

Edukasi Kesehatan Pentingnya Sarapan Bagi Anak Sekolah di SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kab. Humbahas

Agnes Silvina Marbun^{1*}, Marthalena Simamora², Lasma Rina Sinurat³

^{1,2,3}Program Studi S1Keperawatan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

*penulis korespondensi : marbun.agnes@yahoo.co.id

Abstrak. Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Sarapan yang sehat harus memenuhi sekurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada siswa tentang sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah agar pada saat proses pembelajaran siswa dapat berkonsentrasi penuh dalam menerima pelajaran yang ditujukan kepada siswa/i. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan bagi siswa/i kelas V dan VI SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kabupaten Humbahas dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 20 orang. Kegiatan dilaksanakan pada 10 November 2023. Hasil *pre test* sebelum edukasi kesehatan didapatkan bahwa tingkat pengetahuan pentingnya sarapan pagi mayoritas kurang yaitu sebanyak 90%, dan setelah diberikan edukasi kesehatan didapatkan bahwa tingkat pengetahuan pentingnya sarapan pagi mayoritas baik yaitu sebanyak 80%.

Abstract. Breakfast is the first food intake that enters the body after fasting while sleeping at night. At breakfast, the brain gets nutritional intake again. A healthy breakfast must meet at least a quarter of daily nutritional needs. So, at least the breakfast menu must contain carbohydrates, protein, fat, vitamins, minerals and fiber, as well as enough water to help the digestive process, increase energy as well as concentration and memory. The aim of this community service is to provide information to students about breakfast before going to school so that during the learning process students can fully concentrate on receiving lessons aimed at students. This activity was carried out in the form of providing health education for students in grades V and VI of SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Humbahas Regency with 20 participants attending. The activity was carried out on November 10 2023. The results of the pre-test before the health education showed that the majority's level of knowledge of the importance of breakfast was poor, namely 90%, and after being given health education, it was found that the majority's level of knowledge of the importance of breakfast was good, namely 80%.

Historis Artikel:

Diterima: 16 Januari 2023

Direvisi: 29 Januari 2024

Disetujui: 03 Februari 2024

Kata Kunci:

sarapan, anak

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Sarapan yang sehat harus memenuhi sekurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat (Khomsan, 2004).

Riset yang telah dilakukan oleh Pergizi Pangan Indonesia menegaskan bahwa konsumsi sarapan sehat dengan gizi seimbang berperan besar bagi anak-anak sekolah. Selain sarapan sehat dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak 30%, sarapan juga meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar hingga membantu meningkatkan prestasi akademis, menjaga daya tahan tubuh

agar tetap sehat, sekaligus mencegah anak dari konsumsi jajanan yang tidak sehat. Anak usia sekolah memerlukan stamina untuk tetap fit selama mengikuti kegiatan di sekolah maupun kegiatan ekstra kurikuler, maka sarana utama dari segi gizi adalah sarapan pagi. Sayangnya, di Indonesia sarapan masih menjadi satu permasalahan pada anak-anak di Indonesia. Setidaknya tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas. masih banyak keluarga yang kurang memperhatikan masalah kebutuhan gizi anak melalui sarapan sehat rutin setiap hari. Alasannya beragam, seperti membangunkan anak lebih pagi, anaknya sulit diajak sarapan, tidak cukup waktu untuk mempersiapkan sarapan di pagi hari, atau takut terlambat ke sekolah (Suraya, 2019).

Sarapan merupakan salah satu perilaku penting untuk mewujudkan gizi seimbang, tetapi kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak atau belum biasa sarapan. Salah satu momentum penting untuk mengingatkan dan mendorong masyarakat terutama anak sekolah, guru, orang tua dan civitas akademika agar menerapkan perilaku gizi seimbang dengan baik, yang salah satunya adalah membiasakan sarapan sehat. Berbagai studi menunjukkan bahwa sarapan memiliki berbagai manfaat yang luar biasa bagi gizi, pendidikan dan keceriaan anak. Hasil penelitian yang dilakukan Sari, Briawan dan Dwiriani menunjukkan bahwa 45.6% remaja siswi biasa sarapan setiap hari. Frekuensi sarapan dalam satu minggu berhubungan dengan IMT dan status anemia. Seluruh subjek mendefinisikan sarapan sebagai makan di pagi hari. Selebihnya subjek menjelaskan bahwa sarapan akan bermanfaat, terdiri dari makanan padat dan minuman, dan porsi sedang. Makanan saat sarapan yang baik adalah roti dan susu. Ibu sebaiknya menyiapkan makanan untuk sarapan dan sarapan dilakukan di rumah sebelum memulai aktivitas di luar rumah. Siswi dengan kategori kualitas sarapan baik mengonsumsi nasi, roti, buah, dan susu sedangkan yang kualitas sarapan tidak baik lebih banyak minum teh manis dan jajanan. Pendidikan dan pekerjaan ibu, pendapatan orang tua, dan besar keluarga berhubungan dengan kebiasaan sarapan (Sari, Briawan, & Dwiriani, 2012).

Anak sekolah adalah anak yang berada pada usia sekolah yaitu antara 6 - 12 tahun (Andriani dan Wirjatmadi, 2014). Pada anak sekolah sarapan sangat dianjurkan sehingga pada saat menerima pelajaran (1- 2 jam setelah makan) gula darah naik dan dapat dipakai sebagai sumber energi otak. Sarapan setiap hari penting terutama bagi anak-anak karena mereka sedang tumbuh yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur (Kemenkes, 2014). Manfaat bila siswa melakukan sarapan pagi. Pertama sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar. Kedua pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses biologis dalam tubuh (Khomsan, 2003 dalam Subiono dan Zaeni, 2011).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap murid SD Negeri 173328 Pangasean Lintongnihuta dari 10 orang, 6 orang mengatakan tidak sarapan pagi dan 4 orang sudah sarapan pagi. Oleh karena itu, maka tim pengabdian masyarakat ingin melakukan edukasi kesehatan pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah di SD Negeri 173328 Pangasean Lintongnihuta. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada siswa tentang sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah agar pada saat proses pembelajaran siswa dapat berkonsentrasi penuh dalam menerima pelajaran yang ditujukan kepada siswa/i.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan uraian diatas, maka masalah kesehatan yang pernah terjadi di SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kab. Humbahas adalah siswa/i tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

METODE

Pemberian edukasi kesehatan ini memiliki capaian yang ditekankan pada siswa dan guru untuk mengenali sarapan pagi sehat yang meliputi manfaat sarapan pagi, menu sehat sarapan pagi, cara agar anak terbiasa sarapan pagi. Edukasi diberikan dalam bentuk ceramah dan diskusi melalui media *power point presentation* dan diberikan kepada siswa/i kelas V dan VI SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kab. Humbahas. Kegiatan dimulai dengan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test*. Penyampaian informasi kesehatan tersebut dilengkapi dengan media *booklet* dan *handout* materi yang diberikan kepada siswa, serta poster yang ditempel di sekolah. Dengan harapan informasi yang telah diberikan melalui pengabdian masyarakat ini akan terus melekat meskipun kegiatan ini telah selesai dilaksanakan.

Partisipasi

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan bagi siswa/i kelas V dan VI SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kabupaten Humbahas dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 20 orang. Kegiatan dilaksanakan pada 10 November 2023.

Evaluasi dan Rencana Keberlanjutan Program

Evaluasi dilakukan dalam bentuk pemberian kuesioner kepada seluruh peserta yang hadir dengan memberikan gambaran pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan pada siswa/i kelas V dan VI SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kabupaten Humbahas telah dilaksanakan dalam satu hari, yaitu, Jumat, 10 November 2023, pukul 09.00 – 13.00 WIB. Kegiatan dilaksanakan dengan pemberian informasi edukasi Kesehatan pentingnya sarapan pagi. Total peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 20 orang siswa/i. Sebelum pemberian materi edukasi, setiap peserta diminta untuk mengisi kuesioner *pretest*, kemudian di akhir penyampaian materi, peserta juga diminta untuk mengisi kuesioner *posttest*. Hal tersebut dilakukan untuk mengevaluasi pemahaman materi sebelum dan sesudah edukasi.



Hasil Kegiatan

Kegiatan edukasi kesehatan pada siswa/i kelas V dan VI SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kabupaten Humbahas berjalan dengan baik, yang dihadiri oleh 20 orang siswa/i. Data peserta kegiatan terlampir dalam Tabel. 1 di bawah ini.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Peserta Edukasi Kesehatan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak Sekolah Pada Siswa/i SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kabupaten Humbahas (n = 20)

No	Status	Frekuensi	%
1.	Siswa Kelas V	10	50
2.	Siswa Kelas VI	10	50
	Tota	20	100
	l		

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa peserta yang terdiri dari siswa/i kelas V sebanyak 50% dan siswa/i kelas VI sebanyak 50%.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum Edukasi Kesehatan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak Sekolah Pada Siswa/i SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kabupaten Humbahas (n = 20)

Pengetahuan Sebelum Edukasi	<i>f</i>	%
Baik	2	10
Kurang	18	90

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa mayoritas pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah sebelum diberikan edukasi adalah kurang sebanyak 90%.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sesudah Edukasi Kesehatan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak Sekolah Pada Siswa/i SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kabupaten Humbahas (n = 20)

Pengetahuan Sesudah Edukasi	<i>f</i>	%
Baik	16	80
Kurang	4	20

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa mayoritas pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah setelah diberikan edukasi adalah baik sebanyak 80%.

Berdasarkan hasil *pretest* kuesioner yang diberikan tim pengabdian masyarakat kepada peserta sebelum dilaksanakan kegiatan edukasi kesehatan pada siswa/I kelas V dan VI SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kabupaten Humbahas didapatkan bahwa tingkat pengetahuan pentingnya sarapan pagi mayoritas kurang yaitu sebanyak 90%. Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan keluarga yang kurang memperhatikan masalah kebutuhan gizi anak melalui sarapan sehat rutin setiap hari. Alasannya beragam, seperti membangunkan anak lebih pagi, anaknya sulit diajak sarapan, tidak cukup waktu untuk mempersiapkan sarapan di pagi hari, atau takut terlambat ke sekolah. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar murid tidak biasa sarapan pagi. Manfaat bila siswa melakukan sarapan pagi. Pertama sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan prestasi belajar. Kedua pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses biologis dalam tubuh (Khomsan, 2003 dalam Subiono dan Zaeni, 2011).

Berdasarkan hasil *post test* kuesioner yang diberikan tim pengabdian masyarakat kepada siswa/I kelas V dan VI SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kabupaten Humbahas, didapatkan bahwa tingkat pengetahuan pentingnya sarapan bagi anak sekolah mayoritas baik yaitu sebanyak 80%. Yusen dan Stantrok (1982) mengatakan bahwa anak yang tidak selalu sarapan pagi dan tidak menggantinya diwaktu yang lain pada pagi hari itu, tidak dapat mengikuti pelajaran yang baik, mereka lemah dan lelah (Faridi, 2002) Hasil penelitian menunjukkan makan yang sering di konsumsi diantaranya sumber karbohidrat dan protein (nasi dan ikan). Menurut (Bagwel, 2008) mengatakan Agar seimbang dan lengkap nilai gizinya, sarapan hendaknya tersusun dari jenis pangan seperti berikut: Susu dan produk olahan susu, telur dan nasi, roti, dan produk sereal (Subiono, 2011).

Sarapan merupakan salah satu perilaku penting untuk mewujudkan gizi seimbang, tetapi kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak atau belum biasa sarapan. Salah satu momentum penting untuk mengingatkan dan mendorong masyarakat terutama anak sekolah, guru, orang tua dan civitas akademika agar menerapkan perilaku gizi seimbang dengan baik, yang salah satunya adalah membiasakan sarapan sehat. Berbagai studi menunjukkan bahwa sarapan memiliki berbagai manfaat yang luar biasa bagi gizi, pendidikan dan keceriaan anak (Suraya, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan tentang pentingnya sarapan bagi anak sekolah pada siswa/I kelas V dan VI SD Negeri 173328 Kec. Pangasean Lintongnihuta, Kabupaten Humbahas berjalan sesuai dengan yang

direncanakan. Koordinasi dan kerjasama antara tim PkM Ilmu Keperawatan USM Indonesia dengan pihak sekolah terlaksana dengan baik. Pihak sekolah mengharapkan adanya kerja sama lanjutan khususnya edukasi dan pelatihan bagi siswa/i dan guru mengenai pentingnya sarapan dan pemilihan menu nutrisi bagi siswa/i.

DAFTAR PUSTAKA

- Annas , M. 2011. Hubungan Kesehatan Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Edisi 2. Desember 2011. Volume 1. Hal 193 -196
- Arisman. 2008. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. PT. Buku Kedokteran EGC. Hal 66
- Khomsan. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta, DKI Jakarta, DKI Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. (DEPKES), D. K. (2011, November). *Depkes.go.id*. Retrieved November 27, 2017, from *Depkes.go.id*: <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/LEMBARINFORMASI-NO-2-2011.pdf>
- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan* , 7 (2), 89-96. KBBI. (2002:999). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta, DKI Jakarta: Kementrian
- Sari, A. F., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2012). Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan* , 7 (2), 97-102.
- Suraya . *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia* ISSN 2620-7710 (Versi Cetak) Vol. 2, No. 1, Mei 2019, Hal. 201-207 “SARAPAN YUKS” PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI ANAK-ANAK
file:///C:/Users/ASUS/Downloads/jurnaladm,+26.+NEW06_Suraya_SarapanYuks.pdf
- Kameriah Gani, Andi Erwin, Serni : *Jurnal Gizi Ilmiah* Vol. 4 No.2 Mei-Agustus 2017 Hal : 57 - 64 HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR MURID SD NEGERI 1 LELAMO KABUPATEN BUTON UTARA