

Penyuluhan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak Sekolah Dasar di SDN 25 Kota Bima

Yati Purnama

Akbid Harapan Bunda Bima

E-mail: yatipurnama984@gmail.com

Article History:

Received: 02 Mei 2023

Revised: 10 Mei 2023

Accepted: 12 Mei 2023

Keywords: *Penyuluhan, Sarapan, makanan bergizi.*

Abstract: *Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum memulai aktivitas . sarapan sangat penting yaitu untuk mengisi lambung yang kosong selama 8-10 jam dan sangat bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dan kemampuan fisik. Berdasarkan hasil survey Riset Kesehatan Dasar(Riskesdas) Tahun 2018, sarapan pagi masih menjadi salah satu masalah yang terjadi pada anak-anak di Indonesia , sekurang-kurangnya tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas dengan alasan Tujuan: Memberikan pemahaman pada ibu hamil tentang pentingnya mengkonsumsi tablet Fe secara rutin selama hamil. Metode: yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu menggunakan metode ceramah dan menggunakan alat bantu media pembelajaran biar lebih efektif. Hasil: Kegiatan ini cukup berhasil karena siswa sekolah dasar di SDN 25 kota Bima dari tidak tahu sama sekali tentang pentingnya sarapan pagi sebelum emulai aktivitas dan masih banyak anak yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah.*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, kelak mereka akan menjadi penerus pembangunan di Indonesia. Pemerintah harus berupaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak dini., baik dari segi kesehatan maupun kecerdasan secara sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh kembang anak usia sekolah serta prestasi belajar memerlukan asupan zat gizi yang memadai, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Hidayat, 1995 :597).

Dalam peningkatan konsentrasi belajar yang pada akhirnya dapat membawa dampak meningkatkan prestasi belajarnya dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya dengan makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Majkan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak kearah yang lebih baik.

Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan meny33impang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan system tubuh anak. Lebih dari sepertiga (36,1 %) anak usia sekolah di Indonesia menderita

kurang gizi (LIPI,2004). Mengacu pada data Riset Kesehatan Dasar pada 2018 (Riskesdas) sebanyak 26 persen anak Indonesia hanya mengkonsumsi minuman pada waktu sarapan, baik air putih, the atau susu., menu sarapan yang baik mengandung sedikitnya 15 persen dari kebutuhan gizi dan berdasarkan Asia Pacific Breakfast Habits Survey Report yang diadakan oleh Herbalife Nutrition Pada tahun 2021, sarapan pagi merupakan kegiatan yang dinantikan oleh 59 % mayoritas penduduk Indonesia. Menyadari pentingnya sarapan bernutrisi sehat dengan asupan kalori dan protein yang seimbang, herbalife pecan sarapan Nasional (PESAN) 2022, yang diprakarsai oleh pemerintah Republik Indonesia sejak 2013.

Akbid harapan Bunda Bima sebagai salah satu institusi pendidikan kesehatan , khususnya Program Studi D3 Kebidanan merasa memiliki tanggung jawab untuk memberikan penerangan dan informasi mengenai pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah Dasar di SDN 25 Kota Bima.

Tujuan dari edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kepada anak sekolah dasar agar mencegah terjadinya masalah akibat tidak sarapan pagi hari, agar mereka memiliki konsep kesehatan individu demi mencegah terjadinya masalah kesehatan akibat tidak sarapan pagi. Bagi anak sekolah diharapkan mampu menerapkan kebiasaan sarapan, mengetahui makanan yang baik dikonsumsi pada saat sarapan, serta mengetahui dampak yang terjadi apabila tidak sarapan.

Program ini pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan anak dengan membiasakan sarapan sebelum sekolah dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, sehingga mereka bisa tumbuh menjadi individu yang sehat, semangat dalam bekerja, berpikir positif, dan produktif dalam kebaikan. Selain itu juga mendukung program pemerintah dalam melaksanakan program pemberian makanan tambahan anak sekolah (PMT AS).

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu menggunakan metode ceramah untuk menjelaskan ide, pengertian secara lisan disertai dengan diskusidan Tanya jawab/quis. sehingga siswa memahami apa yang diberikan dan disampaikan. Selain itu materi yang diberikan ditampilkan melalui media leaflet yang berisi informasi penting tentang pentingnya sarapan dan gizi seimbang dan menggunakan alat bantu media pembelajaran (PPT, gambar-gambar menarik,) biar lebih efektif sehingga siswa dapat dengan mudah menyerap informasi yang diberikan. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung disertai dengan pembagian leaflet .

Sasaran dalam kegiatan ini yaitu sebagian siswa yang ada di SDN 25 Kota Bima yaitu sebanyak 50 siswa dan 5 orang guru yang ikut mendampingi, kegiatan ini dilaksanakan satu kali pada hari Jum'at tanggal 21 maret 2023.

Kegiatan ini diawali dengan tim pelaksana memperkenalkan diri dan menyampaikan tema yang akan dibahas pada siswa sekolah dasar, untuk menggali pemahaman siswa dilakukan evaluasi awal dengan menanyakan kepada siswa mengenai Apa itu Sarapan, setelah itu dilanjutkan dengan diskusi . yang dilakukan tim pelaksana. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan.

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini di lakukan ada 3 tahapan yaitu :

a. Evaluasi awal

Evaluasi ini dilakukan pada saat sebelum dilaksanakan kegiatan atau sebelum diberikan materi oleh tim pelaksana, dimana evaluasi awal ini bertujuan untuk menggali pengetahuan keseluruhan siswa terkait materi hari ini dengan cara menanyakan secara lisan kepada siswa disitu dapat kita menilai seberapa tahunya siswa terkait materi hari ini yang akan disampaikan

- oleh tim pelaksana.
- b. Evaluasi proses
Pada tahap ini dimana tim pelaksana melihat antusias atau motivasi siswa dalam mendengarkan materi yang disampaikan oleh tim pelaksana selama proses pelaksanaan.
- c. Evaluasi akhir
Pada tahap ini dilakukan penilaian akhir dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk untuk menjelaskan ulang terkait materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Jum;at tanggal 21 bulan maret tahun 2023 pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di SDN 25 Kota Bima. Kegiatan ini diikuti oleh 50 orang ibu Siswa dan 5 orang guru dan 2 orang tim pelaksana. Kegiatan ini dilaksanakan dalam waktu 60 menit dimulai dari jam 09.00-11.00 Wita yang diawali dengan pengenalan tim pelaksana dengan siswa dan guru-guru yang ada di SDN 25 Kota Bima.

Tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan dilakukan evaluasi awal dimana pada tahap ini siswa diberi pertanyaan secara lisan sebelum diberikan materi oleh tim pelaksana, dimana evaluasi awal ini bertujuan untuk menggali pengetahuan keseluruhan siswa terkait materi hari ini dengan cara menanyakan secara lisan kepada ibu hamil disitu dapat kita menilai seberapa tahunya ibu hamil terkait materi hari ini yang akan disampaikan oleh tim pelaksana..

Pelaksanaan penyuluhan dalam pentingnya sarapan bagi anak sekolah dasar dilakukan pada tahap kedua. Pada tahap ini dilakukan dengan metode ceramah dengan menggunakan media ppt, adapun materi yang diberikan yaitu tentang pentingnya sarapan bagi anak sekolah dasar. Pada akhir penyuluhan dengan metode ceramah ini dilakukan evaluasi penilaian tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa tentang materi yang telah diberikan.

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan ini cukup berhasil karena siswa SDN 25 Kota Bima dari banyaknya siswa yang kurang tahu mengenai pentingnya sarapan setelah dliakukan penyuluhan berbasis media siswa kini lebih tahu tentang pentingnya sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Ini membuktikan bahwa penyuluhan dengan menggunakan media lebih efektif.

Berdasarkan hasil tersebut, maka penggunaan berbagai media pembelajaran perlu dimanfaatkan dalam kegiatan penyuluhan agar lebih menarik perhatian peserta dan lebih efektif, sehingga perlu dikembangkan lagi media pembelajaran guna mendapatkan keberhasilan ditiap kegiatan yang dilakukan dengan metode media seperti pada kegiatan penyuluhan (pengabdian masyarakat) ataupun pada kegiatan penelitian.

Tabel 1. Distribuisi Responden berdasarkan Pengetahuan

Variabel	N	%
Pre Test		
Pengetahuan Siswa		
Kurang	5	14,29 %
Cukup	20	57,14 %
Baik	10	28,57 %
Post Test		
Kurang	0	0
Cukup	5	14,29 %
Baik	30	85,71 %

Berdasarkan table diatas dapat diloihat bahwa hasil pre test pada responden menunjukkan bahwa terdapat 5 orang yang tingkat pengetahuannya kurang (14,29 %). hasil, 20 orang yang tingkat

pengetahuannya cukup (57,14 %) dan 10 orang yang tingkat pengetahuannya baik(28,57 %). Hasi Post Test menunjukkan bahwa terdapat 30 responden (85,71 %) memiliki pemahaman tentang materi yang disampaikan.

Kategori nilai pre Test dan Post Test yaitu dinyatakan kurang apabila nilainya <60. Kategorui cukup nilainya 60-79, serta kategori baik apabila nilainya >80.



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Gambar 2. Foto Bersama Setelah Kegiatan

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui penyuluhan tentang pentingnya sarapan bagi anak sekolah Dasar diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan anak-anak untuk sarapan pagi dalam upaya peningkatan gizi dan semangat belajar siswa.

Penyuluhan berbasis media pada siswa sekolah Dasar sangat bermanfaat dan lebih efektif, karena penyuluhan yang berbasis media dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta lebih gampang diserap oleh siswa sekolah Dasar.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dalam pelaksanaan penyuluhan pentingnya sarapan pagi yang tentunya banyak yang perlu dipersiapkan. Oleh sebab itu. Saya dosen Akademi kebidanan Harapan Bunda Bima

mengucapkan banyak terimakasih kepada yayasan akbid Harapan Bunda Bima, Kepala Sekolah dan Guru-guru di SDN 25 Kota Bima yang mengizinkan untuk melakukan penyuluhan di SDN 25 Kota Bima.

DAFTAR REFERENSI

Ali Khosman, 2003. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Ali, Z., 2010. Dasar-Dasar pendidikan kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan. Jakarta :
Trans Info Media.

Arisman, 2007, Gizi dalam Daur Kehidupan, EGC, Jakarta.

Hardiansyah, dkk,2012. Jenis pangan Sarapan dan perannya dalam Asupan gizi Harian Anak usia 6-12 tahun di Indonesia, Vol 7, no 2, Jakarta: Jurnal Pangan dan Gizi.