzle*.

B. Pembahasan

Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah *puzzle* gizi yang berisi materi sarapan pagi, meliputi pengertian, manfaat, kandungan zat gizi, contoh menu, dan dampak tidak sarapan. Materi disajikan dalam bentuk potongan gambar yang menarik sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar. Penelitian dilaksanakan selama 3 minggu dengan 6 kali intervensi pada 35 responden. Penggunaan media ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran.

Sarapan pagi merupakan sumber energi penting yang dapat memenuhi sekitar 15–30% kebutuhan energi harian serta membantu meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar, sedangkan anak yang tidak sarapan berisiko mengalami penurunan konsentrasi, mudah lelah, dan gangguan kesehatan lainnya (Hanim *et al.*, 2022). Oleh karena itu, peningkatan kebiasaan sarapan setelah edukasi menjadi hasil yang positif, meskipun perubahan perilaku tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor lain seperti dukungan orang tua, ketersediaan makanan di rumah, dan kebiasaan keluarga.

1. Perbedaan Pengetahuan tentang Sarapan Pagi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi dengan Media *Puzzle*

Pengetahuan merupakan hasil dari proses tidak tahu menjadi tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu melalui pancaindra, seperti penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2020) (Rahma Susilawati, Fika Pratiwi, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *puzzle*, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai median pengetahuan meningkat dari 16 pada *pre-test* menjadi 18 pada *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan media *puzzle* efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang sarapan pagi.

Peningkatan pengetahuan ini dijelaskan melalui penggunaan media *puzzle* yang mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan kelompok, dan pemahaman siswa. Selain itu, *puzzle* membantu siswa mengaitkan konsep-konsep yang dipelajari serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah (Putri *et al*., 2024). Penggunaan media *puzzle* dapat menyajikan materi secara interaktif melalui tampilan gambar dan warna yang dipadukan dengan unsur permainan, sehingga mampu meningkatkan minat belajar siswa dan berdampak pada pemahaman materi yang lebih baik (Sinika *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa media pembelajaran merupakan sarana yang mendukung, dan strategi pembelajaran dalam mencapai tujuan secara optimal. Penggunaan media pembelajaran yang tepat dapat membantu meningkatkan pemahaman karena informasi disajikan secara lebih menarik dan mudah dipahami. Selain itu, berdasarkan pendekatan pembelajaran aktif, pengetahuan, sikap, dan keterampilan tidak diperoleh secara langsung, melainkan dibangun secara bertahap seiring waktu (Sutrisna *et al*., 2024).

Dalam penelitian ini, siswa menunjukkan antusiasme tinggi selama proses edukasi menggunakan media *puzzle*. Pada *pre-test*, sebagian siswa belum memahami konsep sarapan pagi dengan baik, seperti manfaat dan contoh menu sehat. Setelah beberapa pertemuan, terjadi peningkatan pemahaman yang ditunjukkan melalui kemampuan siswa dalam membaca, berdiskusi, dan menyimpulkan materi. Siswa juga lebih aktif dalam sesi tanya jawab serta mampu menjelaskan kembali materi yang telah dipelajari. Peningkatan pengetahuan tidak hanya terlihat dari hasil kuesioner, tetapi juga dari keaktifan siswa selama pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rakhman *et al*. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media *puzzle* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa (p-value 0,000). Penelitian oleh (Nasution & Nasution, 2020) juga menunjukkan bahwa penggunaan media *puzzle* dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Hal ini terlihat dari penurunan responden dengan pengetahuan kurang dari 43,4% menjadi 28,3%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Helda Oktafiani, 2020), juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan metode permainan *puzzle* terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dengan hasil uji $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

2. Perbedaan Kebiasaan Sarapan Pagi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi dengan Media *Puzzle*

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media *puzzle* terhadap kebiasaan sarapan siswa, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai median frekuensi sarapan meningkat dari 3 kali per minggu

pada pre-test menjadi 5 kali per minggu pada post-test. Sebanyak 29 responden mengalami peningkatan *(positive ranks)*, 5 responden tetap *(ties)*, dan 1 responden mengalami penurunan *(negative ranks)*. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan kebiasaan sarapan setelah diberikan intervensi.

Intervensi edukasi gizi dengan media *puzzle* berperan dalam meningkatkan sikap ke arah yang lebih positif. Hal ini karena media *puzzle* mudah dipahami, menyenangkan, dan dengan diskusi kelompok membuat siswa lebih mudah memahami pentingnya sarapan serta meningkatkan motivasi belajar siswa. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap pembentukan sikap. Peningkatan sikap terjadi seiring bertambahnya pengetahuan, yang kemudian mendorong perubahan kebiasaan. Selain itu, edukasi gizi menggunakan media *puzzle* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap dibandingkan metode ceramah (Safitri *et al.*, 2021).

Namun demikian, masih terdapat 1 penurunan *(negative rank)* atau responden yang tidak sarapan selama sebelum atau setelah intervensi, yang dipengaruhi oleh kurangnya keinginan menerapkan informasi dan kebiasaan keluarga. Sehingga terjadi perubahan perilaku yang merata, karena perubahan perilaku membutuhkan waktu, kesadara diri, serta dukungan lingkungan agar dapat terbentuk secara konsisten. Hal ini sejalan dengan temuan (Fitriyani & Sefrina, 2022) yang menyatakan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi tidak secara langsung mengubah perilaku konsumsi. Kondisi ini terjadi karena meskipun seseorang telah memiliki pengetahuan yang baik, belum tentu memiliki kesadaran atau kemauan untuk mengubah kebiasaan makan. Selain itu, pada anak sekolah dasar, perubahan perilaku makan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti peran orang tua, ketersediaan makanan di rumah, serta kebiasaan makan yang telah terbentuk sebelumnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai penggunaan media *puzzle* gizi oleh (Nasution & Nasution, 2020). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap sikap ($p = 0{,}000$) dan tindakan ($p = 0{,}000$) siswa. Selain itu, terjadi perubahan tindakan siswa dari kategori kurang baik menjadi baik sebesar 58,5%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurahmadi & Dalimunthe, 2024) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media *pop-up book* memberikan pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan pagi, terutama pada frekuensi sarapan dalam seminggu. Hasil ini juga didukung oleh (Sry Wandayani *et al*., 2023) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui permainan balok uno berpengaruh signifikan terhadap sikap sarapan siswa dengan hasil uji *wilcoxon ρ-value* = 0,000 < 0,05, di mana seluruh responden menunjukkan sikap positif setelah intervensi.

Pembelajaran menggunakan media permainan atau game edukatif dapat meningkatkan minat belajar siswa karena menggabungkan unsur belajar dan bermain, sehingga mempermudah proses pemahaman informasi (Rahmawati *et al.*, 2026). Pemahaman gizi yang baik memiliki peran penting dalam membentuk sikap serta memengaruhi perubahan perilaku anak usia sekolah agar terbiasa sarapan setiap hari, meskipun proses tersebut terjadi secara bertahap (Nurahmadi & Dalimunthe, 2024). Dengan demikian, pemilihan media edukasi yang interaktif, seperti permainan atau media gambar, menjadi penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan gizi pada anak sekolah dasar agar lebih efektif dan berkelanjutan.