2022

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT NUSANTARA
VOLUME 1 NOMOR 1 DESEMBER 2022

PROMOSI KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA SARAPAN PAGI PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Afifah Anwar[1*], Mahathir Muhammad[2], Nazhiifah Luthfi Suyudi[3], Regina Nur Azizah[4], Salma Dewanty Pazlah[5], Ni Wayan Wiwin Asthiningsih[6]

[1-6] Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Email Korespondensi: afifahanwarr23@gmail.com

Abstract. Breakfast is one of the important activities that is done before filling other activities every day. In addition, breakfast can also increase enthusiasm, prevent fatigue, keep the immune system healthy, and can prevent children from consuming unhealthy snacks at school. A healthy breakfast should be able to meet a quarter of daily nutritional needs by containing 55-65% carbohydrates, 12-15% protein, 24-30% fat, as well as vitamins, minerals and fiber which can be obtained by consuming vegetables or fruit. Breakfast is so important for children because blood sugar levels will decrease about two hours after the child wakes up. If blood sugar levels in the body are normal, it can lead to better arousal and concentration in children so that it has a positive impact on increasing productivity.

Keywords: *breakfast, elemantary school kid, nutrition*

Abstrak. Sarapan pagi merupakan salah satu kegiatan penting yang dilakukan sebelum mengisi aktivitas lain di setiap harinya. Selain itu, sarapan juga dapat meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat, serta dapat mencegah anak mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat di sekolah. Sarapan yang sehat sebaiknya dapat memenuhi seperempat dari kebutuhan nutrisi harian dengan mengandung karbohidrat 55-65%, protein 12-15%, lemak 24-30%, serta vitamin, mineral, dan serat yang dapat diperoleh dengan mengkonsumsi sayur ataupun buah. Sarapan pagi menjadi sedemikian penting bagi anak karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar dua jam setelah anak bangun tidur. Apabila kadar gula darah dalam tubuh normal, dapat menyebabkan gairah dan konsentrasi anak dapat lebih baik sehinga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas.

Kata kunci: anak sekolah, sarapan pagi, zat gizi

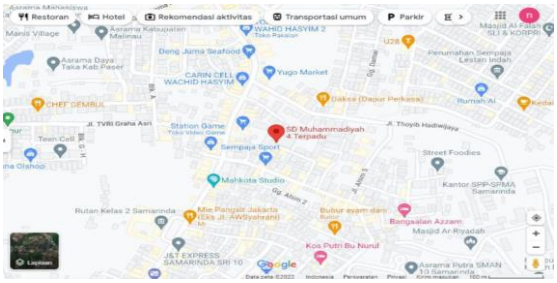
1. Pendahuluan

Sarapan pagi merupakan salah satu kegiatan penting yang dilakukan sebelum mengisi aktivitas lain di setiap harinya. Dalam melakukan sarapan, biasanya orang akan makan dan minum pada rentang waktu antara bangun pagi sampai jam 9 (Anggoro, Isnaningsih, Khamid, 2021). Oleh sebab itu, pada saat sarapan pagi sangat penting bagi para orang untuk lebih memperhatikan dalam pemilihan menu dengan kandungan gizi yang seimbang karena anak usia sekolah merupakan salah satu investasi bangsa dan generasi penerus bangsa yang menentukan kualitas dari suatu

bangsa (Damayanti, Pratiwi, Jasmiyul, 2019). Oleh sebab itu, meningkatkan kualitas SDM harus diutamakan sedini mungkin, sistematis, dan berkesinambungan (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

Selain itu, sarapan juga dapat meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat, serta dapat mencegah anak mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat di sekolah (Suraya, dkk, 2019). Selama masa pertumbuhan anak, dapat terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi. Maka dari itu, sarapan pagi sangat penting bagi anak sekolah untuk membantu tumbuh kembang anak serta membantu agar stamina anak tetap terjaga selama mengikuti kegiatan di sekolah (Nurlinawati, Oktarina, Yuliana, 2019). Sarapan yang sehat sebaiknya dapat memenuhi seperempat dari kebutuhan nutrisi harian dengan mengandung karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin, mineral, dan serat yang dapat diperoleh dengan mengkonsumsi sayur ataupun buah (Suraya, dkk, 2019).

Sarapan pagi menjadi sedemikian penting bagi anak karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar dua jam setelah anak bangun tidur. Maka dari itu, apabila tidak sarapan, anak-anak umumnya akan merasa lemas atau lesu sebelum tengah hari karena kadar gula darah dalam tubuh sudah menurun (Nurlinawati, Oktarina, Yuliana, 2019). Kadar gula darah yang normal dapat menyebabkan gairah dan konsentrasi anak dapat lebih baik sehinga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas. Menurut data dari Riaureview.com tahun 2018, sarapan masih menjadi salah satu masalah yang terjadi pada anak-anak di Indonesia. Sekurang-kurangnya tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas dengan alasan yang beragam. Sedangkan, berdasarkan hasil survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 terdapat 26,1% anak yang tidak terbiasa dengan sarapan, 26% anak usia sekolah hanya mengkonsumsi teh, susu, atau bahkan air putih serta hanya mengkonsumsi sarapan dengan kualitas rendah.Dari data tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa masih banyak sekali keluarga serta orang tua yang masih belum memahami seberapa pentingnya sarapan pagi dengan gizi yang seimbang. Maka dari itu, diperlukannya penyuluhan kepada anak atau bahkan kepada para orang tua agar dapat memahami seberapa pentingnya sarapan pagi bagi anak-anak (Riskesdas, 2018).



Gambar 1. Lokasi SD Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda

2. Metode

Metode yang digunakan dalam pendidikan & promosi kesehatan ini ada 4 tahap kegiatan yang dilakukan yang pertama adalah memberikan materi kepada para siswa mengenai "Pentingnya Sarapan Pagi" selama sesi pemberian materi, pemateri yang menjelaskan memancing pengetahuan audiens sejauh mana mereka mengetahui tentang pentingnya sarapan pagi, kemudian dilakukanya sesi bertanya kepada para siswa untuk mengetahui apakah ada yang belum dimengerti dari materi yang sudah disampaikan dan ada 4 siswa yang bertanya kemudian tahap ketiga adalah moderator bertanya kepada siswa mengenai materi yang disampaikan sejauh mana mereka memahami ada 3 siswa yang bertanya, kemudian masuk ke sesi evaluasi materi dimana disini memanggil 2 siswa untuk menjelaskan materi dari awal hingga akhir secara singkat untuk memastikan kembali bahwa materi benar-benar sudah dipahami oleh para siswa, kemudian tahap ke 4 adalah *games* dimana didalam games ini memancing para siswa dengan gambar makanan yang bisa dikonsumsi untuk sarapan pagi. Kegiatan pendidikan & promosi ini menggunakan 3 media, yaitu 2 media cetak Flipchart & Leafleat, serta media elektronik berupa Power Point yang disambungkan di Smart TV yang disediakan didalam kelas, didalam materi Power Point yang disampaikan pada Slide 1 menjelaskan tentang "Pengertian Sarapan Pagi" kemudian Slide 2 " Manfaat dari Sarapan Pagi" kemudian pada Slide 3 "Dampak tidak Sarapan Pagi" Slide 4 "Komposisi Zat Gizi Sarapan Pagi" dan Slide 5 terakhir adalah "Contoh Menu Sarapan Pagi" .Kegiatan ini dilaksanakan dikelas 3.II SD Muhammadiyah 4 Samarinda pada tanggal 25 November 2022 dengan jumlah yang hadir 25 siswa dan didampingi Wali Kelas. Waktu pendidikan & promosi kesehatan yang dilakukan 1 jam sesuai SAP yang telah dibuat.

Setelah dilakukannya tahapan pemberian materi, dimana moderator terus memandu jalannya kegiatan yang telah disusun untuk melihat respon para siswa, dimana pada

sesi ini dipandu oleh moderator untuk mengevaluasi materi secara bersama- sama yang dilakukan oleh 2 orang siswa untuk maju kedepan dan menjelaskan ulang materi yang sudah disampaikan, dan dari hasil evaluasi ini 3 point yang dilemparkan oleh moderator berhasil dijawab dengan baik oleh siswa yang maju sehingga pada tahap ini kami sudah bisa memastikan bahwa materi yang kami sampaikan berhasil dan tepat sasaran, sehingga pada setiap audiens yang berani untuk berdiskusi dan maju untuk mengevaluasi materi kami berikan hadiah sebagai apresiasi kami kepada siswa dan siswi yang berani maju, kemudian pada sesi akhir tim observasi dan fasilitator membagikan sedikit hadiah kami kepada para siswa yang berjumlah 25 orang ini berupa roti dan susu untuk dikonsumsi bersama dan sebagai contoh menu untuk sarapan pagi.

Seluruh kegiatan telah selesai dilaksanakan masuklah pada proses dokumentasi bersama para siswa dengan dipandu oleh tim dokumentasi dan memberikan jargon/slogan kepada para siswa dengan menyebutkan Sarapan Pagi “Lezat & Bergizi” kemudian telah selesai rangkaian kegiatan dengan sesi perpisahan kepada para siswa dan wali kelas yang mendampingi selama proses kegiatan. Kemudian masuklah pada akhir dari segala rangkaian pendidikan & promosi kesehatan ini yaitu evaluasi bersama seluruh tim dan dosen pembimbing, dimana evaluasi ini dipandu oleh Tim Observasi mengenai Kesiapan kegiatan penyuluhan, kemudian kesiapan moderator & pemateri, ketepatan waktu, keteraturan acara, jumlah siswa yang hadir, pemahaman materi yang disampaikan, daya Tarik siswa saat tanya jawab, antusias siswa saat mendengarkan dan memahami materi, serta ketertiban pada saat kegiatan penyuluhan dilakukan, setelah kegiatan evaluasi selesai dilakukan dengan menyusun laporan kegiatan penyuluhan dalam sebuah artikel. Kegiatan pendidikan & promosi kesehatan ini dilaksanakan di kelas 3.II SD Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda pada tanggal 25 November 2022 dengan jumlah 25 siswa, didampingi wali kelas, waktu kegiatan penyuluhan berlangsung 1 jam.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan ini di lakukan oleh mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada anak SD Muhammadiyah 4 Samarinda. Kegiatan pendidikan kesehatan ini disampaikan oleh mahasiswa/i S1 Keperawatan dan didampingi oleh dosen pembibing. Persiapan yang dilakukan

sebelum kegiatan Pendidikan Kesehatan ini adalah berupa survey lokasi, menyusun jadwal kegiatan, koordinasi dengan sekolah, kepala sekolah, dan guru SD Muhammadiyah 4, mempersiapkan materi, dam mempersiapkan media pembelajaran seperti leaflet, *flipchart*, power point. Kegiatan pendidikan dan promosi kesehatan dengan materi "Pentingnya Sarapan Pagi" ini telah dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 jam 08.30 WITA di kelas 3.II SD Muhammadiya 4 Samarinda, dengan jumlah siswa yang hadir dikelas adalah 25 orang. Situasi pada saat kegiatan berlangsung siswa yang hadir sangat tertib, memperhatikan pemateri yang sedang menyampaikan materi, serta sangat aktif menjawab dan merespon pemateri dan moderator. Materi yang disampaikan mengenai pentingnya sarapan pagi terdiri dari pengertian sarapan pagi, manfaat sarapan pagi, dampak tidak sarapan pagi, komposisi zat gizi sarapan pagi, dan contoh menu sarapan pagi. Moderator memulai acara dari sesi pembukaan, perkenalan, memberitahukan tujuan, penyampaian materi, tanya jawab, games, pembagian susu dan roti, dokumentasi dan penutup. Moderator berhasil membawa acara dari awal hingga akhir kegiatan dan pemateri menyampaikan materi dengan sangat baik sehingga dimengerti oleh siswa dan siswi.

Gambar 2. Moderator membuka kegiatan

Gambar 3. Penyampaian materi oleh pemateri

Gambar 4. Fasilitator membagikan leaflet

Gambar 5. Pengisian absen

Gambar 6. Moderator melakukan sesi tanya jawab

Gambar 7. Games yang di pandu fasilitator dan observer

Gambar 8. Pembagian susu dan roti oleh fasilitator dan observer

Gambar 9. Foto Bersama

Setelah dilakukan evaluasi, anak-anak kelas 3.II SD Muhammadiyah 4 sangat aktif dan sangat berantusias dalam menjawab pertanyaan sesuai dengan materi yang diberikan yaitu pentingnya sarapan pagi. Pertanyaan yang diberikan berhasil dijawab semua dengan benar. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan berhasil dilihat dari pada saat materi disampaikan mereka memperhatikan materi yang diberikan, dan pada saat sesi tanya jawab mereka bisa menjawab semua pertanyaan yang diberikan. Tidak ada kendala yang dihadapi selama melaksanakan pendidikan dan promosi kesehatan ini. Kegiatan berlangsung dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan " Pentingnya sarapan pagi " yang dilakukan dikelas 3.II SD Muhammadiyah 4 Samarinda, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan dilakukan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 3.II SD Muhammadiyah 4 Samarinda dengan total 25 siswa. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan siswa mampu dan antusias dalam menjawab pertanyaan tentang mimisan. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan siswa bisa mengerti betapa pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah. Setiap siswa diberikan leaflet tentang pentingnya sarapan pagi sehingga para siswa bisa mengingat materi yang telah diberikan dengan baik dan benar.

Daftar Pustaka

Damayanti I. P., SST, M.Kes, Pratiwi Y., Jasmiyul (2019). Sosialisasi Sarapan Pagi Dan Jajanan Sehat. *Prosiding Pengabdian Masyarakat.* Hal. 15-19

Nurlinawati, Oktarina Y., Yuliana (2019). Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi Bagi Agregate Anak Sekolah di SD 205 Kota Jambi. *Medic.* Vol.2, Hal. 17-20.

Anggoro S., Isnaningsih T., Khamid A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat.* Vol. 3, Hal. 323-330.

Noviyanti R. D., Kusudaryati D. P. D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *PROFESI : Media Publikasi Penelitian.*. Vol. 16, Hal. 62-67.

Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. *Kementrian Kesehatan RI*.

Suraya, dkk (2019). "SARAPAN YUKS" Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*. Vol. 2, Hal. 201-207.