

PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI SARAPAN PAGI DENGAN MAKANAN SEHAT MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DI SD BABAKAN 3 DESA BABAKAN KECAMATAN CIPARAY KABUPATEN BANDUNG

Lilie Fauziah¹, Ria Angelina², Juliyanti³
^{1,2,3} STIKES Immanuel Bandung

ABSTRAK

Sarapan merupakan kegiatan rutin di pagi hari yang harus dilakukan guna memenuhi kebutuhan energi di dalam tubuh agar dapat melakukan aktivitas secara optimal. Hal tersebut sangat penting terutama bagi anak-anak usia sekolah dasar karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas di sekolah. Anak yang melewatkan sarapan seringkali menunjukkan sikap lemas, pusing atau sampai pingsan. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat yaitu dilakukan pendidikan kesehatan dengan ceramah tanya jawab. Media yang digunakan yaitu video, power point serta video mengenai makanan sehat, tumbuh kembang anak, kebiasaan sarapan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu orang tua siswa dan guru. Tempat pengabdian masyarakat yaitu di SD Negeri babakan III di desa babakan kecamatan ciparay kabupaten bandung. Hasil dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu adanya peningkatan pengetahuan orang tua siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Rekomendasi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu di harapkan ibu untuk berkomitmen dalam memberikan sarapan pagi, adanya kerjasama dengan pemerintah desa maupu swasta untuk pengadaan sarana kantin sehat di lingkungan SD negeri babakan III desa babakan kecamatan ciparay kabupaten Bandung.

Kata Kunci: Pendidikan ekologi, tubomatika, sampah botol plastik

ABSTRACT

Breakfast is a routine activity in the morning that must be done to meet the energy needs in the body in order to carry out activities optimally. This is very important especially for children of primary school age because it can support growth and development and various activities in school. Children who skip breakfast often exhibit weakness, dizziness or fainting. The method used in community service is health education with question and answer lecture. The media used are videos, power points and videos about healthy food, children's growth and development, breakfast habits. The targets in community service activities are parents of students and teachers. The place of community service is SD Negeri Babakan III in Babakan Village, Ciparay Sub-district, Bandung Regency. The result of community service activities is an increase in parents' knowledge before and after health education is given. The recommendations given in this community service activity are expected to be committed to providing breakfast, cooperation with the government of the private maupu village for the procurement of healthy canteen facilities in the elementary school environment Babakan III Babakan village Babakan subdistrict Ciparay district Bandung regency.

Keywords: Ecological education, tubomatics, plastic bottle waste

Articel Received: 19/12/2019; **Accepted:** 30/01/2020

How to cite: Fauziah, L., Angelina, R., dan Juliyanti. (2020). Peningkatan pengetahuan mengenai sarapan pagi dengan makanan sehat melalui pendidikan kesehatan di SD babakan 3 desa Babakan kecamatan Ciparay kabupaten Bandung. *Abdimas Siliwangi*, Vol 3(1), 206-213. doi: <http://dx.doi.org/10.22460/as.v3i1p%25p.3644>

A. PENDAHULUAN

Sarapan merupakan kegiatan rutin di pagi hari yang harus dilakukan guna memenuhi kebutuhan energi di dalam tubuh agar dapat melakukan aktivitas secara optimal. Hal tersebut sangat penting terutama bagi anak-anak usia sekolah dasar karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas di sekolah (Wiarso, 2013). Anak-anak yang rutin melakukan sarapan mempunyai energi yang cukup untuk menerima pelajaran di sekolah daripada anak yang melewatkan sarapan. Anak yang melewatkan sarapan seringkali menunjukkan sikap lemas, pusing atau sampai pingsan (Kleinman, 2013). Hal-hal tersebut sangat tidak mendukung proses belajar karena konsentrasi belajar terganggu (Koop, 2012).

Pada aktivitas belajar, konsentrasi berperan penting demi tercapainya suasana belajar yang kondusif karena mencerminkan kemampuan kognitif anak. Konsentrasi belajar yang tinggi pada anak dapat mendukung peningkatan prestasi dalam belajar (Setiawan & Haridito, 2015). Saat ini banyak dijumpai rendahnya minat anak untuk sarapan di rumah. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut, diantaranya besar uang jajan yang diberikan oleh orang tua dan tidak adanya kesempatan orang tua untuk menyiapkan sarapan. Banyak faktor yang menyebabkan anak tidak suka makan pagi.

Hasil penelitaian Sukiniarti (2015:318) penyebab anak tidak mau makan pagi yaitu (1) karena tidak terbiasa makan pagi sejak kecil, sehingga anak tersebut di beri uang saku untuk jajan di sekolahan, (2) anak tidak sempat makan pagi, anak hanya minum air dan makan kue, (3) tidak ada waktu untuk makan pagi, disebabkan karena anak bangun kesiangan, sehingga anak di beri uang saku untuk jajan di sekolah. Yudi berpendapat (2008 dalam Sukiniarti 2015:316) bahwa makan pagi memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak, sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang dan sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan setelah tidur selama kurang lebih 8 jam. Oleh karena itu, zat gula dalam tubuh akan menurun, maka sarapan merupakan cara untuk menggantikan energi yang di butuhkan oleh tubuh.

Penelitian Fahrul 2016 memperlihatkan bahwa kalori sarapan pagi menentukan prestasi belajar mereka akan tetapi tidak berlebihan dalam kalori sarapan pagi yang membuat anak menjadi mengantuk dan malas belajar, tetapi tidak mengabaikan kecerdasan individual. (Fahrul rahma 2016). Penelitian yang menunjukkan adanya

hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar Lydia Verdiana dan Lailatul Muniroh, 2017. Hardinsyah & Aries (2012) mengemukakan bahwa 15-20% kebutuhan energi total per hari telah terpenuhi hanya dengan melakukan sarapan.

Kegiatan sarapan tidak hanya dilakukan tetapi juga perlu diperhatikan kuantitas dan kualitas zat gizi yang terkandung dalam sarapan. Evans (2009) mengungkapkan bahwa sarapan yang disajikan seringkali didominasi pada satu jenis makanan dengan sumber karbohidrat terbanyak. Padahal, kesesuaian antara jumlah karbohidrat, protein dan lemak dalam tubuh sangat penting terutama bagi pertumbuhan anak. Kecukupan gizi anak tidak akan terpenuhi apabila didominasi satu jenis makanan yang dikonsumsi dalam kurun waktu terus-menerus (Kemenkes RI, 2014). Pembekalan pengetahuan mengenai makanan sehat pada anak sekolah dasar perlu dibekali pemahaman mengenai pengertian makanan sehat, dampak makanan sehat, serta manfaat makanan sehat terhadap prestasi belajar.

B. LANDASAN TEORI

Sarapan merupakan kegiatan rutin di pagi hari yang harus dilakukan guna memenuhi kebutuhan energi di dalam tubuh agar dapat melakukan aktivitas secara optimal. Hal tersebut sangat penting terutama bagi anak-anak usia sekolah dasar karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas di sekolah (Wiarso, 2013). Anak-anak yang rutin melakukan sarapan mempunyai energi yang cukup untuk menerima pelajaran di sekolah daripada anak yang melewatkan sarapan. Anak yang melewatkan sarapan seringkali menunjukkan sikap lemas, pusing atau sampai pingsan (Kleinman, 2013). Hal-hal tersebut sangat tidak mendukung proses belajar karena konsentrasi belajar terganggu (Koop, 2012).

Hasil penelitian Sukiniarti (2015:318) penyebab anak tidak mau makan pagi yaitu (1) karena tidak terbiasa makan pagi sejak kecil, sehingga anak tersebut di beri uang saku untuk jajan di sekolahan, (2) anak tidak sempat makan pagi, anak hanya minum air dan makan kue, (3) tidak ada waktu untuk makan pagi, disebabkan karena anak bangun kesiangan, sehingga anak di beri uang saku untuk jajan di sekolah. Yudi berpendapat (2008 dalam Sukiniarti 2015:316) bahwa makan pagi memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak, sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat

dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang dan sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan setelah tidur selama kurang lebih 8 jam. Oleh karena itu, zat gula dalam tubuh akan menurun, maka sarapan merupakan cara untuk menggantikan energi yang di butuhkan oleh tubuh.

C. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen Program Studi D3 Keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan Immanuel Bandung diawali dengan kegiatan survey terlebih dahulu ke SD Negeri babakan III dengan melakukan wawancara kepada guru dan siswa mengenai kebiasaan sarapan serta melakukan observasi terkait dengan makanan yang dijual di sekeliling sekolah. Berdasarkan hasil observasi dan hasil survey dari sekolah, dikonsultasikan pada pihak puskesmas dan desa untuk mendapatkan persetujuan untuk melakukan pendidikan kesehatan kepada guru, siswa dan orangtua siswa. Pendidikan kesehatan dengan cara penyuluhan kesehatan di SD negeri III babakan desa babakan kecamatan ciparay kabupaten bandung pada tanggal 12 September 2018 dengan mengundang orang tua siswa dan guru sekolah. Materi yang diberikan dalam penyuluhan kesehatan yaitu tumbuh kembang anak, makanan sehat bagi anak, Metode pendidikan kesehatan yang digunakan dengan cara ceramah Tanya jawab, media yang digunakan yaitu leaflet, video, powerpoint. Tanya jawab kepada orang tua siswa dan guru sekolah.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tahapan awal yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat yaitu dengan melakukan survey dan observasi pada guru sekolah, orang tua dan makanan yang dijual di lingkungan sekolah SD Negeri babakan III desa babakan kecamatan ciparay kabupaten bandung.

Tabel 1. Karakteristik orang tua siswa SD Negeri babakan III Desa babakan Kecamatan Ciparay kabupaten bandung (n=75)

Karakteristik		Frekuensi	%
Jenis	Laki-laki	0	0%
Kelamin	Perempuan	75	100%
	Total	75	100
Pendidikan	Tamat SD	35	46,7%

	Tamat SMP	25	33,3%
	Tamat SMA	10	13,3%
	Perguruan Tinggi	0	0%
<hr/>			
	Total	75	100
<hr/>			
Penghasilan	<1 Jt rupiah	35	46,7%
	1-2 jt rupiah	30	40%
	>2 jt rupiah	10	13,3%
<hr/>			
	Total	75	100

Berdasarkan dari tabel.1 distribusi karakteristik dari orang tua siswa SD Negeri III Babakan desa babakan Kec.Ciparay kab.Bandung. jenis kelamin perempuan sebanyak 100 % responden, pendidikan SD sebanyak 46,7 %, penghasilan sebanyak 46,7 % yaitu kurang dari 1 juta rupiah.

Tabel 2. Distribusi kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SD Negeri Babakan III Desa babakan Kec.Ciparay Kab.Bandung

Kategori		Frekuensi	%
Kebiasaan sarapan	Ya	15	20%
	Tidak	60	80%
Total		75	100

Berdasarkan pada tabel.2 distribusi kebiasaan sarapan pagi pada siswa di SD Negeri Babakan III Desa Babakan Kec.Ciparay Kab.Bandung. siswa yang biasa sarapan sebanyak 20% dan sebanyak 80% siswa tidak sarapan pagi pada saat ke sekolah.

Tabel 3. Distribusi Makanan yang dijual di SD Negeri Babakan III

Desa babakan Kec.Ciparay kab.bandung

No	Kategori
1	Cimol
2	Minuman berwarna
3	Gorengan
4	Seblak
5	Mie goreng
6	Cilok
7	Baso Ikan

Berdasarkan pada tabel 3 distribusi dari makanan yang dijual di lingkungan sekolah di SD Negeri III Desa babakan Kec.Ciparay kab.Bandung terdiri dari cimol, minuman berwarna, gorengan, seblak, mie goreng, cilok, baso ikan dengan sajian terbuka.

Tabel 4. Distribusi pengetahuan orang tua siswa sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan di SD Negeri Babakan III Desa babakan Kec. Ciparay Kab. Bandung

No	Pengetahuan	Pengetahuan sebelum	%	Pengetahuan Sesudah	%
1	Baik	10	13,3%	40	53,3%
2	Cukup	20	26,7%	25	33,4%
3	Kurang	45	60%	10	13,3%
	Total	75	100%	75	100%

Berdasarkan pada tabel 4 distribusi pengetahuan orang tua siswa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan yaitu sebesar 60% memiliki pengetahuan yang kurang dan dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan pengetahuan orang tua siswa 53,3 % baik.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen program studi D3 keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan Immanuel Bandung bekerjasama dengan puskesmas pakutandang dan pemerintah desa babakan. Sasaran pengabdian masyarakat yaitu orang tua siswa sebanyak 75 orang tua yang hadir dalam kegiatan. Sebanyak 75 orang tua bersedia untuk mengisi kuesioner dan sepakat akan menjalankan kebiasaan sarapan dengan menu sehat pada anak.

SD Negeri Babakan III merupakan bagian dari sekolah dasar yang ada di Desa Babakan kecamatan ciparay kabupaten Bandung. Masalah kebiasaan sarapan dengan menu makanan sehat pada siswa SD berdasarkan pada hasil pendataan dapat disebabkan oleh faktor pendidikan, penghasilan, ketidakterseediaanya kantin sehat di SD, masih banyak penjual makanan sekitar SD memakai pewarna, perasa buatan, kurang hygeni.

Sarapan merupakan kegiatan rutin di pagi hari yang harus dilakukan guna memenuhi kebutuhan energi di dalam tubuh agar dapat melakukan aktivitas secara optimal. Hal tersebut sangat penting terutama bagi anak-anak usia sekolah dasar karena dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berbagai aktivitas di sekolah (Wiarso, 2013). Anak-anak yang rutin melakukan sarapan mempunyai energi yang cukup untuk menerima pelajaran di sekolah daripada anak yang melewatkan sarapan. Anak yang melewatkan sarapan seringkali menunjukkan sikap lemas, pusing atau sampai pingsan (Kleinman, 2013).

Hal-hal tersebut sangat tidak mendukung proses belajar karena konsentrasi belajar terganggu (Koop, 2012). Pada aktivitas belajar, konsentrasi berperan penting demi tercapainya suasana belajar yang kondusif karena mencerminkan kemampuan kognitif anak. Konsentrasi belajar yang tinggi pada anak dapat mendukung peningkatan prestasi dalam belajar (Setiawan & Haridito, 2015). Hasil penelitaian Sukiniarti (2015) penyebab anak tidak mau makan pagi yaitu karena tidak terbiasa makan pagi sejak kecil, sehingga anak tersebut di beri uang saku untuk jajan di sekolahan, anak tidak sempat makan pagi, anak hanya minum air dan makan kue, tidak ada waktu untuk makan pagi, disebabkan karena anak bangun kesiangan, sehingga anak di beri uang saku untuk jajan di sekolah. makan pagi memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak, sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi sebelum tiba waktunya makan siang dan sebagai pengganti waktu malam yang tidak terisi oleh makanan setelah tidur selama kurang lebih 8 jam. Oleh karena itu, zat gula dalam tubuh akan menurun, maka sarapan merupakan cara untuk menggantikan energi yang di butuhkan oleh tubuh.

Tujuan dilakukan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan pada kagiatan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan orang tua siswa dan guru tentang pentingnya sarapan pagi dengan menu makanan sehat. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari kegiatan pendidikan kesehatan yang telah dilaksanakan dengan melakukan pretest dan posttest terhadap pengetahuan orang tua dan guru. Peserta diberikan kuesioner tentang pengetahuan terhadap materi yang akan diberikan. Hasil dari pre test dan post test yaitu adanya peningkatan pengetahuan. Hasil pengukuran pengetahuan peserta penyuluhan dapat diketahui dari skor yang dicapai sebelum dan setelah penyuluhan. Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat .

Upaya untuk meningkatkan kebiasaan sarapan tidak cukup dengan pemberian penyuluhan saja, tetapi diperlukan juga motivasi dari orang tuadalam menyiapkan sarapan pagi dengan menu makanan sehat dan pemantauan dari guru terhadap kebiasaan siswa bekal makanan sehat dari rumah. Pendidikan kesehatan dimaksudkan agar kesadaran orang tua menjadi lebih baik lagi, sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi optimal Program kebiasaan sarapan pagi dengan menu makanan sehat perlu digerakkan oleh guru, puskesmas, pemerintah desa dan

institusi pendidikan seperti STIK Immanuel Bandung untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan.

E. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan adanya peningkatan pengetahuan orang tua siswa mengenai sarapan sehat dengan makanan sehat.

F. ACKNOWLEDGMENTS

Ucapan terima kasih pada guru sekolah, orang tua siswa yang telah bersedia menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Evans, S. (2009). *Nutrition a lifespan approach*. British Library: Wiley-Blackwell.
- Fahrul rahma. (2016). Antro Unairdot Net, Vol.V/No.3/Okttober2016, hal 587.
- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89-96. Diakses dari [http:// journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/12370/9455](http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/12370/9455).
- Kleinman, R. (2013). *Manfaat sarapan untuk prestasi anak*. Diakses dari [http://www.parenting.co.id/ article/artikel/manfaat.sarapan.untuk.prestasi. anak/001/004/267](http://www.parenting.co.id/article/artikel/manfaat.sarapan.untuk.prestasi.anak/001/004/267).
- Koop, C.E. (2012). *Bright futures: Guidelines for health supervision of infants, children and adolescents*. Georgetown: National Center for Education in Maternal and Child Health.
- Lydia, V & Lailatul, M. (2017). hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat konsentrasi belajar. *Media gizi indonesia*, Vol. 12, No. 1: hlm. 14–20.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukiniarti. (2015). Kebiasaan makan pagi pada anak usia SD dan hubungannya dengan tingkat kecerdasan. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(3), 315-321. Diakses dari [http:// download.portalgaruda.org/article](http://download.portalgaruda.org/article).
- Wiarso, G. (2013). *Budaya hidup sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.