

Pendidikan Kesehatan Pada Siswa-Siswi SDN 02 Sukorambi tentang Pentingnya Sarapan Pagi

Health Education On Students of SDN 02 Sukorambi About The Importance of Breakfast

Malinda Capri Nurul Satya^{1*}, Lisus Setyowati², Rusdiarti³, Rinda Nurul Karimah⁴, Ria Chandra Kartika⁵, Dian Kartika Sari⁶, Faiqatul Hikmah⁷

^{1*,2,5,6,7} Program Studi Promosi Kesehatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

³ Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

⁴ Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember

Informasi Artikel

Submit: 07 – 06 – 2024

Diterima: 06 – 07 – 2024

Dipublikasikan: 15 – 07 – 2024

ABSTRACT

Breakfast is the first foundation to produce energy which needed to increase brain power to concentrate and processing information to improve student's achievement. This community service was expected being concern for students of elementary school 2 Sukorambi. The result of this community service, there was percentage improvement after doing health education to the students. This result showed if health education about the importance of breakfast gave positive impact to student's knowledge. When student's knowledge is being better, it needs to be balanced with the habits of parents and teachers in realizing the discipline of having breakfast every day. That's why, awareness and understanding of the importance of breakfast needs to be instilled in order healthy breakfast habits can be formed early on.

Keywords: health education, breakfast, student

ABSTRAK

Sarapan merupakan pondasi awal dari energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk meningkatkan daya kerja otak dalam berkonsentrasi dan memproses informasi sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa. Adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi perhatian penting bagi siswa-siswi untuk menerapkan perilaku sarapan pagi dengan rutin dan teratur karena akan memberikan dampak positif bagi kesehatan dan masa depan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan bergizi bagi siswa-siswi SDN 02 Sukorambi. Hasil kegiatan pengabdian yaitu, adanya peningkatan nilai presentase dari sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi dapat berpengaruh positif terhadap pengetahuan siswa-siswi. Adanya peningkatan pengetahuan siswa perlu diimbangi dengan kebiasaan orang tua dan guru dalam mewujudkan kedisiplinan sarapan pagi setiap hari. Oleh karena itu, kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya sarapan pagi perlu ditanamkan supaya kebiasaan sarapan sehat dapat terbentuk sejak dini.

Kata kunci: pendidikan kesehatan, sarapan, siswa

*Alamat Penulis Korespondensi:

Malinda Capri Nurul Satya,

S.Tr.Keb., M.K.M

Politeknik Negeri Jember,

Jl. Mastrip, Jember, Indonesia

68101

Phone: 085236936546

Email: malinda@polije.ac.id

PENDAHULUAN

Anak merupakan aset bangsa yang berharga karena akan menjadi penerus kemajuan negara ini. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan dalam rentang waktu setelah bangun tidur di pagi hari hingga jam 9 pagi. Kegiatan ini bertujuan untuk memenuhi beberapa kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) untuk mewujudkan hidup yang sehat, aktif, dan produktif (1). Sarapan merupakan pondasi awal dari energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk meningkatkan daya kerja otak dalam berkonsentrasi dan memproses informasi sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa (2,3).

Realita di Indonesia, masih banyak masyarakat yang masih belum menerapkan kebiasaan sarapan. Seorang anak ataupun remaja melewatkan sarapan dikarenakan beberapa faktor, seperti berasal dari keluarga yang berpenghasilan lebih tinggi, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan berada di perkotaan. Sarapan sering dilewatkan anak perkotaan dikarenakan kesibukan ibu yang bekerja dan memiliki keterbatasan waktu di pagi hari karena harus segera meninggalkan rumah. Selain itu, kegiatan di sekolah maupun luar sekolah lebih tinggi daripada saat dirumah (4-7).

Studi lain menunjukkan adanya hubungan antara sarapan dengan nutrisi yang adekuat, berat badan, dan indeks prestasi pada anak-anak usia sekolah. Seseorang yang tidak biasa sarapan memiliki status gizi tidak normal 17 kali lebih besar dibandingkan dengan yang rutin sarapan. Selain itu, status gizi kurang maupun lebih pada seorang anak terjadi apabila memiliki kebiasaan tidak rutin sarapan dibandingkan dengan yang selalu rutin sarapan setiap hari. (8,9). Melewatkan kebiasaan sarapan dapat menyebabkan seseorang mengonsumsi makanan cepat saji baik *junkfood* ataupun *fastfood* yang memiliki kandungan gizi rendah selama jam sekolah (10). Hal inilah yang menunjukkan betapa pentingnya perilaku sarapan pagi.

Di dalam tubuh manusia memerlukan asupan zat gizi makro yang cukup, seperti karbohidrat, protein, mineral, lemak, vitamin dan zat lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh. Asupan zat gizi tersebut didapatkan dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan salah satunya didapatkan dari sarapan pagi dengan gizi seimbang serta mengonsumsi 1/3 dari makanan yang dikonsumsi dalam sehari. Kadar glukosa dalam makanan membantu mengoptimalkan daya kerja otak (11,12). Kebutuhan zat gizi yang terpenuhi inilah yang dapat meningkatkan kadar gula darah dan dapat membantu proses berkonsentrasi sehingga mampu meningkatkan produktivitas. Pola sarapan yang baik juga akan meningkatkan konsentrasi pada anak semakin baik (13,14).

Berdasarkan analisis situasi, siswa-siswi di SDN 02 Sukorambi masih banyak yang belum menerapkan perilaku sarapan pagi secara rutin. Hal ini dikarenakan beberapa faktor yang membuat para siswa-siswi tidak rutin sarapan. Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan solusi berupa implementasi promosi kesehatan dengan memberikan pendidikan kesehatan pentingnya sarapan pagi. Adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi perhatian penting bagi siswa-siswi untuk memahami dan menerapkan perilaku sarapan pagi dengan rutin dan teratur karena akan memberikan dampak positif bagi kesehatan dan masa depan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan metode memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi bagi siswa-siswi SDN 02 Sukorambi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas V dan VI sejumlah 20 siswa. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Februari 2024. Tahapan kegiatan dimulai dari tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahapan persiapan

- a. Tahapan persiapan dimulai dengan melaksanakan proses perijinan kepada instansi terkait. Tim menemui Kepala Sekolah SDN 02 Sukorambi untuk meminta izin akan melaksanakan kegiatan pendidikan kesehatan kepada siswa-siswi tentang sarapan pagi.
- b. Menyiapkan materi pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi. Media yang digunakan adalah menggunakan PPT, poster dan video edukasi.

- c. Menyiapkan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan
2. Tahapan pelaksanaan
 - a. Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan melakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang sarapan pagi.
 - b. Melakukan pendidikan kesehatan menggunakan media yang telah disiapkan.
 - c. Melakukan diskusi interaktif dan tanya jawab.
3. Tahapan evaluasi
 - a. Melakukan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan
 - b. Menganalisis data hasil pre-test dan post-test untuk menilai tingkat efektifitas pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi mendapatkan sambutan yang baik dari seluruh siswa-siswi SDN 02 Sukorambi. Tingkat kehadiran siswa-siswi mencapai 100%. Mereka sangat antusias dalam mengikuti serangkaian kegiatan. Pada dasarnya, siswa-siswi menyadari bahwa sarapan sangat penting bagi dirinya. Akan tetapi, perlu adanya peningkatan motivasi pada masing-masing siswa.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan kesehatan Pentingnya Sarapan Pagi

Pada akhir pendidikan kesehatan, dilakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner *post-test* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa-siswi terkait materi yang telah disampaikan. Berikut ini adalah hasil dari pre-test dan post-test yang telah dilakukan.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Berdasarkan Kuesioner *Pre* dan *Post-Test*

No.	Indikator	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	Pengertian sarapan pagi	70%	100%
2.	Faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi	65%	100%
3.	Manfaat sarapan pagi	80%	100%
4.	Jenis menu sarapan pagi yang bergizi	72%	98%
5.	Kerugian tidak sarapan pagi	60%	96%

Hasil evaluasi berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai presentase dari sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi dapat berpengaruh positif terhadap pengetahuan

siswa-siswi. Pendidikan kesehatan bermanfaat bagi sasaran untuk memotivasi dan menimbulkan minat untuk menerapkan pesan kesehatan dan membantu mengatasi berbagai hambatan (15). Pendidikan kesehatan ini juga menjadi salah satu strategi untuk mengubah sikap siswa-siswi yang terbiasa meninggalkan sarapan untuk menjadi terbiasa melakukan sarapan pagi. Meskipun telah terdapat peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan untuk menjaga kesehatan, namun perlu adanya penekanan dan motivasi dari orang tua/keluarga dan juga Guru dalam pembiasaan sarapan sebagai bagian dari PHBS. Lebih dari itu, sarapan yang baik dan rutin yang dapat dilakukan oleh anak-anak terutama pada masa pertumbuhan akan memberikan dampak positif diantaranya status gizi yang baik, mengurangi resiko anemia defisiensi besi, tidak mudah mengantuk dan lebih siap dalam menerima pembelajaran di sekolah.



Gambar 2. Pemberian Bingkisan bagi Siswa-Siswi yang Aktif



Gambar 3. Foto Bersama Tim Pengabdian Kepada Masyarakat, Perwakilan Guru, dan Siswa-Siswi SDN 02 Sukorambi

KESIMPULAN

Sarapan pagi berperan vital dalam menyediakan energi yang diperlukan untuk memulai aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar di sekolah. Anak-anak yang rutin sarapan pagi cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, daya ingat yang lebih tajam, dan performa akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang melewatkan sarapan. Selain itu, sarapan pagi membantu menjaga kesehatan fisik dengan mengatur metabolisme tubuh dan mencegah obesitas serta berbagai masalah kesehatan lainnya. Adanya peningkatan pengetahuan siswa perlu diimbangi dengan kebiasaan orang tua dan guru dalam mewujudkan kedisiplinan sarapan pagi setiap hari. Oleh karena itu, kesadaran

dan pemahaman tentang pentingnya sarapan pagi perlu ditanamkan supaya kebiasaan sarapan sehat dapat terbentuk sejak dini.

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya diharapkan dapat memberikan edukasi lanjutan kepada orang tua maupun guru. Hal ini untuk memastikan bahwa siswa-siswi mendapatkan sarapan rutin dan sehat setiap pagi. Selain itu, perlu adanya pengawasan dan evaluasi rutin terhadap kebiasaan sarapan siswa dengan cara mengumpulkan data berupa survei yang nantinya dapat dianalisis untuk melihat perkembangan dan menentukan langkah-langkah perbaikan jika diperlukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah SDN 02 Sukorambi, seluruh guru dan siswa-siswi SDN 02 Sukorambi, LSM Laskar, Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M) Politeknik Negeri Jember, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam penulisan artikel ini. Semua kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaporkan dalam artikel ini dilaksanakan secara independen dan tidak dipengaruhi oleh pihak manapun yang memiliki kepentingan pribadi, komersial, atau finansial terhadap hasil dari pengabdian ini. Para penulis juga menyatakan bahwa tidak ada keuntungan finansial atau hubungan pribadi yang dapat dianggap mempengaruhi objektivitas dan integritas dari pekerjaan ini. Jika ada pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam kegiatan ini, keterlibatan tersebut semata-mata berdasarkan profesionalisme dan tidak bertujuan untuk mendapatkan keuntungan pribadi atau mempengaruhi proses maupun hasil dari pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan. Demikian pernyataan ini kami sampaikan untuk memastikan transparansi dan integritas dalam penulisan artikel akademis dan untuk menjamin bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan etika profesional yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
2. Marvelia R, Kartika R, Hasna Dewi. Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *J Pengabdian Kpd Masy FKIK UNJA Med.* 2021;4(1):198–205.
3. Anam K, Fakhriannor. Status Gizi, Perilaku dan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah Ahmad Denan Banjarmasin Tahun 2018. *An-Nadaa.* 2018;90–4.
4. Jaqueline L Pereira, Michelle A de Castro SH, Gugger C, Fisberg RM, Fisberg M. Prevalence of consumption and nutritional content of breakfast meal among adolescents from the Brazilian National Dietary Survey. *J Pediatr (Rio J).* 2018;94(6):630–41.
5. E Siong Tee, Nurliyana AR, Norimah AKHBJM, Tan SY, Appukutty M, Hopkins S, et al. Breakfast consumption among Malaysian primary and secondary school children and relationship with body weight status - Findings from the MyBreakfast Study. *Asia Pacific Clin Nutr Soc.* 2018;27(2):421–32.
6. Koca T, Akcam M, Serdaroglu F, Dereci S. Breakfast habits, dairy product consumption, physical activity, and their associations with body mass index in children aged 6-18. *Eur J Pediatr.* 2017;176(9):1251–7.
7. Hardinsyah, I Dewa Nyoman Supariasa. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta: EGC; 2016.

8. Rosida H, Annis Catur Adi. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein dan lemak dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indones*. 2017;12(2):116–22.
9. Irdiana W, Triska Susila Nindya. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutr*. 2017;
10. Talat MA, Shahat E El. Prevalence of overweight and obesity among preparatory school adolescents in Urban Sharkia Governorate, Egypt. *Egypt Pediatr Assoc Gaz*. 2016;64(1):20–5.
11. Mustikowati T, Rukmana HT, Karim UN, Rahmawati A. Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal Nurs Midwifery Sci*. 2022;1(1):8–12.
12. Masleni SL, Siringo-Ringo L. Gambaran Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Di Asrama Akademi Perawatan RS PGI Cikini Jakarta Pusat. *J Keperawatan Cikini*. 2021;2(2):19–25.
13. Nur Al-Faida. Pengaruh Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKES Persada Nabire Provinsi Papua. *IKESMA J Ilmu Kesehat Masy*. 2021;17(2):81–6.
14. Dewi NPSR, Citrawathi DM, Giana GS. Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar. *Wahana Mat dan Sains J Mat Sains, dan Pembelajarannya*. 2020;14(1):168–80.
15. Hamulka J, Wadolowska L, Hoffmann M, Kowalkowska J, Gutkowska K. Effect of an Education Program on Nutrition Knowledge, Attitudes toward Nutrition, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition in Polish Teenagers. *The ABC of Healthy Eating Project: Design, Protocol, and Methodology*. *Nutrients*. 2018;5(10):1439.