

# PENYULUHAN PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TIAL KECAMATAN SALAHUTU KABUPATEN MALUKU TENGAH

## THE IMPORTANCE OF BREAKFAST FOR STUDENTS IN SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TIAL SALAHUTU DISTRICT CENTRAL MALUKU DISTRICT

*Michran Marsaoly<sup>1</sup>, Deby Nur Fajni<sup>1</sup>, Santi Aprilian Lestaluhu<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Jurusan Gizi, Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Maluku  
Jalan. Laksdya Leo Wattimena, Negeri Lama, Nania, Baguala, Kota Ambon, Maluku

E-mail: [santiaprilian09@gmail.com](mailto:santiaprilian09@gmail.com)

### ABSTRAK

Anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam memberikan informasi, pendidikan dan ditanamkan pola hidup sehat sejak dini, karena anak usia sekolah dasar mudah menerima masukan dan perubahan. Hal lain yang menjadi pertimbangan adalah anak mengalami masa pertumbuhan cepat. Masa ini akan berjalan baik bila didukung oleh gizi yang baik, terpenuhi dan seimbang. Pendidikan dan informasi gizi seimbang sangat perlu disampaikan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan membekali anak-anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan mereka. Tujuan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang pentingnya manfaat sarapan bagi anak sekolah. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan/ceramah dengan menggunakan media slide presentasi. Kegiatan dilanjutkan dengan pembagian leaflet pada semua peserta serta pemasangan poster di sekolah. Hasil pengukuran pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan pembagian leaflet diperoleh nilai rata-rata 64, dengan skor nilai terendah adalah 14 dan tertinggi 90. Sedangkan rata-rata skor nilai pengetahuan sesudah di dilakukan penyuluhan dan pembagian leaflet adalah 70, dengan skor nilai terendah adalah 28 dan tertinggi 100. Kegiatan penyuluhan dan pembagian leaflet tentang pentingnya sarapan dapat terlaksana di SDN 2 Tial sesuai waktu yang direncanakan dengan jumlah sasaran sebesar 115 orang. Terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi setelah diberikan penyuluhan dan pembagian leaflet serta pemasangan poster.

**Kata Kunci:** Sarapan Pagi, Siswa, Sekolah Dasar

### ABSTRACT

School children are strategic targets in providing information, education and instilling a healthy lifestyle from an early age because elementary school-aged children are easy to accept input and change. Another thing to consider is that children experience a period of rapid growth. This period would run well if it was supported by good nutrition, fulfilled and balanced. Education and information on balanced nutrition need to be conveyed to increase knowledge of balanced nutrition and equip children in their age of growth and development. The purpose of the activity is to increase school children's knowledge about the importance of the benefits of breakfast for school children. This community service is carried out by the method of counselling/lectures using slide presentation media. The activity continued with the distribution of leaflets to all participants and the installation of posters in schools. The measuring knowledge before counselling and distributing leaflets obtained an average value of 64, with the lowest score being 14 and the highest being 90. In comparison, the average score for knowledge value after counselling and distributing leaflets was 70, with the lowest score being 28 and the highest 100. Extension activities and distribution of leaflets about the importance of breakfast can be carried out at SDN 2 Tial according to the planned time with a target number of 115 people. There was an increase in students' knowledge about the importance of breakfast after being given counselling, distributing leaflets, and installing posters.

**Keywords:** Breakfast, Students, Elementary School

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Salah satu indikator kualitas sumber daya manusia adalah keadaan gizi yang baik, dimana kebutuhan dasar dapat tercukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya (Sungkowo *et al.* 2008).

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah 2012). Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Gibson & Gunn 2011).

Sarapan pagi bagi anak sangatlah penting, karena waktu sekolah merupakan aktivitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Sarapan pagi dapat memberikan dampak positif terhadap kehadiran sekolah yang baik, prestasi akademik, asupan zat gizi, kebugaran dan berat badan yang sehat. Anak yang tidak sarapan akan mengalami kekurangan energi dan motivasi untuk beraktivitas selain itu kekurangan gizi dan kekurangan zat gizi mikro dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisik, mental, kesehatan, dan menurunkan fungsi kognitif (Mhurchu *et al.* 2010).

Di Kairo prevalensi anak sekolah dasar yang tidak sarapan saat akan berangkat ke sekolah mencapai 34.9% (Wahba *et al.* 2006). Penelitian Pandey *et al.* (2013) di sekolah dasar Benghazi Libya juga menunjukkan bahwa sekitar 38.6% anak melewatkan sarapannya setiap hari. Hasil studi di Indonesia sekitar 20—40% anak-anak Indonesia tidak terbiasa untuk sarapan (Hardinsyah, 2012). Perilaku kebiasaan yang masih kurang tersebut dilatarbelakangi oleh rendahnya pengetahuan anak tentang gizi dan kesehatan.

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin. Pendidikan gizi 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 perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan (Machfoedz, 2007). Program pendidikan kesehatan dan gizi pada anak sekolah merupakan salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas. Anak sekolah merupakan sasaran yang sangat strategis dalam memberikan informasi, pendidikan dan ditanamkan pola hidup sehat sejak dini karena anak-anak usia sekolah dasar masih mudah menerima masukan dan perubahan. Hal lain yang menjadi pertimbangan bahwa usia anak sekolah merupakan masa yang sangat penting karena pada usia ini anak-anak mengalami masa pertumbuhan cepat. Masa ini akan berjalan baik bila didukung oleh gizi yang baik, terpenuhi dan seimbang. Oleh karenanya pendidikan dan informasi gizi seimbang sangat perlu disampaikan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan membekali anak-anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan mereka (Okorodudu and Okobiah, 2004).

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

### A. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Tial Kecamatan Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. Pada Jumat, 2 Juni 2017 yang dimulai dari jam 08.00 WIT – 12.00 WIT

### B. Bahan dan Alat

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan menggunakan media slide presentasi dan membagikan leaflet kepada para peserta penyuluhan dan pemasangan poster di sekolah.

### C. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan tentang Pemantauan Status Gizi terutama materi tentang pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah dan membagikan poster sebelum kegiatan dilaksanakan. Kegiatan diawali dengan pre test dan setelah penyuluhan dan pembagian leaflet, dilakukan post test untuk menilai sejauh mana, kegiatan penyuluhan ini berhasil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan pembagian leaflet serta pemasangan poster. Materi penyuluhan adalah sebagai berikut: 1. Pengertian Sarapan; 2. Manfaat Sarapan; 3. Kerugian Jika Tidak Sarapan; 4. Kebiasaan Sarapan Pagi Anak Sekolah; 5. Jenis Makanan Sarapan. Untuk mengetahui manfaat hasil pengabdian ini maka, dilakukan penilaian terhadap pengetahuan siswa tentang manfaat sarapan pagi. Penilaian dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan alat bantu kuisioner. Sasaran pembagian kuisioner ditujukan untuk siswa kelas 3, 4 dan 5 dengan pertimbangan pada kelas tersebut akan lebih mudah menerima informasi yang diberikan dibandingkan dengan kelas 1 dan kelas 2. Selain itu kelas 3, 4 dan 5 dianggap mempunyai kemampuan yang sama dalam hal membaca dan menulis.

Hasil pengukuran pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dan pembagian leaflet diperoleh nilai rata-rata 64, dengan skor nilai terendah adalah 14 dan tertinggi 90. Sedangkan rata-rata skor nilai pengetahuan sesudah di dilakukan penyuluhan dan pembagian leaflet adalah 70, dengan skor nilai terendah adalah 28 dan tertinggi 100. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah pemberian penyuluhan dan pembagian leaflet tentang pentingnya sarapan. Peningkatan pengetahuannya tidak lepas dari media promosi yang digunakan. Penyuluhan pada kegiatan pengabdian ini dikombinasikan dengan pembagian leaflet yang berisi pesan tentang pentingnya sarapan. Menurut Notoatmodjo (1993), leaflet adalah media yang paling sering digunakan dalam berbagai pendidikan kesehatan.

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil mencari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Penelitian Qazvin tentang efek pendidikan kesehatan dalam mengubah perilaku gizi dan pengetahuan pada siswa sekolah dasar, menunjukkan bahwa pengetahuan anak sebelum diberikan pendidikan sebesar  $22.79 \pm 5.4$  dan meningkat menjadi  $51.46 \pm 4.75$  setelah dilakukan pelatihan pendidikan (Motamedrezaei, 2013). Penelitian lain yang

dilakukan oleh Shariff *et al.* (2008) tentang intervensi pendidikan gizi dalam upaya pe-ningkatan pengetahuan, sikap, dan praktek gizi terhadap 335 anak sekolah dasar di Malaysia menunjukkan hasil terdapat peningkatan skor pengetahuan, sikap, dan praktek setelah diberikan intervensi. Rata-rata perubahan pengetahuan sebesar 2.71 ( $p<0.001$ ), rata-rata perubahan sikap sebesar 1.40 ( $p<0.001$ ), dan rata-rata perubahan praktek sebesar 0.87 ( $p<0.001$ ). Hasil uji beda menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan, sikap, dan praktek yang signifikan antara grup kontrol dan grup intervensi setelah diberikan intervensi. Kegiatan penyuluhan ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Lestalu SA *et al* (2020), terhadap siswa/siswi di SMA Negeri 1 Salahutu dimana penyuluhan gizi seimbang yang dilakukan terhadap 69 siswa/siswi dapat meningkatkan pemahaman siswa/siswi sebanyak 70%.

Melibatkan anak secara aktif dalam memahami dan menyadari pentingnya gizi apalagi dilakukan pada anak usia dini akan memberi dampak yang lebih nyata. Anak akan merasa bahwa makanan gizi adalah kebutuhan yang harus dipenuhi sehingga ketika anak mengkonsumsi makanan bergizi lebih dikarenakan pemahamannya yang sederhana bukan paksaan. Keadaan yang demikian tentunya akan berdampak signifikan dalam upaya meningkatkan gizi anak.



**Gambar 1.** Penyuluhan di Kelas 3



**Gambar 2.** Penyuluhan di Kelas 4



**Gambar 3.** Penyuluhan di Kelas 5



**Gambar 4.** Foto Bersama seluruh siswa & Guru

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pembagian leaflet tentang pentingnya sarapan dapat terlaksana di SDN 2 Tial sesuai waktu yang direncanakan dengan jumlah sasaran sebesar 115 orang. Terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi setelah diberikan penyuluhan dan pembagian leaflet serta pemasangan poster.

## SARAN

Diharapkan pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian serupa perlu mempertimbangkan jumlah sasaran agar tidak terlalu banyak dalam satu kali pelaksanaan, dan Informasi tentang pentingnya sarapan perlu disosialisasi juga ke orang tua yang menyediakan makanan untuk anak- anak untuk dibawa ke sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Maluku, pihak Puskesmas Tulehu. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala sekola SD negeri beserta staf dan dewan guru juga siswa/siswi atas kerjasamanya. Kegiatan ini didanai oleh DIPA Poltekkes Kemenkes Maluku tahun 2017.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gibson SA & Gunn P. 2011. What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records. *Nutrition Bulletin*, 36, 78—86.
- Hardinsyah., 2012. Masalah dan Pentingnya Sarapan Bagi Anak. Materi Simposium Sarapan Sehat tanggal 16 Juni 2012. Diunduh dari <http://pergizi.org> tanggal 10 Februari 2017
- Lestaluhu, S. A., Ruaida, N., & Rustam, N. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja Di SMA Negeri 1 Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. *BAKIRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 19-23.
- Machfoedz I dan Suryani S. 2007. Pendidikan Kesehatan bagian dari Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Fitramaya
- Mhurchu, C. N., Turley, M., Gorton, D., Jiang, Y., Michie, J., Maddison, R., & Hattie, J. (2010). Effects of a free school breakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: a stepped wedge cluster randomised trial. *BMC Public Health*, 10(1), 1-6.
- Motamedrezaei, O., Moodi, M., Miri, M. R., & Khodadadi, M. (2013). The effect of nutrition and food hygieneeducation on the knowledge of female elementary school teachers in city of ferdows. *Journal of education and health promotion*, 2.
- Notoatmodjo S. Pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 1993.
- Okobiah OC, Okorodudu RI (2004). Issues, Concepts, Theories and Techniques of Guidance and Counselling, Benin City: Ethiope Publishing.
- Pandey D, Buzgeia MH, Suneetha E, Ahmed H, Al-Ghani HAER, Al-Kadam HAER, & Elariby NJ. 2013. Breakfast skipping pattern among Benghazi primary school children. *British Food Journal*, 115(6), 837 – 849 .
- Shariff, Z. M., Bukhari, S. S., Othman, N., Hashim, N., Ismail, M., Jamil, Z & Hussein, Sungkowo, Setiawan B & Madanijah S. 2008. Intervensi pengayaan pengetahuan pangan dan gizi pada muatan local untuk sekolah menengah pertama di kabupaten lampung barat *Jurnal Gizi dan Pangan* 3(3)
- Wahba, S. A., Mekawy, A., Ahmed, R., & Mohsen, W. (2006). Breakfast skipping and dietary adequacy of primary school children in Cairo. *J Appl Sci Res*, 2(1), 51-7.