

Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak *Counseling on the Importance of Breakfast for Children*

Fatimah Fitriani Mujahidah*

Prodi S1 Gizi, Universitas Megarezky

Abstract

Breakfast or breakfast plays a very important role in fulfilling nutrition in the morning, especially for students who have very dense academic activities. Breakfast is the best supply of energy for the brain so that it can concentrate at school. This community service aims to increase children's knowledge of the importance of breakfast and its impact on health. The implementation method in this service is to provide counseling to parents and children about the importance of breakfast. The work procedure in this service is to prepare an activity plan, conduct discussions with village officials, conduct socialization to parents and students and end with the distribution of breakfast. The results obtained are increased awareness of parents and children about the importance of breakfast for health.

Keywords: *counseling, breakfast, child*

Abstrak

Makan pagi atau sarapan berperan sangat penting untuk pemenuhan gizi dipagi hari, lebih khusus pada peserta didik mempunyai aktivitas yang sangat padat secara akademis. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak pentingnya sarapan dan dampaknya terhadap kesehatan. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini adalah melakukan penyuluhan kepada orang tua dan anak tentang pentingnya sarapan pagi. Prosedur kerja dalam pengabdian ini adalah menyusun rencana kegiatan, melakukan diskusi dengan perangkat desa, melakukan sosialisasi kepada orang tua dan siswa dan diakhiri dengan pembagian sarapan pagi. Adapun hasil yang diperoleh adalah meningkatnya kesadaran orang tua dan anak tentang pentingny sarapan pagi bagi kesehatan.

Kata Kunci: penyuluhan, sarapan, anak

*Penulis Korespondensi:

Fatimah Fitriani Mujahidah, email: fatimahfitrianim@gmail.com



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Sarapan merupakan salah satu perilaku penting untuk mewujudkan gizi seimbang, tetapi kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak atau belum biasa sarapan. Berdasarkan hasil survei konsumsi pangan masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat (Riskesmas, 2010). Berdasarkan analisis dari hasil survei dapat diketahui bahwa dari 35.000 anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi perhari. Menurut Hardinsyah (2015), tujuh dari sepuluh anak Indonesia kekurangan gizi sarapan.

Makan pagi atau sarapan berperan sangat penting untuk pemenuhan gizi dipagi hari, lebih khusus pada peserta didik mempunyai aktivitas yang sangat padat secara akademis (Arifin dan Prihanto, 2015). Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Jenis hidangan untuk sarapan pagi bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Hartoyo, 2016).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi 3 ini dapat diberikan melalui penyuluhan, pemberian poster, leaflet atau booklet pada anak sekolah. Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan (Nuryanto, 2014). Melihat besarnya manfaat sarapan terhadap kesehatan khususnya dapat berpengaruh terhadap kecerdasan anak, oleh karena itu maka perlu untuk melakukan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi bagi anak.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan penyuluhan melalui metode ceramah, diskusi dan penggunaan media booklet. Kegiatan ini dilaksanakan melalui 2 tahap, yang pertama melakukan penyuluhan dan pembagian sarapan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 april 2019 dan dihadiri oleh 16 orang siswa, guru 3 orang, orang tua siswa 10 orang. Kegiatan ini dilaksanakan di RA Ridho Ansyari desa kampung baru kecamatan panakukang kota Makassar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung sejak bulan april 2019 dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi kegiatan koordinasi dengan perangkat desa, tokoh masyarakat, guru, dan para orang tua siswa. Suraya *et al* (2019) melakukan pengabdian masyarakat tentang pentingnya sarapan pagi bagi anak – anak di SDN Pademangan Timur 01 Pagi Jakarta Utara. Pengabdian juga dilakukan Wahyuni dan Prita (2016) tentang sosialisasi sarapan sehat pada masyarakat sekolah di SDN angke 03 Jakarta Barat. Hasil penelitian pada anak sekolah di Fiji juga menunjukkan bahwa semakin sering anak melewatkan sarapan maka risiko terjadinya kegemukan menjadi lebih tinggi. Pada anak yang tidak sarapan kemungkinan akan mengurangi rasa lapar dengan membeli makanan jajanan, yang justru kurang seimbang dari segi kandungan gizi. Pada anak yang melewatkan sarapan pagi juga kemungkinan besar akan

kekurangan asupan makan sehingga mengakibatkan kurangnya konsumsi energi dan mengakibatkan gizi kurang (McCormick, 2010)



Gambar 1. Foto bersama anak didik RA Ridho Ansyari

Dari 16 anak didik yang hadir dalam kegiatan pengabdian ini, 11 orang diantaranya ditemukan tidak sarapan, Ada berbagai alasan yang seringkali menyebabkan anak-anak tidak sarapan pagi. Ada yang merasa waktu sangat terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi, atau tidak ada selera untuk sarapan pagi. Oleh karena itu anak harus dibiasakan sarapan sebelum memulai aktivitas sehari-harinya (Khomsan, 2010). Selain itu, anak – anak juga malas sarapan di rumah karena ingin jajan di sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Hernita (2016) di SD 15 Baruga Kota Kendari Sulawesi Tenggara di temukan tidak sarapan sebesar 20,4%, tidak sering sarapan sebesar 36,7% dan sebagian besar 49% mengkonsumsi jenis makanan nasi dan lauk dan 18,4% nasi dan mie.



Gambar 2. Pembagian sarapan kepada anak didik

Pengaruh sarapan terhadap status gizi yaitu melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi karena sarapan dapat memberikan sumbangan zat gizi perharinya. Anak yang tidak sarapan maka akan berisiko defisiensi zat gizi. Jika hal ini berlangsung lama akan berpengaruh terhadap status gizinya. Sarapan yang baik akan memberikan sumbangan energi sebanyak 20%. Status gizi yang baik atau optimal akan berpengaruh bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan

pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, kemampuan kerja otak (Ethasari dan Nuryanto, 2014).

Pembagian sarapan dilakukan setelah dilakukan penyuluhan. Penyuluhan sarapan pagi menggunakan media booklet. Penyuluhan dengan media merupakan stimulus atau objek yang diharapkan dapat memberi pengaruh pada murid untuk bersikap sesuai dengan pesan atau isi dari ceramah maupun poster. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amir *et al* (2012) menunjukkan bahwa pada kelompok responden sebelum dan setelah penyuluhan dengan media poster menunjukkan perubahan yang signifikan dimana tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan mengalami peningkatan setelah dilakukan penyuluhan dengan media poster.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pentingnya sarapan pagi berjalan dengan lancar dan tanpa hambatan. Respon guru, orang tua, dan siswa pada saat penyuluhan sangat baik. Hal ini menunjukkan kegiatan pengabdian diterima dengan baik. Diharapkan kegiatan ini dapat terus berkelanjutan untuk menghindari anak malas sarapan pagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada perangkat Desa Kampong Baru Kecamatan Panakukang guru RA Ridho Ansyari, orang tua siswa Maros yang memberikan waktu, kesempatan dan ruang untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Amir M, Suriah, Russeng S. 2012. Analisis Penerimaan Media Komunikasi (Poster) Tentang Jajanan Sehat Di Kalangan Siswa Sekolah Dasar di Kota Samarinda. Program Promosi Kesehatan Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin.
- Arifin LA, Prihanto JB. 2015. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Ethasari KR, Nuryanto. 2014. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SDNegeri Padangsari 02 Banyumanik. *Journal of Nutrition College*. 3(3): 346-352.
- Hardinsyah H, Aries M, 2012. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*.
- Hartoyo E, Sholihah, Q, Fauzia, R, dan Rachma, D. 2015 *Sarapan Pagi Dan Produktivitas*. Malang: Universitas Brawijaya press (UB Press).
- Hernita. 2016. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Dasar di SD 15 Baruga Kota Kendari Sulawesi Tenggara. *Politeknik Kesehatan Kendari Jurusan Gizi*. KTI.
- Khomsan A. 2010. *Pangan dan gizi untuk kesehatan 2*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- McCormick T, Thomas JJ, Bainivualiku A, Khan AN, & Becker AE. 2010. Breakfast Skipping as A Risk Correlate of Overweight and Obesity in School? Going Ethnic Fijian Adolescent Girls. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*.
- Nuryanto, Adriyan P, Niken P, Siti FM. 2014. Pengaruh pendidikan gizi terhadap

- pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*.
Riskesdas. 2010. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Suraya, Susan A, Debby L, Desty I, Erymitha L, Gita T. 2019. Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*.
- Wahyuni Y, Prita D. 2016. Sosialisasi Sarapan Sehat Pada Masyarakat Sekolah di SDN Angke 03 Jakarta Barat. *Jurnal Al-Ikhlas*.