



## Upaya Promotif Untuk Meningkatkan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Sarapan Sehat Kepada Siswa dan Guru


Teguh Jati Prasetyo<sup>1,2\*</sup>, Izzati Nur Khoiriani<sup>1</sup>, Triyadi Hendra Wijaya<sup>1</sup>, Sifa Aulia Wicaksari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Gizi, Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2</sup>Pusat Unggulan IPTEK Perguruan Tinggi (PUI- PT) Centre of Applied Sciences for Pharmaceutical and Health, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

Email korespondensi: teguhjatiprasetyo@unsoed.ac.id



<p><b>Kata kunci</b> (Berdasarkan abjad)</p> <p>Anak sekolah; Gizi; Sarapan;</p>	<p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Sarapan merupakan kegiatan makan di pagi hari yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas dengan komposisi makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Sarapan merupakan sumber energi bagi anak sekolah untuk melakukan aktivitas dan belajar di sekolah. Kegiatan ini dilakukan di SDN Kemiri 03 dengan melibatkan 10 guru dan 33 siswa kelas 5 dan 6. Kegiatan ini terdiri atas 3 kegiatan utama yaitu penyusunan Media dan Materi pelatihan untuk guru dan siswa, Training of Trainer bagi Guru SD dan Edukasi dan Demo Sarapan Sehat kepada Siswa. Berdasarkan hasil kegiatan diketahui bahwa hanya ada 15 dari 33 siswa yang terbiasa melakukan sarapan. Sementara untuk guru sudah terbiasa sarapan namun belum memenuhi kategori sarapan sehat. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kebiasaan sarapan sehat baik bagi guru maupun siswa.</p>
<p><b>Keywords:</b></p> <p>School age children; Nutrition Breakfast;</p> 	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>Breakfast is an activity that is eaten in the morning before carrying out activities with a food composition that includes macro and micro nutrients. Breakfast is a source of energy for school children to carry out activities and study at school. This activity was carried out at SDN Kemiri 03 involving 10 teachers and 33 students in grades 5 and 6. This activity consisted of 3 main activities, namely preparing media and training materials for teachers and students, training of trainers for elementary school teachers and education and a healthy breakfast demonstration for Student. Based on the results of the activity, it was discovered that only 15 out of 33 students were accustomed to eating breakfast. Meanwhile, teachers are used to breakfast but do not meet the healthy breakfast category. This activity is expected to increase healthy breakfast habits for both teachers and students.</i></p>

## PENDAHULUAN

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa masih terjadi masalah gizi kurang pada semua kelompok umur dan jenis kelamin di Indonesia. Pada anak usia sekolah (5-12 tahun) prevalensi yang mengalami kurus dan pendek berturut-turut adalah 9.2% dan 23.6%<sup>1</sup>. Fakta ini menunjukkan masih banyak anak sekolah di Indonesia yang belum menerapkan gizi seimbang, termasuk diantaranya kebiasaan sarapan (Kementrian Kesehatan RI, 2018; Prasetyo *et al.*, 2020). Pada prinsipnya, asupan gizi didapatkan dari tiga waktu makan yaitu sarapan, makan siang dan makan malam yang bisa disertai dengan selingan. Sarapan merupakan kegiatan makan di pagi hari yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas dengan komposisi makanan yang mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Sarapan merupakan sumber energi bagi anak sekolah untuk melakukan aktivitas dan belajar di sekolah (Sartika, 2012; Hardinsyah, Prasetyo and Harfika, 2017).

Sarapan direkomendasikan sebagai bagian dari kebiasaan makan yang sehat karena berkaitan dengan pemenuhan gizi makro dan mikro dan status kesehatan. Berdasarkan penelitian *systematic review* tentang kebiasaan sarapan terhadap performa kognitif pada anak dan remaja yang dilakukan oleh Hoyland, *et al.* (2009), diketahui bahwa anak yang memiliki kebiasaan sarapan memiliki performa kognitif yang lebih baik dibandingkan yang tidak sarapan. Beberapa penelitian pada *systematic review* juga menemukan bahwa program sarapan yang dilakukan oleh sekolah secara positif berdampak pada peningkatan performa akademik anak, meskipun dilihat dari aspek peningkatan kedatangan siswa (Hoyland, Dye and Lawton, 2009).

Di Indonesia, membiasakan sarapan menjadi salah satu poin pada Pedoman Gizi Seimbang 2014. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Hardinsyah dan Muhammad pada tahun 2012, menunjukkan data bahwa sepuluh makanan paling favorit dikonsumsi saat sarapan anak usia 6 - 12 tahun adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mi instan, nasi goreng, sayuran (tumis), dan tahu goreng; sedangkan lima minuman terfavorit saat sarapan adalah air putih, teh manis, susu kental manis, susu instan, dan air teh. Berdasarkan penelitian tersebut, diketahui juga bahwa hampir sebagian (44,6%) anak usia sekolah memiliki kualitas gizi rendah pada saat sarapan dimana pemenuhan zat gizi <15% AKG. Hardinsyah dan Muhammad (2012) merekomendasikan pemenuhan gizi pada sarapan memenuhi 15 - 30% dari AKG (Hardinsyah and Aries, 2016)

Berdasarkan dari data penelitian di atas, pemberian edukasi untuk meningkatkan kebiasaan sarapan yang sesuai dengan anjuran diharapkan dapat meningkatkan kualitas sarapan, status kesehatan, maupun performa akademik anak usia sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh prasetyo *et al* tahun 2020 di Purwokerto menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi sarapan terhadap pengetahuan anak sekolah dasar (Prasetyo *et al.*, 2020).

## METODE

Pertimbangan yang telah diuraikan pada pendahuluan, pengabdian melakukan pendekatan dengan Kepala sekolah dan tim. Menganalisis bahwa siswa belum terbiasa sarapan dari rumah dan belum memahami makna sarapan sehat maka pengabdian memiliki rencana untuk melakukan beberapa kegiatan yang melibatkan siswa dan guru. Keterlibatan berbagai pihak dalam membiasakan sarapan ini menjadi penting karena semua pihak memiliki peran masing-masing. Guru bisa menjadi teladan dan contoh dalam memulai membiasakan sarapan sehat atau mengingatkan siswa untuk melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Siswa juga perlu diberikan edukasi supaya dapat memilih sarapan yang sehat dan bergizi sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dalam belajar dan dapat beraktivitas dengan baik di sekolah.

Kegiatan diawali dengan workshop Bersama dengan guru di sekolah. Workshop ini bertujuan untuk menggali informasi terkait dengan kebiasaan sarapan dan kendala yang dihadapi dalam menyiapkan sarapan sehat. Selain itu, dalam kegiatan workshop juga dapat menggali pengalaman sekolah terkait dengan masalah yang terjadi akibat tidak sarapan dan saran masukan bagi tim pengabdian untuk Menyusun kegiatan. Workshop ini juga sebagai sarana pelatihan bagi guru sebagai trainer edukasi kepada siswa sehingga setelah kegiatan ini selesai, diharapkan guru juga bisa memberikan edukasi sarapan sehat kepada siswa di angkatan-angkatan selanjutnya. Setelah workshop dengan guru, kegiatan dilanjutkan dengan edukasi sarapan sehat kepada siswa kelas 5 dan 6. Siswa akan dikenalkan tentang makna sarapan sehat, akibat tidak sarapan dan manfaat sarapan. Agar siswa mendapatkan pengalaman praktek maka akan dilakukan demo membuat sarapan sehat sederhana yang bisa disiapkan menggunakan bahan makanan yang sudah disediakan oleh tim pengabdian, makanan tersebut terdiri atas unsur makanan pokok, lauk, sayur dan buah.

Tim pengabdian juga akan membuat panduan menu disertai dengan video yang dapat diakses kapan saja oleh guru dan orang tua siswa melalui website yang dikembangkan oleh tim pengabdian. Tujuan dari dibuatnya website ini adalah agar tidak hanya sasaran dari sekolah di SDN kemiri 03 saja yang bisa memperoleh manfaat tetapi sekolah lain juga bisa memperoleh manfaat dari kegiatan ini.

Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan adalah “Upaya Promotif Untuk Meningkatkan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Sarapan Sehat Kepada Siswa dan Guru”. Kegiatan ini merupakan kerjasama antara perguruan tinggi dengan Siswa dan guru di SDN Kemiri 3 Kab. Batang. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu:

1. Koordinasi dengan sekolah
2. Tahap penyusunan media dan modul pelatihan
3. Workshop dan Training of Trainer bagi guru sekolah dasar
4. Edukasi sarapan sehat dan demo membuat sarapan bagi siswa

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dilakukan di Desa Kemiri Barat, Kecamatan Subah, Kabupaten Batang. Kegiatan ini sudah dilaksanakan selama 3 bulan dari bulan Juli – September 2023 dan masih berlangsung beberapa tahapan yang belum diselesaikan. Secara umum, tahapan kegiatan dibagi menjadi 3 kegiatan utama yaitu :

1. Tahap penyusunan Media dan Materi pelatihan untuk guru dan siswa
2. Tahap *Training Of Trainer* bagi Guru SD
3. Tahap Edukasi dan Demo Sarapan Sehat kepada Siswa

### **A. Tahap Penyusunan Media dan Materi Pelatihan Untuk Guru dan Siswa**

Kegiatan ini merupakan rangkaian kegiatan yang perlu dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian “Upaya Promotif Untuk Meningkatkan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Sarapan Sehat Kepada Siswa dan Guru”. Materi yang disiapkan dalam kegiatan ini diantaranya adalah Materi Porsi Sarapan Gizi Seimbang bagi guru dan Edukasi Sarapan Sehat bagi Siswa Sekolah Dasar. Selain itu, juga dikembangkan instrumen evaluasi kegiatan berupa pertanyaan mengenai kebiasaan sarapan. Setelah materi ditentukan maka tim pengabdian membagi tugas. Ada tim yang bertugas untuk menyiapkan materi edukasi kepada siswa dan ada tim yang bertugas untuk menyiapkan materi kepada guru.



Materi Edukasi Sarapan sehat kepada siswa.

Materi sarapan sehat kepada siswa sekolah dasar terdiri atas beberapa poin penting yaitu :

1. Jargon
2. Apa Itu Sarapan Sehat?
3. Masalah Sarapan Pada Anak
4. Upaya Mengatasi Masalah Sarapan
5. Kenapa Sarapan Penting?
6. Alternatif Sarapan

Materi tersebut dikembangkan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan kepada siswa sekolah dasar mengenai pentingnya sarapan dan berbagai alternatif contoh sarapan.

#### **B. Tahap *Traning Of Trainer* bagi Guru SD**

Kegiatan training of trainer ini dilaksanakan dengan tujuan agar para guru memahami pentingnya sarapan sehat dan dapat memberikan teladan kepada para siswanya mengenai perilaku kebiasaan sarapan sehat. Selain itu, para guru juga diharapkan memberikan motivasi kepada para siswa untuk selalu melakukan sarapan sehat setiap hari. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 21 Agustus 2023. Kegiatan ini diikuti oleh 9 guru sekolah dasar di SDN Kemiri 03. Pemateri pada kegiatan ini adalah Ibu Izzati Nur Khoiriani, S.Gz, MPH, Dietisien yang juga merupakan tim pengabdian. Kegiatan diawali dengan pembukaan, berdoa, sambutan kepala sekolah, materi utama dan diakhiri dengan demo porsi sarapan. Para guru memahami dengan baik materi yang disampaikan dan antusias ketika melakukan demo porsi contoh menu sarapan sehat keluarga.



**Dokumentasi pemberian materi kepada guru SD**



**Demo porsi menu sarapan sehat**

Selain diberikan edukasi, para guru juga melakukan demo porsi sarapan sehat dalam satu piring. Selain itu, para guru juga mempelajari bagaimana melakukan perkiraan perhitungan kandungan gizi harian dari makanan. Tim pengabdian juga melakukan survei singkat mengenai kebiasaan sarapan guru yang ditampilkan pada gambar berikut ini:

KUESIONER SARAPAN GURU

Nomor	Pertanyaan	Jawaban
1	Jumlah guru hadir	9
2	Jumlah guru yang biasa sarapan	9
3	Jumlah guru tidak suka sayur	0
4	Jumlah guru tidak suka buah	0
5	Jumlah guru tidak suka telur	0
6	Jumlah guru tidak suka mie	0
7	Jumlah guru tidak suka susu	0
8	Jumlah guru tidak suka roti	0
9	Jumlah guru tidak suka ikan	0
10	Jumlah guru tidak suka air putih	0
11	Jumlah guru merasa sakit perut bila makan sayur	0
12	Jumlah guru merasa sakit perut bila makan buah	0
13	Jumlah guru merasa sakit perut bila makan telur	0
14	Jumlah guru merasa sakit perut bila makan mie	0
15	Jumlah guru merasa sakit perut bila minum susu	0
16	Jumlah guru merasa sakit perut bila makan roti	0
17	Jumlah guru merasa sakit perut bila makan ikan	0
18	Jumlah guru biasa membawa bekal	2
19	Jumlah guru sarapan di rumah	0
20	Jumlah guru sarapan di sekolah	9

Sebutkan 3 Jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi saat sarapan

1. sayur  
2. buah  
3. telur

Sebutkan 3 jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi saat sarapan

1. air putih  
2. teh

Hasil survei singkat kebiasaan sarapan guru

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, diketahui bahwa semua guru terbiasa sarapan setiap hari. Uniknya, kebiasaan sarapan ini tidak dilakukan dirumah melainkan dilakukan disekolah. Data tersebut juga menunjukkan, hanya ada 2 dari 9 guru yang terbiasa membawa bekal ke sekolah. Semua guru menyukai sayur, buah, telur, mie, susu, roti dan ikan. Tidak ada guru yang mengalami sakit perut karena konsumsi jenis makanan tertentu.

### C. Tahap Edukasi dan Demo Sarapan Sehat kepada Siswa

Kegiatan edukasi dan demo membuat sarapan pada siswa dilakukan pada hari Selasa 22 Agustus 2023. Kegiatan ini diikuti oleh 33 siswa yang berasal dari kelas 5 dan 6 di SDN Kemiri 03. Siswa sangat antusias mengikuti kegiatan ini bahkan harus melewati beberapa jam Pelajaran. Sebelum edukasi dimulai, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan survei cepat kebiasaan sarapan siswa SD dengan hasil sebagai berikut:

KUESIONER SARAPAN SISWA

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Jumlah siswa hadir	33
2	Jumlah siswa yang biasa sarapan	15
3	Jumlah siswa tidak suka sayur	12
4	Jumlah siswa tidak suka buah	1
5	Jumlah siswa tidak suka telur	1
6	Jumlah siswa tidak suka mie	1
7	Jumlah siswa tidak suka susu	2
8	Jumlah siswa tidak suka roti	1
9	Jumlah siswa tidak suka ikan	0
10	Jumlah siswa tidak suka air putih	0
11	Jumlah siswa merasa sakit perut bila makan sayur	1
12	Jumlah siswa merasa sakit perut bila makan buah	1
13	Jumlah siswa merasa sakit perut bila makan telur	1
14	Jumlah siswa merasa sakit perut bila makan mie	0
15	Jumlah siswa merasa sakit perut bila minum susu	1
16	Jumlah siswa merasa sakit perut bila makan roti	1
17	Jumlah siswa merasa sakit perut bila makan ikan	0
18	Jumlah siswa biasa membawa bekal	0
19	Jumlah siswa sarapan di rumah	14
20	Jumlah siswa sarapan di sekolah	1

Sebutkan 3 jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi anak saat sarapan  
 Nasi, telur, sayur, mie, roti  
 Air putih, susu, mie

Sebutkan 3 jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi anak saat sarapan  
 Air putih, susu, mie

Sarapan: 10:30 - 11:30  
 Sarapan: 10:30 - 11:30  
 Sarapan: 10:30 - 11:30

Hasil survei kebiasaan sarapan siswa

Data menunjukkan bahwa hanya ada 15 dari 33 siswa yang terbiasa melakukan sarapan dimana 14 siswa sarapan di rumah dan 1 siswa sarapan disekolah. Data juga menunjukkan bahwa tidak ada satu siswa pun yang terbiasa membawa bekal ke sekolah. Sebagian besar siswa membawa bekal uang untuk kemudian jajan di sekolah. Terdapat 12 siswa yang tidak menyukai sayuran tertentu. Hal ini perlu menjadi perhatian dimana sayur merupakan salah satu sumber vitamin dan mineral yang baik bagi tubuh.

Berikutnya dilanjutkan dengan kegiatan edukasi mengenai pentingnya sarapan sehat dan berbagai macam alternatif menu sarapan sehat. Pemateri pada kegiatan ini adalah Bapak Teguh Jati Prasetyo, S.Gz, M.Si yang merupakan ketua tim pengabdian. Untuk mencairkan suasana dan membuat lebih meriah, maka ada jargon yang harus dilakukan. Dengan adanya jargon ini, siswa yang mulai buyar perhatiannya bisa focus Kembali.



Kegiatan Edukasi Sarapan Sehat

Selain diberikan edukasi mengenai sarapan sehat, juga dilakukan demo membuat sarapan sehat yang dilakukan mandiri oleh siswa sekolah dasar. Menu yang dibuat adalah sandwich roti telur. Kegiatan ini diikuti siswa dengan sangat antusias, bahkan ada yang meminta tambahan telur untuk dimasukkan ke dalam sandwich nya. Siswa sangat menikmati kegiatan yang dilakukan Bersama di sekolah dan menjadi lebih paham bahwa sarapan itu penting untuk dilakukan



Dokumentasi setelah selesai membuat sarapan



Dokumentasi pembuatan sarapan

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian berjudul Upaya Promotif Untuk Meningkatkan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Sarapan Sehat Kepada Siswa dan Guru telah dilaksanakan. Kegiatan ini terdiri atas 3 kegiatan utama yaitu 1.) Tahap penyusunan Media dan Materi pelatihan untuk guru dan siswa; 2) Tahap Training of Trainer bagi Guru SD; 3) Tahap Edukasi dan Demo Sarapan Sehat kepada Siswa. Tiga kegiatan telah dapat dilaksanakan dengan baik dan memperoleh respon yang baik dari sasaran. Semua kendala dapat diatasi dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hardinsyah, H. and Aries, M. (2016) 'Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), p. 89. Available at: <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>.
- Hardinsyah, H., Prasetyo, T.J. and Harfika, A. (2017) *Sarapan Sehat Bagi Semua*. Bogor: University Publishing Network Foundation.
- Hoyland, A., Dye, L. and Lawton, C.L. (2009) 'A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents', *Nutrition Research Reviews*, 22(2), pp. 220–243. Available at: <https://doi.org/10.1017/S0954422409990175>.
- Kementrian Kesehatan RI (2018) *Laporan Risesdas 2018, Laporan Nasional RIskesdas 2018*. Jakarta. Available at: [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf).
- Prasetyo, T.J. *et al.* (2020) 'Pengaruh Edukasi Sarapan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Di Purwokerto', *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*, 1(1), pp. 18–25.
- Sartika, R.A.D. (2012) 'Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar', *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(2), p. 76. Available at: <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i2.66>.