

PENYULUHAN MANFAAT SARAPAN DI SMK YAPIM SEI ROTAN MEDAN

Berkat Panjaitan¹⁾, Kesya Nirma Tobing²⁾, & Sriwida Harahap³⁾*

1,2,3) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Binalita Sudama Medan.

Email : hamonanganberkat@gmail.com

ABSTRAK

Sarapan adalah salah satu rahasia untuk menjaga kesehatan. Tak peduli seberapa sibuknya kita, penting untuk mengisi bahan bakar untuk tubuh kita. Sehingga energi kita terpenuhi sepanjang hari. Sebenarnya, selain memberi energi pada tubuh, sarapan juga memiliki manfaat lain yang juga sama pentingnya yaitu meningkatkan konsentrasi atau fokus dan fisik yang prima merupakan salah satu faktor yang juga penting untuk menunjang karir yang kita lakoni. Selain karena jadwal pagi yang mengejar mungkin alasan orang berangkat pagi adalah lalu lintas kota yang sangat padat yang membuat sebagian orang bahkan kebanyakan dari kita melupakan sarapan pagi. Mereka lebih memilih meninggalkan sarapan dari pada telat masuk kantor karena terjebak macet. Selain itu juga, karena tidak membiasakan diri untuk sarapan sehingga akan malas jika hendak sarapan. Bukan hanya mereka para pekerja kantor/swasta, mahasiswa dan para pelajar juga banyak yang melakukan hal serupa. Melupakan sarapan dengan alasan tidak sempat atau malas. Mungkin tidak banyak orang menyadari, bahwa sebenarnya sarapan adalah salah satu rahasia untuk menjaga kesehatan. Tidak peduli seberapa sibuknya kita, penting untuk mengisi bahan bakar untuk tubuh kita sehingga energi kita terpenuhi sepanjang hari. Sarapan memberi modal energi pada kita untuk beraktivitas sepanjang hari.

Kata Kunci : Sarapan, Energi, Anak Sekolah

ABSTRACT

Breakfast is one of the secrets to maintaining health. No matter how busy we are, it is important to refuel our bodies. So that our energy is fulfilled throughout the day. Actually, besides giving energy to the body, breakfast also has other benefits that are not less important, besides that focus and physical focus is one of the factors that are also important to support our careers. Apart from chasing a morning schedule, maybe the reason people leave early in the morning is very heavy city traffic which makes some people even most of us forget breakfast. They prefer to leave breakfast rather than late entering the office because they are stuck in traffic. In addition, because it does not accustom yourself to breakfast so it will be lazy if you want to have breakfast. Not only are they office / private workers, students and students also do a lot of the same thing. Forget eating with no reason to be lazy. Maybe not many people realize, that actually breakfast is one of the secrets to maintaining health. No matter how busy we are, it is important to refuel our bodies so that our energy is fulfilled throughout the day. Breakfast gives us energy capital to move throughout the day.

Keywords: Breakfast, Energy, Students

PENDAHULUAN

Kebiasaan sarapan penting untuk kesehatan anak sekolah karena sarapan berkontribusi besar menutrisi tubuh, terlebih otak, sesudah tidur malam selama 8 sampai 10 jam. Sarapan akan dapat mengisi kembali keperluan nutrisi yang habis waktu tidur semalaman. Sarapan akan menyumbangkan sekitar 25% dari total asupan gizi sehari. Jika kecukupan energi dan protein dalam sehari adalah 2000 Kkal dan 50 g, maka sarapan menyumbangkan 500 Kkal energi dan 12,5 g protein. Anak yang tidak sarapan, kurang dapat mengerjakan tugas di kelas yang memerlukan konsentrasi, sering mempunyai nilai hasil ujian yang rendah, mempunyai daya ingat yang terbatas dan sering absen (MUCTHAR & GAMAYANTI, 2015). *Southeast Asia Nutrition Survey (SEANUTS)* sempat melakukan penelitian status gizi, pertumbuhan, pola makan dan asupan gizi anak-anak usia 6 bulan sampai 12 tahun di 4 negara, termasuk Indonesia, menemukan bahwa hanya 1 dari 10 anak Indonesia usia 2–12 tahun yang punya porsi sarapan cukup dengan kualitas baik (SEANUTS, 2015). Data berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2013, 16,9% -50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Anak sekedar mengonsumsi minuman saat sarapan (26,1%), seperti air putih, susu atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah (RISKESDAS, 2017). Hasil wawancara awal dari 10 anak di SMK SWASTA YAPIM Taruna, yang sarapan ada 4 anak, menu sarapan mereka bermacam – macam ada yang lauk tempe, tahu, telur, dan 6 anak lainnya tidak sarapan. Hasil observasi yang saya lakukan 4 siswa yang sarapan nilai rapornya memenuhi rata-rata. Faktor –faktor yang mempengaruhi kurangnya tingkat konsumsi makan pagi, antara lain faktor ekonomi yang sebagian besar ekonomi menengah ke bawah sehingga untuk memenuhi angka kecukupan gizi yang dianjurkan mereka tidak mampu, kedua orang tua bekerja sehingga pola makan terabaikan, pemahaman bahwa jika makan pagi terlalu banyak menyebabkan mengantuk dan kegemukan, takut terlambat sekolah (Ratnawati, 2011). Kebiasaan tidak sarapan pada anak –anak akan menyebabkan badan menjadi lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, sulit berkonsentrasi turunya gairah belajar dan kemampuan merespon. Penyuluhan mengenai sarapan diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar anak menjadi lebih baik.

ANALISIS SITUASIONAL

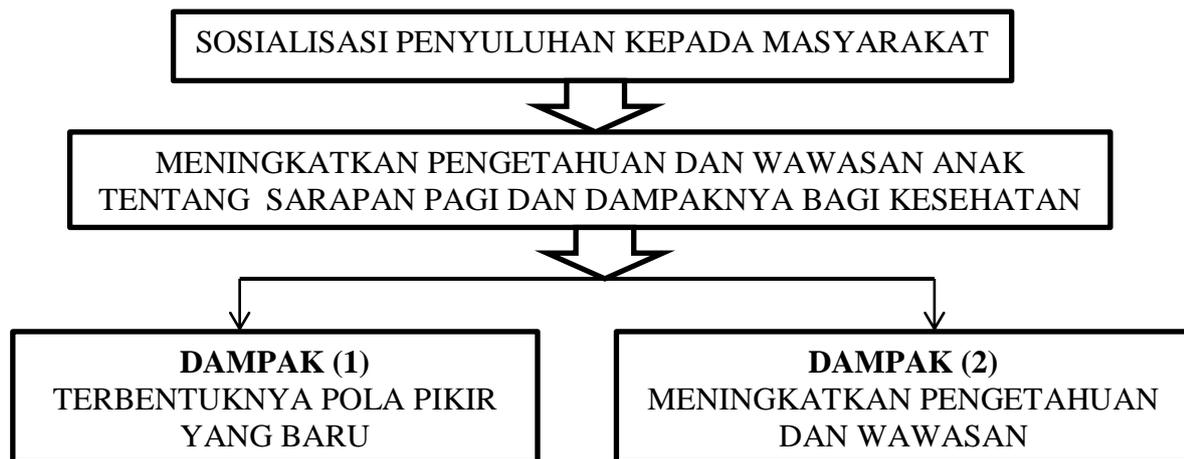
Sekolah SMK YAPIM Sei Rotan adalah sekolah yang berlokasi di Jl. Medan Batang

Kuis Dusun VIII, Sei Rotan. Kec. Percut Sei Tuan . Kab. Deli Serdang. Prov. Sumatera Utara. 20371. SMK YAPIM Sei Rotan beroperasi sejak tahun 2012 dan di pimpin oleh Ibu Tince Sitorus, S. Pd., selaku Kepala Sekolah. Siswa di sekolah tersebut berjumlah \pm 600 siswa dengan 3 jurusan (SMA, TKR dan TKJ). Sekolah SMK YAPIM Sei Rotan menjadi sasaran penyuluhan dan telah terlaksana pada hari/tanggal, Kamis, 20 Februari 2020.



Gambar 1. Gedung Sekolah SMK YAPIM Sei Rotan Medan

Target dan luaran dari kegiatan Penyuluhan tentang “Manfaat Sarapan” di SMK YAPIM Sei Rotan adalah sebagai berikut: 1) Meningkatnya pengetahuan dan wawasan pada siswa-siswi di SMK YAPIM Sei Rotan dan dampaknya bagi kesehatan tubuh. 2) Membentuk pola pikir anak agar terbiasa untuk sarapana pagi. 3) Meningkatnya pengetahuan anak-anak tentang pentingnya mematuhi kebutuhan gizi dengan memebiasakan sarapan pagi. Target luaran adalah meningkatnya pengetahuan dan wawasan mengenai sarapan pagi. Dengan adanya sosialisasi penyuluhan tentang sarapan pagi dan dampaknya bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, diharapkan dapat merubah mindset yang salah dan membentuk pola pikir yang baru dan lebih berpengalaman. Selanjutnya di harapkan anak-anak untuk terbiasa sarapan pagi.



Gambar 2: Target Luaran Pengabdian Masyarakat

METODE PELAKSANAAN

Strategi pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan mencakup sebagai berikut:

- 1) Pemberdayaan masyarakat merupakan satu upaya dalam peningkatan kemampuan masyarakat guna meningkatkan harkat hidup, martabat, dan derajat kesehatannya.
- 2) Peningkatan keberdayaan berarti peningkatan kemampuan dan kemandirian masyarakat agar dapat mengembangkan diri dan memperkuat sumber daya yang dimiliki untuk mencapai kemajuan.

Metode pelaksanaan iptek bagi masyarakat disusun kegiatan sebagai berikut:

Persiapan Kegiatan

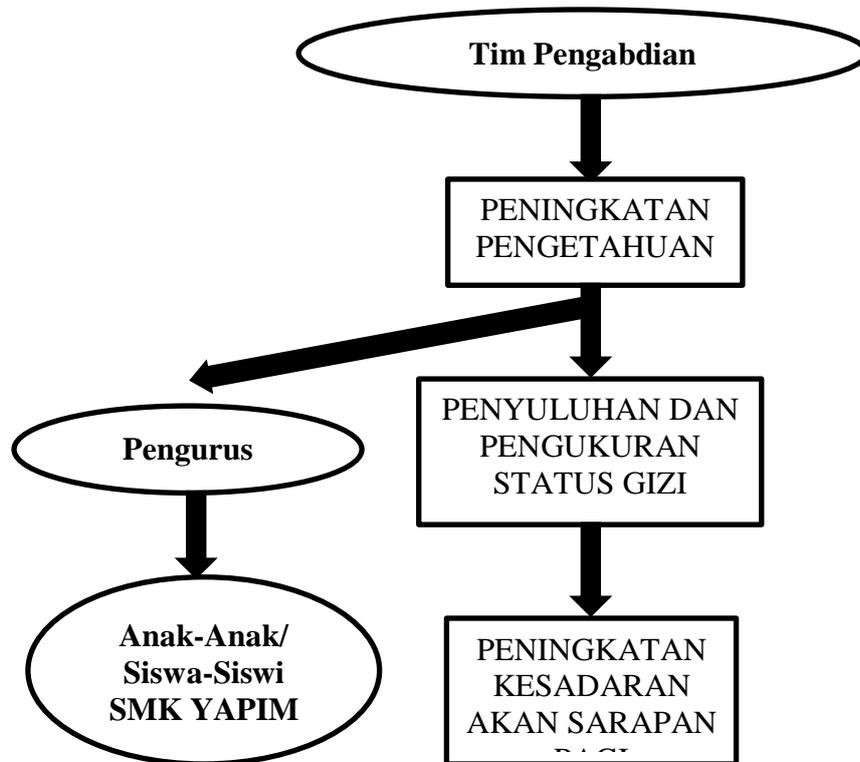
- 1) Pada Minggu pertama tim menyusun rencana kegiatan mulai dari persiapan sampai rencana perbaikan.
- 2) Melakukan sosialisasi dan koordinasi dengan perangkat desa, karang taruna dan tokoh masyarakat.

Pelaksanaan Kegiatan

- 1) Sosialisasi ke anak-anak tentang pentingnya sarapan pagi.

- 2) Melakukan advokasi terhadap kepala sekolah SMK YAPIM Sei Rotan.
- 3) Melakukan pengukuran kesehatan dan status gizi.
- 4) Melakukan penyuluhan tentang “ Manfaat Sarapan”

Mekanisme bimbingan dan pembinaan oleh Tim Pengabdian Masyarakat pada pelaksanaan sosialisasi tentang sarapan pagi dapat dilihat pada Gambar 3:



Gambar 3. Mekanisme Bimbingan Dan Pembinaan

HASIL KEGIATAN

Adapun hasil kegiatan adalah sebagai berikut :

- 1) Peningkatan Perilaku Sarapan

Dalam penyuluhan yang dilakukan ini, dapat disimpulkan bahwa sarapan sehat merupakan stimulus yang diharapkan dapat memberi pengaruh terhadap para peserta untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan pesan atau isi penyuluhan. Dan bila dilihat berdasarkan analisis ternyata penyuluhan tentang sarapan sehat mampu mempengaruhi perilaku seseorang

dalam sarapan pagi. Pada hasil penyuluhan ini, masih ada beberapa anak yang belum membiasakan sarapan pagi. Banyak faktor yang menyebabkan seorang anak tidak sarapan di pagi hari. Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut, alasan terbanyak yang menyebabkan responden tidak sarapan pada penyuluhan ini adalah waktu dan belum merasa lapar pada pagi hari. Waktu menjadi alasan bagi seorang anak tidak sarapan biasanya disebabkan oleh banyak hal, salah satunya adalah kesibukan orang tua, terutama ibu sehingga menyebabkan sarapan terabaikan. Orang tua yang bekerja, khususnya ibu cenderung memiliki waktu yang lebih terbatas dari pada ibu yang tidak bekerja. Ibu yang biasanya memegang peranan penting dalam penyediaan sarapan di pagi hari bagi keluarga, menjadi tidak sempat untuk menyiapkan sarapan karena kesibukan yang ia miliki (Soehardi, 2014).

PEMBAHASAN

Penyuluhan dilaksanakan guna memberikan kesadaran diri siswa mengenai pentingnya sarapan (makan pagi) terhadap segala aktivitas belajar siswa. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa peniadaan atau konsumsi sarapan yang tidak memadai dapat menjadi faktor yang berpengaruh pada ketidakcukupan gizi karena kehilangan nutrisi. Kebanyakan orangtua maupun edukator cenderung menganggap sarapan sebagai prasyarat keberhasilan proses belajar selepas periode puasa yang cukup panjang pada malam sebelumnya.

Penelitian yang ada telah memberikan fakta bahwa sarapan memang memiliki dampak yang positif baik terhadap kewaspadaan, kemampuan kognitif, kualitas belajar maupun performa akademik (Wirmatjadi, 2012). Sarapan juga memberikan dampak positif pada status nutrisi. Beberapa peneliti melaporkan bahwa pola sarapan yang tidak teratur berkaitan erat dengan kejadian berat badan lebih, obesitas, serta pola perilaku yang tidak sehat. Meskipun banyak penelitian dalam kurun waktu lebih dari lima puluh tahun telah menunjukkan berbagai manfaat sarapan, namun studi observasional dibanyak tempat menemukan adanya kecenderungan perilaku meniadakan sarapan di kalangan anak dan remaja (Khomsan, 2016).

SIMPULAN

Adapun hasil kesimpulan dalam pelaksanaan penyuluhan ini, yaitu:

- 1) Adanya perubahan atau peningkatan terhadap perilaku kebiasaan sarapan sehat

(makan pagi) di kalangan siswa SMK YAPIM Sei Rotan Medan.

- 2) Adanya perubahan atau peningkatan kualitas belajar siswa dikarenakan aktivitas sarapan yang telah dilakukan di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH (Optional)

Kami dari tim kegiatan penyuluhan mengucapkan terima kasih kepada Ibu Tince Sitorus, S. Pd., selaku Kepala Sekolah di SMK YAPIM Sei Rotan Medan dan para guru yang sudah memberikan waktu dan kesempatan kepada kami untuk melakukan salah satu Tridarma di Perguruan Tinggi di SMK YAPIM Sei Rotan Medan. Semoga dengan dilakukannya pengabdian masyarakat ini, dapat memberikan pemahaman dan perubahan pola pikir yang baik kepada siswa-siswi di SMK YAPIM Sei Rotan Medan yaitu terkait manfaat sarapan dan mengaplikasikannya setiap hari. Harapan ke depannya, sekolah ini dapat menjadi mitra berbagai instansi/ perguruan tinggi dalam kegiatan pengabdian dan penelitian dan menjadi sekolah panutan yang akan terus maju dan berkembang khususnya dalam dunia pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Khomsan, A. (2016). *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muchtar, J., & Gaimayant, D. (2015). *Status Gizi Anak*. Jakarta. Yayasan Esentia Medica.
- Ratnawati. (2011). *Konsep Sarapan Pagi*. Yogyakarta. Dian Rakyat Ebrahim.
- RISKESDAS. (2017). *Sarapan Berkualitas*. Medan. Kementerian Kesehatan.
- SEANUTS. (2015). *Status Kesehatan Anak Indonesia*. Jakarta. Institute For Dairy Nutrition And Health.
- Soehardi, S. (2014). *Memelihara Kesehatan Jasmani Melalui Kesehatan*. Bandung: TB. Utami.
- Wirnatjadi. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: PT. Kencana Prenada Media.