

PENYULUHAN PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI PARA ANAK SEKOLAH DI SMP N 1 PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2023

**Nanda Suryani Sagala¹, Asnil Adli Simamora², Nur Arfah Nasution³, Vera Andela⁵, Renita
Indri Yani⁴, Arif Budiman Simbolon⁵, Vera Andela⁶**

^{1,2,3}Dosan Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

^{4,5,6}Mahasiswa Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

nandasagala89@gmail.com, 082274415094)

ABSTRAK

Sarapan sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik seseorang sebelum memulai kegiatan. Begitupula sebelum proses belajar mengajar, agar otak dapat konsentrasi dan menyerap pelajaran yang diberikan. Kegiatan sosialisasi sarapan itu penting dilaksanakan di SMP N 1 PADANGSIDIMPUAN. Pemilihan target sekolah karena jam belajar mengajar dimulai pada pukul 06.30 pagi dimana biasanya orang memulai sarapan di jam tersebut. Target sasaran adalah Anak-anak murid kelas IX SMP 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: Pentingnya Sarapan, Anak Sekolah

Breakfast is very important in supporting a person's physical activity before starting activities. Likewise before the teaching and learning process, so that the brain can concentrate and absorb the lessons given. It is important to carry out breakfast socialization activities at SMP N 1 PADANGSIDIMPUAN. The target school was chosen because teaching and learning hours start at 06.30 in the morning, where people usually start breakfast at that time. The target audience is children in class IX of junior high school because it is important to start getting used to breakfast from an early age. Without realizing it, breakfast is very important not only for physical needs but also mental needs, where breakfast is done with the family, good communication will be established to start good activities.

Keywords: The importance of breakfast, School Children,

1. PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Sarapan yang sehat harus memenuhi sekurang-kurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat (Khomsan, 2004)

Riset yang telah dilakukan oleh Pergizi Pangan Indonesia menegaskan bahwa konsumsi sarapan sehat dengan gizi seimbang berperan besar bagi anak-anak sekolah. Selain sarapan sehat dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak 30%, sarapan juga meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar hingga membantu meningkatkan prestasi akademis, menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat, sekaligus mencegah anak dari konsumsi jajanan yang tidak sehat. Anak usia sekolah memerlukan stamina untuk tetap fit selama mengikuti kegiatan di sekolah maupun kegiatan ekstra kurikuler, maka saran utama dari segi gizi adalah sarapan pagi. Sayangnya, di Indonesia sarapan masih menjadi satu permasalahan pada anak-anak di Indonesia. Setidaknya tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas. Masih banyak keluarga yang kurang memperhatikan masalah kebutuhan gizi anak melalui sarapan sehat rutin setiap hari. Alasannya beragam, seperti membangunkan anak lebih pagi, anaknya

sulit diajak sarapan, tidak cukup waktu untuk mempersiapkan sarapan di pagi hari, atau takut terlambat ke sekolah (riaureview.com, 2018).

Sarapan merupakan salah satu perilaku penting untuk mewujudkan gizi seimbang, tetapi kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak atau belum biasa sarapan. Salah satu momentum penting untuk mengingatkan dan mendorong masyarakat terutama anak sekolah, guru, orang tua dan civitas akademika agar menerapkan perilaku gizi seimbang dengan baik, yang salah satunya adalah membiasakan sarapan sehat. Berbagai studi menunjukkan bahwa sarapan memiliki berbagai manfaat yang luar biasa bagi gizi, pendidikan dan keceriaan anak. Berdasarkan pertimbangan tersebut dan dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Dunia (7 April 2017) dan Hari Pendidikan Nasional (2 Mei 2017), Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan.

2. METODE PENYULUHAN

Kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis 30 November 2023 di SMP N 1 PADANGSIDIMPUAN.

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini menjadi beberapa langkah diawali dengan menyampaikan materi pentingnya sarapan pagi, dampak sarapan pagi, lalu memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai materi yang telah kami berikan. Media yang digunakan leaflet, LCD, laptop, spanduk.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pengurusan izin resmi dari kampus universitas aufa royhan di kota padangsidempuan.

Tahapan kedua yaitu tahapan persiapan setelah didapatkan surat izin resmi dari Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan. Tim penyuluh menyiapkan materi yang akan disampaikan kepada peserta seperti LCD, laptop, spanduk, leaflet dan lain sebagainya.

Tahapan ketiga yaitu tahapan pelaksanaan yang dilakukan di SMP N 1 PADANGSIDIMPUAN kegiatan ini diikuti oleh 25 siswa SMP N 1 PADANGSIDIMPUAN yang dilaksanakan tanggal 30 november 2023. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap kegiatan mulai dari pemberian leaflet, menyiapkan materi pentingnya sarapan pagi dan manfaatnya dan di akhiri dengan memberikan post-test tentang tingkat pengetahuan siswa mengenai pentingnya sarapan pagi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan oleh tim penyuluh dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi.

Kegiatan sosialisasi pentingnya sarapan pagi bagi siswa 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.

5. REFERENSI

Khomsan. (2004). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta, DKI Jakarta, DKI Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

(DEPKES), D. K. (2011, November). Depkes.go.id. Retrieved November 27, 2017, from Depkes.go.id: <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/LEMBARINFORMASI-NO-2-2011.pdf>

Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*.

KBBI. (2002:999). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Jakarta, DKI Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia.

Kompas.com. (2017, Maret 15). *kompas.com*. Retrieved Oktober 10, 2023, from <https://nasional.kompas.com/read/2017/03/15/19252151/mendikbud.tekankan.pentingnya.sarapan.untuk.pelajar>

NEWS, A. (2017, Maret 15). *antaranews.com*. Retrieved Oktober 10, 2023, from <https://www.antanews.com>

ranes.com/berita/618205/mendidbud-anak-perlu-sarapan-sebelum-sekolah

Pangan, P. (2018, Agustus 23). <https://pergizi.org>. Retrieved November 25, 2023, from <https://pergizi.org/pendidikan-sarapan-sehat-2018/>

Sari, A. F., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2012). Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*

Today.line.com:<https://today.line.me/id/pc/article/7+Pilihan+Menu+Sarapan+Bergizi+untuk+Anak+dalam+seminggu> – KLX5vO.

6.DOKUMENTASI

