

EDUKASI PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI ANAK-ANAK SEKOLAH DASAR

Yenny Safitri¹, Dewi Sulastri Juwita², Intan Zanisa³

^{1,2,3}) PProgram Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
e-mail: yennysafitri@universitaspahlawan.co.id

Abstrak

Sarapan pagi merupakan kegiatan penting yang dilakukan setiap pagi, setelah bangun tidur dan sebelum beraktivitas di sekolah. Pada anak usia sekolah dasar, sarapan pagi memiliki fungsi tidak hanya sebagai pemenuhan kebutuhan energi tetapi juga sebagai dukungan awal terhadap proses belajar, konsentrasi, dan kemampuan kognitif anak di sekolah. Kegiatan sosialisasi pentingnya sarapan bagi anak-anak ini dilakukan di SD Pahlawan. Pemilihan target sekolah karena jam belajar mengajar dimulai pada pukul 07.30 pagi dimana biasanya orang memulai sarapan di jam tersebut. Target sasaran adalah anak-anak murid kelas I-III dikarenakan sarapan itu penting untuk dimulai dibiasakan dari usia dini. Tanpa disadari, sarapan sangat penting bukan hanya untuk kebutuhan fisik tetapi juga mental, dimana sarapan dilakukan bersama keluarga maka akan terjalin komunikasi yang baik untuk memulai kegiatan yang baik.

Kata kunci: Edukasi, Sarapan, Anak Sekolah Dasar, Pentingnya Sarapan

Abstract

Breakfast is an important activity every morning, after waking up and before starting school. For elementary school-aged children, breakfast serves not only to meet energy needs but also as an initial support for their learning process, concentration, and cognitive abilities at school. This socialization activity on the importance of breakfast for children was conducted at Pahlawan Elementary School. The target school was chosen because teaching hours begin at 7:30 a.m., which is when people typically start breakfast. The target group was students in grades I-III because breakfast is important to start getting used to from an early age. Without realizing it, breakfast is very important not only for physical needs but also mental. When breakfast is shared with the family, good communication is established to start a good activity.

Keywords: Education, Breakfast, Early childhood, The importance of breakfast

PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan kegiatan penting yang dilakukan setiap pagi, setelah bangun tidur dan sebelum beraktivitas di sekolah. Sarapan memiliki peran penting dalam memberikan energi yang dibutuhkan tubuh setelah berpuasa semalaman. Bagi anak usia sekolah dasar, sarapan tidak hanya memberikan energi, tetapi juga mendukung proses belajar, fokus, dan kemampuan kognitif anak di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa sarapan pagi berhubungan erat dengan prestasi akademik anak. Anak yang selalu sarapan cenderung memiliki skor akademik lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak sarapan secara konsisten. (Adolphus K, 2016)

Menurut Guru Besar Bidang Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor, menu sarapan sebaiknya mengandung semua jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. (Khomsan, 2019)

Menu sarapan yang sehat untuk anak usia 6 – 12 tahun menurut Kementerian Kesehatan adalah sebagai berikut: (1) satu potong roti, telur mata sapi, sayuran, dan susu; (2) nasi goreng, telur dadar, dan sayuran; (3) bubur ayam, telur rebus, dan pisang; (4) lontong sayur, telur, dan buah; (5) nasi, ayam goreng, dan buah; (6) sereal, susu, dan buah. (Indonesia, 2020)

Berdasarkan rekomendasi Angka Kecukupan Gizi dari Kemenkes, anak usia 6–18 tahun umumnya membutuhkan sekitar 1.600–2.800 kalori per hari. Semakin aktif anak, semakin tinggi kebutuhan kalornya. Pentingnya menerapkan pola makan sehat, termasuk sarapan pagi sebagai asupan pertama setelah puasa semalam. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan nutrisi yang diperlukan. Sarapan sehat harus memenuhi minimal seperempat kebutuhan nutrisi harian, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi, fokus, dan daya ingat. (Indonesia, 2019)

Menurut Arif Satria (2015), sekitar 40–60% siswa di Indonesia tidak sarapan sebelum belajar, yang dapat mengurangi kemampuan fokus mereka karena kebutuhan gizi pagi tidak terpenuhi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sekitar 41,2–54,5% siswa di Indonesia melewatkan sarapan, dan banyak di antaranya mengonsumsi makanan dengan kualitas gizi rendah. Data Total Diet Survey melaporkan bahwa sekitar 47,1% anak sekolah sering tidak sarapan, dan 66,8% memiliki sarapan bergizi rendah. (Firdaus, 2024)

Hasil penelitian lokal di beberapa SDN menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa, yang berdampak langsung pada proses pembelajaran. (Hardinsyah, 2012)

Sarapan pagi secara teratur dapat membantu menjaga kadar gula darah stabil sehingga mempertahankan fokus belajar dan mengurangi rasa lelah serta lapar di kelas. Selain itu, kebiasaan sarapan juga berhubungan dengan status gizi anak. Anak yang melewatkan sarapan lebih rentan mengonsumsi jajanan tidak sehat di sekolah yang bisa mengganggu kesehatan dan tumbuh kembangnya. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan sering kali berhubungan dengan pilihan makanan tidak sehat di luar rumah, sedangkan sarapan sehat bisa membantu memperbaiki pola makan anak. (Adolphus K, 2016), (Hardinsyah, 2012)

Edukasi gizi dan penyuluhan tentang sarapan sehat untuk siswa SD sudah dilakukan di berbagai daerah melalui program sekolah dan video penyuluhan kesehatan. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan sehat. (Hardinsyah, 2012)

Selain manfaat akademik dan fokus belajar, kebiasaan sarapan juga berdampak pada status gizi anak. Pola makan yang baik di pagi hari membantu anak memiliki gizi yang seimbang, yang secara jangka panjang memengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar. Penelitian global menunjukkan bahwa sarapan secara teratur mengurangi risiko anak mengalami obesitas, gangguan metabolik, serta memberikan dasar gizi yang baik untuk masa depan anak. Secara psikologis, sarapan bersama keluarga atau sebelum berangkat sekolah memberikan dukungan emosional dan membentuk kebiasaan makan yang baik sejak dini. Studi internasional konsisten menunjukkan bahwa anak yang sarapan hari ini cenderung lebih terlibat dalam kegiatan sekolah dan memiliki perkembangan kognitif yang lebih baik dibandingkan anak yang sering melewatkan sarapan. (Organization, 2020), (Rampersaud, 2005), (Hoyland, 2009)

Karena itulah, penting bagi sekolah, orang tua, dan pihak kesehatan bekerja sama untuk mensosialisasikan pola makan sehat termasuk sarapan pagi.

Edukasi ini dapat dilakukan melalui penyuluhan gizi, pemantauan kebiasaan makan siswa, serta menyediakan contoh menu sarapan sehat yang mudah diterapkan di rumah.

Dengan adanya pemahaman dan kebiasaan sarapan yang baik, diharapkan anak-anak SDN dapat menjalani aktivitas belajar dengan fokus, energi cukup, dan prestasi belajar yang lebih optimal

METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan melalui model pendekatan sosialisasi penyuluhan sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan kepada target sasaran sosialisasi ini yaitu siswa siswi SD Pahlawan di Desa Ridan Permai. Metode yang dilakukan dengan pendekatan komunikasi, yaitu pemutaran video dalam penyampaian materi tentang sarapan pagi dalam bahasa yang riang dan menghibur sehingga peserta tertarik untuk melihat tayangan tersebut.

Kegiatan sosialisasi ini dimulai dengan perencanaan, yaitu melakukan kunjungan observasi kelapangan mencari data tentang target sosialisasi, yaitu SD Pahlawan. Pihak sekolah memberikan rekomendasi agar anak didik siswa kelas II-IV dengan jumlah 49 anak menjadi sasaran sosialisasi. Hal ini dengan pertimbangan kondisi siswa kelas II-IV lebih siap dalam beradaptasi dibandingkan kelas I yang secara mental masih perlu banyak beradaptasi dengan kegiatan-kegiatan sekolah. Pada tahap persiapan ini selanjutnya mempersiapkan materi sosialisasi yang sesuai dengan siswa kelas II-IV. Acara dipersiapkan dengan interaktif, informative, atraktif dan menghibur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian materi dimulai dengan penayangan video mengenai “Apa itu sarapan?” dan penjelasan lewat power point mengenai pentingnya sarapan bagi anak-anak. Para peserta sangat antusias dan semngat dalam mengikuti penjelasan. Hal ini terbukti banyaknya anak-anak yang mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan kuis serta mengikuti games-games yang ada di sela-

sela kegiatan dengan gembira. Setelah materi disampaikan, ternyata anak-anak mengerti pentingnya sarapan pagi sebelum memulai aktivitas. Hal ini ditunjukkan ketika anak-anak berhasil menjawab pertanyaan dari pemberi materi. Anak-anak juga bercerita bahwa banyak yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi dan banyak yang tidak memahami dampak atau akibat yang akan ditimbulkan jika tidak sarapan pagi. Oleh karena itu, terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi, dan peserta bertekad untuk melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas lainnya. Peserta memahami menu sarapan pagi yang terdiri dari empat sehat lima sempurna.

Kegiatan ini dilanjutkan dengan simulasi, yaitu sarapan bersama dengan menu empat sehat lima sempurna (ditambah susu diamond dari sponsor). Anak-anak banyak yang langsung menghabiskan sarapan yang telah diberikan. Namun ada juga yang tidak memakannya dengan alasan sudah sarapan di rumah, ada juga yang merasa sayang karena sarapannya dihias kreatif berbentuk beruang ala anak-anak.

Berdasarkan pengamatan terhadap komunikasi non verbal anak-anak yang sangat antusias, semangat dan gembira, dapat disimpulkan bahwa para peserta merasa puas dan paham dengan apa yang sudah dijelaskan oleh pemberi materi secara khusus, secara umum puas terhadap pelaksanaan acara tersebut. Hal ini juga dilihat dari sikap yang kooperatif dan feedback yang baik dari wakil Kepala Sekolah SD Pahlawanyang menyatakan bahwa anak-anak dan pihak sekolah sangat antusias dan merasa senang dengan diadakan sosialisasi pentingnya sarapan pagi bagi anak-anak sehingga budaya untuk melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas dapat ditanamkan sejak dini.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pentingnya sarapan pagi bagi anak-anak usia dini sangat penting dilakukan agar anak-anak siap menjalankan aktivitasnya dan otak mereka juga siap digunakan untuk berfikir dan bermain. Para peserta diawal belum memahami apa dampaknya tidak melakukan sarapan pagi dan ada beberapa dari anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas lainnya

Setelah kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan dan dampaknya jika tidak melakukan sarapan pagi. Para peserta banyak yang bertekad untuk memulai sarapan pagi dimulai dari setelah mendapatkan kegiatan sosialisasi ini dilakukan di sekolah mereka.

Rekomendasi dari kegiatan ini adalah diharapkan kegiatan ini dilakukan di banyak sekolah atau TPA bagi anak-anak usia dini agar menghasilkan anak-anak dengan gizi yang baik sehingga menjadi anak-anak yang sehat, cerdas dan unggul.

SARAN

1. Kepada mitra yaitu ibu kepala sekolah dasar agar dapat memfasilitasi kantin sekolah yang menunjang siswa/i untuk bersarapan dengan sarapan yang sehat, sehingga siswa/i yang tidak sempat sarapan dirumah dapat sarapan disekolah dengan sarapan yang syarat gizi dan tentunya dengan harga yang terjangkau.
2. Kepada siswa/i juga diwajibkan dan dibiasakan untuk sarapan sebelum berangkat kesekolah. Jika tidak sempat sarapan dirumah boleh sarapan dikantin sekolah dengan catatan pilihlah sarapan sesuai dengan syarat gizi sarapan yang sudah disosialisasikan oleh tim sosialisasi/ tim pengabdian dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada seluruh team yang sudah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus K, L. C. (2016). The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review. .
- Firdaus, M. R. (2024). Total Diet Survey 2020–2023: Kebiasaan Sarapan dan Kualitas Nutrisi Anak Sekolah di Indonesia. Bioedunis Journal, Vol. 04 No. 01.
- Hardinsyah, &. A. (2012). Kebiasaan sarapan dan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Jurnal Gizi dan Pangan, 7(3), 123-129.

- Hoyland, A. D. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220-243.
- Indonesia, K. K. (2019). Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.
- Indonesia, K. K. (2020). Pedoman konsumsi pangan dan gizi seimbang untuk anak usia sekolah.
- Khomsan, A. (2019). Ahli gizi tekankan pentingnya menu sarapan beragam bagi anak. ANTARA News.
- Organization, W. H. (2020). Healthy diet. WHO.
- Rampersaud, G. C. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760.