

EDUKASI KATAKAN YES UNTUK SARAPAN SEHAT MELALUI PROGRAM *BREAKFAST FOR FANTASTICS (BFF) DAY*

Linda Astriani^{1,*}, Tasya Afra², Firda Zahra³, Salwa Azahra⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Ciputat,
Tangerang Selatan

*E-mail: lindaastriani@umj.ac.id

ABSTRAK

Sarapan adalah sumber energi terbaik bagi otak untuk fokus belajar. Namun, banyak anak yang menolak sarapan dan lebih memilih jajan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya belum tentu terjamin. Seringkali makanan yang berada di luar ruangan (*food street*) tidak fokus pada kualitas gizi, kebersihan dan keamanan makanan. Banyak masalah muncul ketika orang tua tidak peduli dengan makanan anaknya di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak sehat menyebabkan penyakit seperti diare, bahkan kanker, dan dapat mencegah tercapainya tingkat gizi yang memadai. anak-anak yang melewatkan sarapan cenderung kurang fokus pada belajar di sekolah. Oleh karena itu program *Breakfast For Fantastics (BFF) day* dapat memberikan edukasi terkait pentingnya sarapan pagi bagi peserta didik. Sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar, hal ini dapat berdampak pada peningkatan hasil belajar dan konsentrasi siswa salah satunya dengan tidak melewatkan sarapan pagi. Jika anak memiliki kebiasaan sarapan pagi maka akan mempengaruhi kecerdasan otaknya terutama daya ingatnya, sehingga akan menunjang keberhasilannya dalam belajar.

Kata kunci: Edukasi, Gizi, Sarapan Pagi

ABSTRACT

Breakfast is the best source of energy for the brain to focus on learning. However, many children refuse to eat breakfast and prefer to eat snacks outside the home or at school whose nutritional quality is not guaranteed. Often food that is outside (food street) does not focus on nutritional quality, hygiene and food safety. Many problems arise when parents do not care about their children's food at school. Unsafe and unhealthy foods cause diseases such as diarrhea, even cancer, and can prevent adequate nutrition levels from being achieved. Children who skip breakfast tend to focus less on studying at school. Therefore, the Breakfast For Fantastics (BFF) day program can provide education regarding the importance of breakfast for students. Breakfast can increase learning concentration, this can have an impact on improving student learning outcomes and concentration, one of which is not skipping breakfast. If the child has the habit of eating breakfast, it will affect his brain intelligence, especially his memory, so that it will support his success in learning.

Keywords: Education, Nutrition, Breakfast

1. PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Namun banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengkonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi. 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. 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). Makan pagi merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap insan manusia karena melalui makan kita baru mempunyai energi untuk melakukan aktivitas hidup. Anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih

dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, maka makan pagi atau sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Terutama di jam-jam belajar disekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan.

Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya. Hal ini senada dengan pendapat R.E.Kleinman (2013), bahwa anak yang tidak sarapan pagi cenderung tidak konsentrasi dalam belajar. Kenyataan dilapangan, makan pagi tidak semulus seperti yang diharapkan. Masih ada orang tua tidak menyempatkan membuat makan pagi untuk anaknya dikarenakan orang tuabekerja. Hal ini juga dikemukakan oleh Devi (2012) bahwa sekarang ini banyak orang tua yang bekerja sehingga tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi buat anaknya kesekolah, sehingga banyak anak sekolah yang tak terbiasa makan pagi.

Hasil penelitian Auliana (2012) mengemukakan bahwa di Indonesia: 18,05% anak tidak makan pagi. Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, kelak mereka akan menjadi kader penerus pembangunan di Indonesia. Pemerintah harus berupaya untuk 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 adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan.

Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah 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 ke arah yang lebih baik. Sumber energi awal setiap orang harus memulai hari mereka

dengan cukup energi sebagai modal untuk melakukan aktivitas, dimana pagi hari adalah start awal. Energi yang kita butuhkan tentunya berasal dari makanan apalagi setelah berjam-jam tidak ada asupan sama sekali.

Sayangnya, banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengkonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi. Energi diperoleh dari makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh masing-masing anak. Anak yang seringkali melewatkan sarapan sangat tidak dianjurkan.

Melewatkan sarapan membuat anak tidak berenergi karena perut kosong sehingga anak menjadi susah untuk memfokuskan dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Menurut (Verdiana dkk, 2017) dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak, konsumsi sarapan berpengaruh positif untuk peningkatan kualitas diet, asupan mikronutrien, status berat badan dan faktor gaya hidup. Sarapan dianjurkan karena dapat mempengaruhi peningkatan pembelajaran pada anak-anak dalam hal perilaku, kognitif, dan prestasi belajar anak di sekolah (Iqbal, 2015). Melalui penelitian Iqbal (2015) dalam penelitiannya yang dilaksanakan pada bulan Juni 2022 di SD Muhammadiyah 03 Kreatif didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak sekolah dasar.

Tujuan edukasi gizi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pentingnya sarapan untuk anak sekolah, mencegah timbulnya masalah-masalah akibat tidak melakukan sarapan di pagi hari pada anak sekolah, 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 ditimbulkan akibat 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).

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan diskusi tentang penyuluhan pentingnya sarapan untuk anak usia sekolah dasar dengan menggunakan media power point pada Sekolah Dasar Muhammadiyah 03 Kreatif Pamulang.

a. Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan pada Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa PGSD Angkatan 2019 pada Tahun 2022. Salah satu program kerjanya yaitu memberikan edukasi atau penyuluhan tentang pentingnya sarapan sehat bagi siswa-siswi di Sekolah Dasar Muhammadiyah 03 Kreatif Pamulang.

b. Pelaksanaan

Adapun tahapan dalam pengabdian masyarakat pada kegiatan ini adalah sebagai berikut:



c. Evaluasi

1) Tujuan Evaluasi

Dari penyuluhan yang dilakukan diharapkan tujuan yang dapat dicapai adalah :

- Anak sekolah dasar yang mengikuti penyuluhan diharapkan dapat mengikuti penyuluhan sebagaimana mestinya
- Anak sekolah dasar dapat mengetahui tentang sarapan pagi
- Anak sekolah dasar dapat menjawab pre test dan post test yang diberikan

- d. Anak sekolah dasar yang sudah mengikuti penyuluhan diharapkan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari

2) Cara Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan oleh penyuluh kepada anak sekolah dasar dilakukan dengan cara memberikan tes yaitu berupost test

3) Alat Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan dengan cara memberikan *post test* memerlukan alat berupa kertas lembar balik *post test*. Pemberian informasi mengenai pentingnya sarapan untuk usia anak sekolah dasar berkaitan dengan program pemerintah untuk menaikkan status gizi anak usia sekolah dasar. Dari melakukan penyuluhan tersebut dapat menemukan pertanyaan-pertanyaan terkait pentingnya sarapan untuk anak usia sekolah dasar

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tercapainya Tujuan

Selama berlangsungnya penyuluhan, siswa-siswi sempat antusias berpartisipasi dalam pelaksanaan penyuluhan “Katakan Yes Untuk Sarapan Pagi” yang dilakukan oleh Tim Pelaksana dari awal sampai akhir acara. Pada dasarnya siswa dan siswi menyadari akan pentingnya sarapan pagi untuk menjaga kualitas kesehatan. Namun, dalam pelaksanaan meningkatkan pemahaman tersebut, dibutuhkan motivasi lebih lanjut baik dari orang tua, guru maupun organisasi.

Berikut adalah salah satu gambar terkait pemberian edukasi tentang pentingnya sarapan sehat.



Gambar 1. Media PPT saat edukasi

b. Tercapainya Sarana

Dalam kegiatan penyuluhan ini yang menjadi sasaran adalah siswa dan siswi kelas 4, 5, dan 6 SD Muhammadiyah 03 Kreatif pada tanggal 24 Agustus 2022 sebanyak 72 siswa, dan dihadiri oleh Tim Pelaksana Mahasiswa KKN dan PLP FIP UMJ Prodi PGSD.

c. Tercapainya Target

Target kegiatan penyuluhan ini tentang “Katakan Yes Untuk Sarapan Pagi” telah tercapai, dapat ditunjukkan dengan partisipasi dan kesadaran siswa dan siswi akan pentingnya sarapan dipagi hari.



Gambar 2. Dokumentasi setelah pemberian edukasi sarapan sehat

d. Hasil Presentase Siswa Yang Sarapan Setiap Hari

Tabel 1. Jumlah presentase siswa yang melakukan sarapan pagi

Jawaban	Presentase	Jumlah siswa
Selalu	40,28%	29
Sering	20,84%	15
Kadang - Kadang	25 %	18
Tidak Pernah	13,88 %	10
Jumlah	100%	72 Siswa

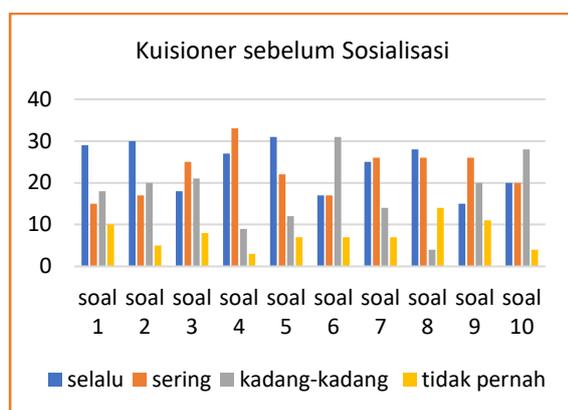
Berdasarkan tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa, siswa kelas 4, 5, 6 SD Muhammadiyah 03 Kreatif dari 72 orang yang selalu melakukan sarapan pagi terdapat 29 orang yang selalu melakukan sarapan pagi, 15 siswa sering melakukan sarapan pagi, 18 siswa kadang-kadang melakukan sarapan pagi dan 10 siswa tidak pernah melakukan sarapan pagi.

Sebelum melakukan kegiatan edukasi atau sosialisasi peserta dari kelas 4,5, dan 6 diberikan 10 kuisisioner untuk mengetahui pengetahuan mereka terhadap sarapan sehat.

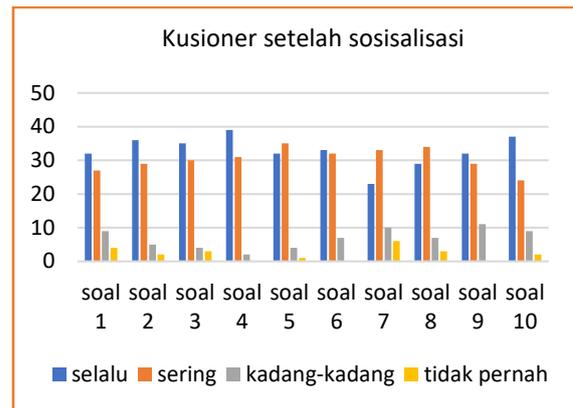
Adapun pertanyaan yang diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah kamu terbiasa melakukan sarapan?
- 2) Apakah kamu biasanya sarapan di rumah?
- 3) Apakah kamu mengonsumsi susu atau sereal saat sarapan?
- 4) Apakah kamu mengonsumsi makanan instan saat sarapan?
- 5) Apakah kamu konsumsi Nasi, lauk pauk, sayur, buah saat sarapan?
- 6) Apakah kamu mengetahui manfaat sarapan?
- 7) Apakah sarapan mempengaruhi daya konsentrasi belajarmu di kelas?
- 8) Apakah sarapan membuatmu merasa bersemangat di kelas saat belajar?
- 9) Sebelum atau setelah mengikuti sosialisai, apakah kamu menerapkan sarapan di waktu yang tepat?
- 10) Apakah tubuh kamu tidak fit saat tidak sarapan?

10 pertanyaan di atas diberikan pada sebelum dan setelah kegiatan proses sosialisasi dengan menggunakan skala likert melalui kriteria selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Berikut adalah gambar diagram kuisisioner sebelum dan setelah dilaksanakannya sosialisasi.



Gambar 3. Diagram hasil kuisisioner sebelum sosialisasi



Gambar 4. Diagram hasil kuisisioner setelah sosialisasi

Berdasarkan gambar 3 dan gambar 4 di atas dapat dilihat perbedaan pengetahuan siswa terkait pentingnya sarapan sehat bagi dan terdapat peningkatan pengetahuan pentingnya sarapan untuk anak sekolah untuk meningkatkan konsentrasi dan daya fokus anak pada saat belajar.

4. KESIMPULAN

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. Dalam peningkatan konsentrasi belajar yang pada akhirnya dapat membawa dampak meningkatkan prestasi belajarnya dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-12 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah 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 ke arah yang lebih baik.

Tujuan edukasi gizi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pentingnya sarapan untuk anak sekolah, mencegah timbulnya masalah-masalah akibat tidak melakukan sarapan di pagi hari pada anak sekolah, 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 ditimbulkan akibat tidak sarapan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Sekolah Dasar Muhammadiyah 03 Kreatif, Pamulang yang telah mengizinkan melakukan program pengabdian masyarakat ini yang terintegrasi pada Kegiatan KKN dan PLP Mahasiswa PGSD Fakultas Ilmu Pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kleinman, R. (2013). Manfaat Sarapan. Diakses dari <http://www.parenting.co.id/article/artikel/manfaat.sarapan.untuk.prestasi.anak/001/004/267> Tanggal 17 Januari 2013
- Auliana, R. (2013). Makanan Seimbang untuk Anak. Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/GIZI%20SEIMBANG%20ANAK.pdf>
- Marfuah, Siti Nur Awwalu Lathifatul. (2012). Tubuh Sehat Dengan Makanan Bergizi Sesuai Ajaran Islam. Fakultas Kedokteran, kampus Terpadu, Universitas Islam Terpadu, Jl. Kaliurang KM.14,5 Sleman, Yogyakarta 55584
Devi N. Gizi Anak Sekolah. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara
- Lilieik Fauziah dkk. (2013). Peningkatan pengetahuan mengenai sarapan pagi dengan makanan sehat melalui pendidikan kesehatan di SD Babakan 3 Desa Babakan Kec. Ciparay Kabupaten Bandung, 3 (1), 206- 213.
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi” Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah”. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97-107.
- Mujahidah, F. F. (2021). Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak. *Jurnal Abmas Negeri*, 2(1), 36-40
- Setya, Devi. (2021). Aturan makan sehat mengikuti anjuran Al-quran. *Detik Food*.