

Penyuluhan pentingnya sarapan sehat pada anak kelas 3 SD Negeri 1 Bandongan Magelang

Counseling the importance of a healthy breakfast to students 3rd year at SD Negeri 1 Bandongan Magelang

Novida Prima Wijayanti*, Lis Nurhayati, Bagus Kurniawan, Suparti,
Nurush Shochibah, Indah Dwi Permata, Hajid Tajudin

Akademi Keperawatan karya Bhakti Nusantara Magelang

*Corresponding author: novidaprima@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:
Anak; kesehatan;
pendidikan;
sekolah; sarapan
sehat

Latar belakang: Sarapan atau makan pagi merupakan modal energi untuk beraktivitas dalam satu hari. Anak usia sekolah memiliki tingkat aktifitas tinggi dan memerlukan fokus untuk menunjang kemampuan kognitifnya. Sarapan pagi memiliki banyak manfaat seperti menjaga mood dan konsentrasi, menjaga kesehatan jantung, mencegah obesitas dan mempengaruhi kemampuan kognitif. Derajat kesehatan siswa dapat ditingkatkan melalui pengetahuan sarapan sehat sesuai porsi dengan waktu yang tepat. **Tujuan :** Meningkatkan pengetahuan sehingga dapat membentuk kebiasaan sarapan sehat. **Metode:** Sosialisasi landasan teori, pendampingan dan evaluasi tentang sarapan sehat dilakukan selama bulan Oktober-Januari 2024. **Hasil kegiatan:** Terdapat peningkatan pengetahuan pada hasil pretest dan posttest pada pertemuan pertama dan saat evaluasi mayoritas siswa dapat membawa bekal dengan beragam nutrisi sesuai ketentuan sarapan sehat. **Simpulan :** Penyuluhan kesehatan melalui metode kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa kelas 3 di SD N 1 Bandongan Magelang mengenai pentingnya sarapan sehat yang bergizi dan lengkap.

ABSTRACT

Keywords:
children; healthy
breakfast; health
education;
school-age

Background : Breakfast or breakfast is the energy capital for activities in one day. School-age children have a high level of activity and need to focus on supporting their cognitive abilities. Breakfast has many benefits such as maintaining mood and concentration, maintaining heart health, preventing obesity and affecting cognitive abilities. The degree of health of students can be improved through the knowledge of healthy breakfast according to portions at the right time. **Objective :** Increase knowledge so that it can form healthy breakfast habits. **Methods:** Socialization of theoretical foundations, mentoring and evaluation of healthy breakfast was carried out during October-January 2024. **Activity results:** There was an increase in knowledge on the results of the pretest and posttest at the first meeting and during the evaluation the majority of students were able to bring provisions with various nutrients according to the provisions of a healthy breakfast. **Conclusion :** Health counseling through the group method has proven to be effective in increasing the understanding of grade 3 students at SD N 1 Bandongan Magelang regarding the importance of a nutritious and complete healthy breakfast.

PENDAHULUAN

Sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan di pagi hari, mulai dari saat anak bangun tidur hingga pukul 9 pagi dengan tujuan memenuhi kebutuhan kalori yang diperlukan oleh tubuh. Sarapan pagi berperan penting dalam menyediakan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung proses fisiologis dalam tubuh. Sarapan menyumbang 25% dari kebutuhan gizi harian, yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir dan aktivitas seseorang sepanjang hari, terutama bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan (Hartoyo, dkk, 2015; Hardiansyah dan Supariasa, 2017). Makanan yang dikonsumsi di pagi hari biasanya kurang dari sepertiga dari total asupan harian, dengan kebutuhan kalori sekitar 300-500 Kkal. Karbohidrat yang dimakan saat sarapan dapat meningkatkan fungsi otak dan kemampuan konsentrasi anak (Hartanti, 2018).

Anak sekolah menjalani berbagai aktivitas di sekolah, termasuk proses belajar yang dilakukan setiap hari, diikuti dengan berbagai kegiatan lain yang membutuhkan energi dalam jumlah besar. Sarapan adalah sumber energi penting bagi anak-anak untuk mendukung aktivitas dan proses belajar mereka di sekolah (Sartika, 2012). Selain itu, anak usia sekolah mengalami peningkatan kebutuhan nutrisi yang esensial untuk pertumbuhan. Pertumbuhan pada anak terjadi secara berkelanjutan, seiring dengan peningkatan asupan makanan yang konstan (Mahan & Escott Stump, 2004).

Data di Indonesia menunjukkan bahwa masih banyak anak yang mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, satu dari empat anak usia Sekolah Dasar (SD) mengalami stunting, satu dari sepuluh anak tergolong kurus, satu dari empat anak menderita anemia, dan satu dari lima anak tergolong obesitas. Keempat masalah gizi tersebut relatif sama banyaknya pada anak laki-laki maupun perempuan. Kondisi tingginya beban gizi pada anak usia SD

disebabkan oleh multifaktor, salah satunya adalah pola makan yang tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya konsumsi serat. Data Riskesdas juga menunjukkan bahwa lebih dari separuh anak usia 5-9 tahun mengonsumsi makanan dan minuman manis lebih dari satu kali sehari.

Berdasarkan hasil survei riset Nestle (2012), jenis makanan yang sering dikonsumsi untuk sarapan pagi adalah nasi, rebusan umbi-umbian, mie, biskuit dan sereal. Pada jenis makanan nasi dan rebusan tidak diimbangi dengan lauk yang mengandung protein dan vitamin. Jenis minuman yang masih sering dikonsumsi untuk sarapan adalah susu dengan kadar gula yang tinggi. Hal tersebut karena kecenderungan orang Indonesia melakukan sarapan pagi hanya untuk mengisi tenaga dan belum mengutamakan keseimbangan gizi. Berdasarkan penelitian Hardiansyah (2018) sepuluh jenis makanan yang paling sering dikonsumsi saat sarapan oleh anak usia 6-12 tahun adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya. Lima jenis minuman yang paling sering dikonsumsi saat sarapan oleh anak 6-12 tahun adalah air putih, teh manis, susu kental manis, susu instan dan air teh.

Anak usia sekolah pada umumnya belum paham akan arti kesehatan bagi tubuhnya (Saroso, 2009). Dampak yang ditimbulkan apabila tidak sarapan adalah membeli jajanan di area sekolah. Diantara jajanan yang dikonsumsi siswa, terdapat potensi gangguan biologis maupun kimiawi baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Muwakhidah dkk, 2021). Makanan jajanan yang dikonsumsi banyak mengandung energi dan lemak seperti makanan gorengan dan lain-lain yang berpeluang menjadi obesitas atau status gizi lebih, sedangkan jika makanan jajanan yang dibeli seperti makanan ringan, es dan permen maka anak ini termasuk mengonsumsi makanan rendah kalori sehingga apabila dikonsumsi tiap hari maka

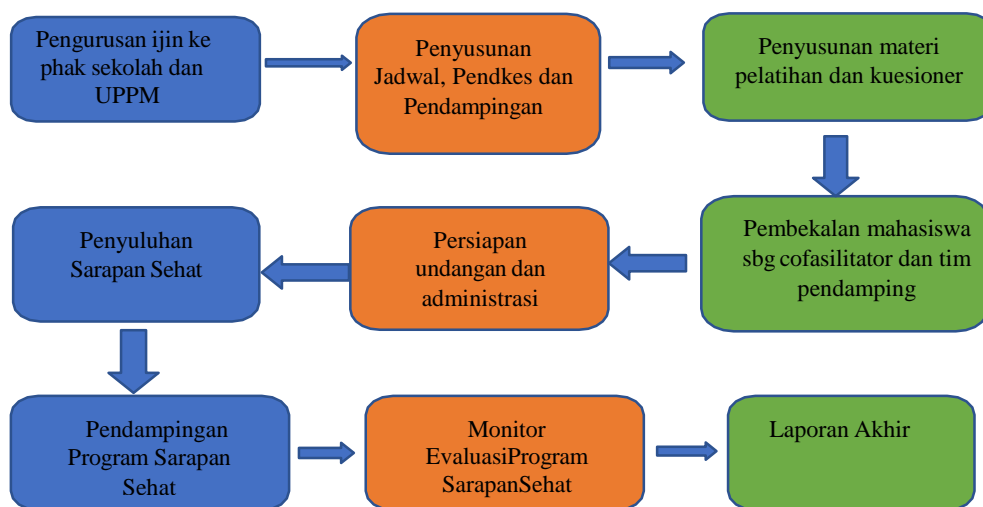
gizi anak akan menjadi kurang (Rosa, 2014). Makanan jajanan di luar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare hingga kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi (Alamin & Syamsianah, 2014).

Menurut Depkes RI (2002) Penyuluhan kesehatan adalah proses peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang bertujuan untuk mengubah perilaku hidup sehat pada individu, kelompok, atau masyarakat melalui metode pembelajaran atau instruksi. Diskusi interaktif dalam komunikasi dua arah diharapkan dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku yang diinginkan. Berdasarkan fenomena tersebut, perlu dilakukan pendekatan yang tepat untuk memberikan penyuluhan kesehatan pentingnya sarapan bagi anak usia sekolah. Penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dengan bentuk pendidikan kesehatan mengenai pentingnya sarapan sehat di kelas 3 SD N 1 Bandongan Magelang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode diskusi interaktif antara fasilitator dan peserta kegiatan pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan sehat yang benar serta demonstrasi pemilihan bahan makanan untuk bekal bernutrisi serta memberikan tempat makan bersekat dengan stiker sarapan sehat. Peserta pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh siswa-siswi kelas 3 SD N 1 Bandongan yang berjumlah 25 siswa. Kegiatan pengabdian dilakukan setiap bulan dari Oktober 2023-Desember 2024 di SD Negeri I Bandongan, dimulai dari perijinan, studi pendahuluan, sosialisasi dan pendampingan dan terakhir evaluasi.

Tim penyuluh menjelaskan tentang sarapan sehat, memilih bahan makanan bernutrisi serta melakukan pengecekan tinggi, berat badan dan lingkar lengan atas. Diharapkan dengan penyuluhan ini akan meningkatkan pengetahuan anak-anak SD N 1 Bandongan Magelang mengenai bagaimana pentingnya kebiasaan sarapan setiap pagi dan memilih bahan makan bergizi untuk dikonsumsi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang disusun secara sistematis (Gambar 1).



Gambar 1. Flowmap pendidikan kesehatan sarapan sehat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan beberapa tahap yaitu pengenalan dan penggalan pengetahuan peserta dilanjutkan dengan pengukuran status gizi kesehatan yang meliputi tinggi badan, berat badan dan lingkaran lengan. Kemudian peserta diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan awal mengenai kebiasaan sarapan, seperti waktu, menu dan

pengetahuan tentang dampak jika tidak membiasakan diri untuk sarapan. Peserta yang hadir mengikuti adalah 24 siswa, hasil kuesioner menunjukkan 75% peserta mampu menjawab pertanyaan dari tim pengabdian sesuai materi yang disampaikan. Hal ini membuktikan bahwa materi dapat tersampaikan dan diterima peserta dengan baik.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Siswa Kelas 3 SD N 1 Bandongan

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	15	63
Laki-laki	9	37
Jumlah	24	100
Usia		
8 tahun	1	4
9 tahun	20	83
10 tahun	3	13
Jumlah	24	100

Sumber : Data Primer (2023)

Karakteristik responden dari total peserta kegiatan pengabdian masyarakat pada siswa kelas 3 di SD Negeri Bandongan mayoritas berada pada rentang usia 9 tahun dan berjenis kelamin perempuan (Tabel 1). Pada usia 9 tahun perkembangan emosi anak telah mampu memenuhi tahap konsisten mengakui pandangan orang lain dan mampu bekerjasama secara kooperatif untuk menuju tujuan yang sama sehingga penyuluhan dapat dilakukan sesuai kemampuan bahasa usia tersebut (Rustam, 2016).

Pada pertemuan pertama, penyuluhan diberikan dengan memberikan edukasi mengenai sarapan sehat menggunakan media PPT dan video sarapan pagi (Gambar 2 dan 3). Tim pengabdian juga memberikan tempat makan bersekat dengan stiker pengingat di bagian tutup tempat makan hal ini

dilakukan supaya siswa mudah mengingat perlunya bermacam-macam nutrisi yang diperlukan saat sarapan. Hal ini diharapkan dapat membiasakan siswa membawa bekal ketika tidak sempat sarapan di rumah dan membawa bekal sarapan bernutrisi lengkap menggunakan bahan lokal. Kebiasaan sarapan pagi bernutrisi perlu dilakukan sejak dini karena dapat menjadi tindakan pencegahan obesitas di masa mendatang. Pada pertemuan kedua saat evaluasi, siswa diminta untuk membawa bekal dari rumah masing-masing dengan menu bervariasi sesuai kemampuan masing-masing (Gambar 6). Mayoritas responden (23 siswa) membawa bekal dengan jenis makanan sesuai dengan penyuluhan pertama yaitu mengandung karbohidrat (nasi), sayur, protein (tempe, ayam, ikan) dan buah-buahan.



Gambar 2. PPT Pentingnya Sarapan Sehat



Gambar 3. Video lagu Sarapan Sehat

Kelengkapan gizi dapat dipenuhi dari jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Karbohidrat, protein, vitamin, serat dan mineral merupakan zat nutrisi yang diperlukan untuk sumber energi utama. Karbohidrat menghasilkan glukosa atau gula yang memiliki fungsi utama sebagai energi tubuh untuk melakukan berbagai aktifitas setiap harinya, mengatasi rasa melawan penyakit dan mengendalikan berat badan (Kemenkes, 2022). Sumber karbohidrat alami dapat ditemukan pada biji-bijian, kacang, buah, sayuran dan susu. Protein adalah salah satu zat nutrisi penting yang berperan dalam membangun sel pendukung tubuh, meningkatkan metabolisme dan daya tahan tubuh, mendukung proses

pencernaan, serta memperbaiki sel-sel yang rusak. (Komariah, 2006). Selain 2 sumber energi tersebut lemak vitamin dan tiamin memiliki fungsi yang sama untuk tumbuh kembang anak.

Anak usia sekolah (6-9 tahun) berada pada masa pertumbuhan, sehingga anak usia sekolah sangat membutuhkan zat nutrisi khususnya energi dan protein. Masa pertumbuhan yang bersama dengan jumlah aktifitas tinggi memerlukan perhatian untuk kuantitas dan kualitas asupan gizi terutama saat sarapan pagi (Mughtar et al, 2022). Sebagian besar siswa SD N Bandongan kelas 3 telah membiasakan diri untuk sarapan pagi walaupun belum dengan jenis nutrisi yang seimbang. Hasil post test menunjukkan 94% siswa telah mengerti zat gizi yang

perlu dipenuhi saat sarapan dan pada pertemuan kedua ketika evaluasi 98% siswa membawa bekal dengan menu dan jenis nutrisi yang lengkap (berisi sayuran, sumber protein dan buah). Pendidikan kesehatan sebagai salah satu cara untuk membentuk perilaku anak-anak dalam masalah kesehatannya. Edukasi tentang pentingnya gizi lengkap untuk sarapan dapat dijadikan pedoman terbentuknya perilaku sarapan yang sehat dengan jenis makanan yang bermutu, higienis dan beraneka ragam (Mawarni, 2017).

Tahapan selanjutnya dari kegiatan ini adalah evaluasi. Evaluasi

dilaksanakan pada tengah kegiatan belajar siswa di hari Jum'at tanggal 1 Desember 2023. Pada kegiatan tersebut, tim pengabdian mendampingi dan mengobservasi pemahaman siswa kelas 3 pada penerapan bekal bernutrisi yang dibawa ke sekolah. Tujuan yang ingin dicapai oleh tim pengabdian yaitu peningkatan pengetahuan siswa tentang kelengkapan menu gizi yang dibutuhkan untuk sarapan. Hasil pre test menunjukkan jumlah siswa yang belum mengetahui jenis menu yang diperlukan untuk sarapan adalah 71%.

Tabel 2. Hasil Pre Test dan Post Test

Pengetahuan	Hasil	%
Pretest	65	65%
Post test	92	92%

Sumber : Data Primer (2023)

Hasil *pretest* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa yang memuaskan, dimana pengetahuan meningkat dari 65% pada *pretest* menjadi 92% (Tabel 2). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan secara signifikan siswa kelas 3 SD Negeri Bandongan sesuai dengan target awal.

Hasil analisa status gizi responden menggunakan indeks massa tubuh menurut usia menggunakan tabel rujukan z-score (Gambar 4) menunjukkan mayoritasresponden berada pada rentang status gizi yang normal. Menurut Permenkes Nomor 2 Tahun 2020, pengukuran untuk anak usia 5-18 tahun (termasuk usia 6-9 tahun) menggunakan indeks massa tubuh per usia (IMT/U) (Kemkes, RI, 2020). Pengukuran status gizi menggunakan intepretasi indeks IMT/U akan membantu menunjukkan apakah status gizi anak termasuk baik,

kurang atau justru lebih. Diharapkan terdapat perhatian dan penanganan lebih lanjut untuk dukungan tumbuh kembang anak.

Pada saat evaluasi hasil status gizi menunjukkan tidak ada peningkatan pada nilai indeks massa tubuh per usia (Gambar 5). Meskipun hasil intepretasi tidak menunjukkan hasil gizi normal atau baik, status gizi perlu ditinjau dari berat badan dan tinggi badan serta lingkaran lengan anak. Data berat badan responden lebih dari 70% mengalami peningkatan 250 gram hingga 350 gram dan lingkaran lengan seluruh responden meningkat 0,5-1 cm dalam selang waktu 2 bulan. Hal ini menandakan terdapat pertumbuhan normal pada anak dimana pertumbuhan normal pada anak usia sekolah cenderung melambat dibandingkan dengan anak usia 0-5 tahun (Fatin, 2018). Pertumbuhan fisik normal pada anak usia sekolah 6-12 tahun adalah kenaikan berat badan rata-rata 3-3,5 kg per tahunnya.



Gambar 4 Pengukuran tinggi badan



Gambar 5. Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 6. Tahap evaluasi

SIMPULAN

Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi

penggunaan alat makan bersekat dapat meningkatkan pengetahuan terhadap pentingnya sarapan bernutrisi pada siswa

kelas 3 di SD N 1 Bandongan Magelang. Setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan ini diharapkan siswa SD N 1 Bandongan dapat memiliki kebiasaan sarapan bernutrisi dan dapat mengingatkan anggota keluarga lain di rumah sehingga kebermanfaatan sarapan dapat dirasakan oleh seluruh anggota keluarga. Selain itu pihak sekolah dapat secara reguler (minimal 3 bulan sekali) mengadakan penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah serta melakukan pengecekan status gizi anak dengan mengukur tinggi badan, berat badan, dan lingkar kepala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Karya Bhakti dan Direktur Akper KBN Magelang atas pendanaan dan dukungan yang diberikan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat Tahun Anggaran 2023 ini. Serta kepada siswa-siswi dan segenap guru SD Negeri 1 Bandongan yang telah terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

Alamin, R. L., & Syamsianah, A. (2014). Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan Jumlah Uang Saku Dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang. *Jurnal Gizi*, 3(1).

Depkes, RI. (2002). Keputusan Menkes RI No. 228/MENKES/SK/III/2002 tentang Pedoman Penyusunan Standar Pelayanan Minimal Rumah Sakit Yang Wajib Dilaksanakan Daerah .

Fatin, M. A. A. (2018). Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Menonton Televisi dan Bermain Game Sebagai Faktor Resiko Obesitas pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri Klenganan 4 Cirebon. *Disertasi*. Universitas Muhammadiyah Semarang). [Diakses dari :]

<http://repository.unimus.ac.id/2740/>

- Hardiansyah. 2018. *Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang*. Jakarta: Pergizi Pangan Indonesia
- Hardiansyah, M., & Supriasa, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hartanti, T. S. 2018. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Asupan Zat Gizi Makro (Energi Dan Protein).
- Hartoyo, E., Sholihah, Q., Fauzia, R., & Rachmah, D. N. (2015) *Sarapan pagi & produktivitas*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Kemenkes. (2022) *Karbohidrat Komplek*https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1742/karbohidrat-komplek [Diakses tanggal 12 Januari 2024]
- Kemkes, RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 . Tentang Standar Antropometri Anak*. [Diakses dari : http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_2_Th_2020_ttg_Standar_Antropometri_Anak.pdf]
- Komariyah, K. (2006). *Makanan Anak Sekolah*. [Diakses dari : <https://staffnew.uny.ac.id/upload/131405892/pengabdian/1-makanan-anak-sekolah.pdf>]
- Mahan, L. K. (2004). *Krause's food, nutrition, & diet therapy* (Vol. 11). S. Escott-Stump (Ed.). Philadelphia: Saunders.
- Mawarni. (2017). *Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah*. *Warta Pengabdian*, Vol 11 (4). [Diakses dari : <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/WRTP/article/view/7238>]
- Muchtar, F., Rejeki, S., Hastian. (2022).

- Pengukuran dan Penilaian Status Gizi Anak Usia Sekolah Menggunakan Massa Tubuh Menurut Umur. *Abdi Masyarakat* (4) [Dia kses dari : <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/issue/archive>]
- Muwakhidah, M., Widiyaningsih, E. N., Sofyan, A., Kinzki, H. E., & Khaqiqi, Z. (2021). "Katering Edukatif Sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Seimbang Bagi Siswa Mi Muhammadiyah Karanggayam Simo Boyolali". *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 2(2), 143-153
- Rosa, J. Y. (2014) "Hubungan Gaya Hidup Dan Pengetahuan Ibu Memilih Menu Beragam, Bergizi, Seimbang Dan Aman Dengan Pemenuhan Gizi Ibu Di Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal. *Disertasi*. UNIMED
- Rustam. (2016). *Psikologi Kepribadian*. Pustaka Rumah Aloy: Pontianak.
- Saroso, S. (2009). *Pedoman Tatalaksana Kasus dan Pemeriksaan Laboratorium Leptospirosis di Rumah Sakit*. Depkes RI.
- Sartika, R. A. D. (2012). Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Artikel Penelitian*, 75-82