

Pelatihan Pengaturan Sarapan Pagi pada Anak Sekolah di SDN Salakan I Potorono Banguntapan Bantul

Sri Sularsih Endartiwi

Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global

Email: tiwinafla2@gmail.com

ABSTRAK

Sekolah Dasar Negeri Salakan I merupakan salah satu sekolah dasar di Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul. Di sekolah tersebut berdasarkan informasi dari kepala sekolah bahwa 45% anak didiknya tidak terbiasa untuk sarapan pagi. Kondisi tersebut disebabkan karena orang tua yang tidak menyediakan sarapan pagi, anak tidak mau sarapan pagi meskipun oleh orang tuanya sudah menyiapkan sarapan pagi, ada juga anak yang tidak suka sarapan pagi karena takut terlambat tiba di sekolah. Siswa dapat mengetahui tentang sarapan pagi dan makanan yang bisa digunakan untuk sarapan pagi. Siswa juga diharapkan dapat menyiapkan makanan untuk sarapan pagi. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini menggunakan cara penyuluhan dan pelatihan. Pengetahuan siswa SD N Salakan I Potorono mempunyai pengetahuan yang meningkat setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan tentang sarapan pagi dari 40% menjadi 95%. Siswa dapat mempraktekkan menyiapkan sarapan pagi yang sehat dan bergizi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa tentang sarapan pagi membaik setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan.

Kata kunci: sarapan pagi, anak sekolah

ABSTRACT

Salakan Government Elementary School I is one of the primary schools in Banguntapan District, Bantul Regency. In the school based on information from the principal that 45% of their students are not used to breakfast. This condition is caused by parents who do not serve breakfast, children do not want to eat breakfast even though their parents have prepared breakfast, there are also children who do not like breakfast because they are afraid of arriving late at school. Students can find out about breakfast and food that can be used for breakfast. Students are also expected to be able to prepare food for breakfast. Used metode Counseling and training. Knowledge of Salakan Government Elementary School I Potorono students has increased knowledge after counseling and training on breakfast from 40% to 95%. Students can practice preparing a healthy and nutritious breakfast. Can concluding Students' knowledge about breakfast improved after counseling and training.

Keywords: breakfast, students

PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan usia yang harus cukup mendapatkan asupan gizi yang baik. Anak sekolah jika kekurangan asupan makanan yang bergizi akan mengakibatkan anak menjadi kekuarangan gizi. Apabila anak sekolah mengalami kekurangan gizi maka akan mengakibatkan prestasi belajar anak menjadi menurun. Hal ini jika berlangsung secara terus menerus maka akan mengakibatkan bangsa Indonesia akan mengalami *lost generation*. Salah satu cara untuk mencegah kejadian tersebut adalah dengan program sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan salah satu unsur dalam Pesan Umum Gizi Seimbang (PUGS).

SD N Salakan I merupakan salah satu sekolah dasar di Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul. Di sekolah tersebut berdasarkan informasi dari kepala sekolah bahwa 45% anak didiknya tidak terbiasa untuk sarapan pagi. Kondisi tersebut disebabkan karena orang tua yang tidak menyediakan sarapan pagi, anak tidak mau sarapan pagi meskipun oleh orang tuanya sudah menyiapkan sarapan pagi, ada juga anak yang tidak suka sarapan pagi karena takut terlambat tiba di sekolah. Tujuan dari kegiatan ini diantaranya: untuk mengetahui pengertian sarapan pagi, mengetahui fungsi dari sarapan pagi, serta agar siswa dapat membantu menyiapkan sarapan pagi.

METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan ini adalah pelatihan tentang pengaturan sarapan pagi pada anak sekolah di SD N Salakan I Potorono Banguntapan, meliputi: Penyuluhan kesehatan, Pemutaran video tentang sarapan pagi dan pengaturan sarapan pagi untuk anak sekolah, Praktek pengaturan sarapan pagi, Diskusi dan tanya jawab tentang sarapan pagi, Makan bersama.

Metode penyuluhan dengan ceramah dengan alat bantu yaitu LCD proyektor kemudian dilanjutkan dengan praktek pengaturan sarapan pagi. Setelah itu dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Ceramah dan praktek pengaturan sarapan pagi dilaksanakan selama 60 menit dan tanya jawab selama 30 menit serta siswa yang berhasil menjawab diberikan *reward* dilanjutkan dengan makan bersama selama 30 menit. Sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini adalah anak Kelas V SD N Salakan I Potorono, Banguntapan Bantul sebanyak 33 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dan penyuluhan tentang penyediaan sarapan pagi bagi siswa kelas V SD N Salakan I Potorono Banguntapan Bantul telah dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 16 November 2018 dengan jumlah peserta 33 siswa. Kegiatan ini mendapatkan dukungan dan tanggapan yang baik dari pihak sekolah karena kegiatan tersebut belum pernah dilakukan di sekolah ini.

Siswa kelas V SD N Salakan I Potorono yang diberikan pelatihan mengungkapkan bahwa mereka belum mengetahui tentang penyediaan sarapan pagi dan pentingnya sarapan pagi bagi mereka sebagai anak sekolah. Jumlah siswa yang biasa sarapan pagi berjumlah 60% dan sisanya tidak pernah sarapan pagi dengan alasan buru-buru dan tidak disiapkan sarapan oleh orang tuanya. Sebanyak 25% siswa juga mengalami penyakit maag jika mereka tidak sarapan pagi.

Pre test dilakukan sebelum dilaksanakan kegiatan pelatihan. Siswa diberikan sejumlah pertanyaan yang berisi tentang pengetahuan mengenai sarapan pagi dan bagaimana cara penyiapan sarapan pagi yang benar. Dari 33 siswa hanya 40% yang menjawab dengan benar terkait pertanyaan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 40% saja siswa yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang sarapan pagi. Sisanya sebesar 60% siswa belum mempunyai pengetahuan yang baik terkait dengan sarapan pagi.

Pada akhir dilakukannya kegiatan penyuluhan dan pelatihan siswa diberikan pertanyaan yang sama seperti pada *pre test*. Hasil kegiatan post tes diperoleh 95% siswa sudah mempunyai pengetahuan yang baik tentang sarapan pagi. Siswa juga sudah mengetahui tentang bagaimana penyiapan sarapan pagi yang baik untuk sarapan baik.

Sarapan pagi sangat penting bagi anak sekolah karena sebagai sumber energi untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar. Selain itu, dengan sarapan pagi anak sekolah menjadi lebih konsentrasi di kelas karena tidak berpikir untuk segera jajan karena merasa kelaparan. Manfaat sarapan pagi lainnya adalah sebagai berikut (Barasi, 2007):

1. Sarapan membantu meningkatkan konsentrasi selama beraktivitas.
2. Sarapan membantu mengontrol berat badan.
3. Mempererat rasa kekeluargaan dengan sesama anggota keluarga.
4. Meningkatkan daya tahan tubuh.
5. Membuat badan menjadi lebih sehat.

6. Meningkatkan memori dan konsentrasi di dalam belajar dan bekerja

7. Meningkatkan daya belajar dan kerja

Jika seorang anak sekolah tidak pernah sarapan pagi maka akan mengalami beberapa akibat seperti berikut ini (Gibney dkk, 2008):

1. Saat perut kosong karena tidak sarapan tubuh tidak akan menghasilkan energi yang dibutuhkan untuk efisiensi di pagi hari. Sehingga pada saat jam 10-11 siang akan timbul kelelahan dan kelaparan yang mengganggu konsentrasi di dalam belajar.
2. Seseorang yang melewati sarapan memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi, khususnya di jam-jam sebelum makan siang.
3. Seseorang yang tidak sarapan, membuat asupan energi yang dibutuhkan oleh tubuh diambil dari glukosa darah. Ini menyebabkan kadarnya akan menjadi berkurang, yang mengakibatkan kesehatan dan keseimbangan tubuh terganggu. Akibat nyata tidak sarapan badan menjadi lemas, kepala pusing, mengantuk, letih dan lesu, serta berpengaruh pada daya konsentrasi dalam berpikir dan bekerja.
4. Terkena penyakit maag jika jarang sarapan yang lama kelamaan akan menjadi maag kronis.

Pada saat menyiapkan sarapan pagi untuk anak sekolah bisa menerapkan kriteria sarapan pagi yang ideal antara lain (Proverawati, 2010):

1. Memberikan tubuh kita semua nutrisi yang penting yang dibutuhkan oleh tubuh mulai dari zat gizi makro maupun zat gizi mikro.
2. Memberikan tubuh kita untuk energi yang baik untuk aktivitas sepanjang hari, seperti belajar, bermain dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
3. Memberikan tubuh kita asupan air yang baik sehingga tubuh tidak akan mengalami dehidrasi, apalagi seorang anak sekolah biasanya aktivitasnya banyak dan mudah berkeringat.
4. Membantu menjaga tingkat kadar gula dalam darah kita tetap normal

Menu makanan yang bisa digunakan untuk sarapan pagi adalah menu yang sehat yang terdiri dari: Makanan pokok seperti nasi, roti tawar, bubur nasi, jagung, kentang; Lauk hewani, misalnya daging ayam, daging sapi, ikan, telur; Lauk nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan; Sayuran; Buah; Susu (Almatsier, 2011). Beberapa cara yang bisa diterapkan di dalam menyiapkan sarapan pagi: 1) Siapkan menu sarapan pagi yang sehat dan bergizi seimbang. 2) Pilih menu sarapan pagi yang praktis dan bervariasi dari berbagai jenis bahan makanan seperti bahan makanan pokok, lauk pauk,

sayuran dan buah. 3) Sarapan tidak harus nasi, akan tetapi dapat diganti dengan sereal, roti, kentang, dan mie. 4) Susu atau hasil olahannya seperti yogurt bisa disajikan pada waktu anak sarapan pagi. 5) Buah yang segar atau yang diblender bisa juga ditambahkan untuk diberikan kepada anak. 6) Beri air minum yang cukup bisa air putih maupun susu (Proverawati, 2003).

SIMPULAN

Pengetahuan siswa tentang sarapan pagi meningkat setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang sarapan pagi. Siswa dapat menyiapkan sarapan pagi yang bermanfaat bagi kesehatannya.

SARAN

Pihak sekolah bisa memberikan penyuluhan-penyuluhan terkait manfaat sarapan pagi, atau bisa juga membuat program kegiatan sarapan pagi bersama setiap hari Jumat atau Sabtu. Orang tua sebaiknya selalu menyiapkan sarapan pagi yang sehat dan bergizi bagi putra putrinya sebelum berangkat ke sekolah. Siswa sebaiknya selalu melakukan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan membantu ibu untuk menyiapkan menu sarapan pagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita; Sutarjo, Susirah; Soekarti, Moesijanti. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Barasi, Mary E. 2007. *At a Glance Ilmu Gizi*. Alih Bahasa Hermin Halim. Jakarta: Erlangga.
- Gibney, Michael; Barrie M Margetts, John M. Kearney. 2008. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Alih Bahasa: Andry Hartono. Jakarta: EGC.
- Proverawati, Atikah; Kusumawati, Erna. 2003. *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Proverawati, Atikah; Kusumawati, Erna. 2010. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika