

## Edukasi Gizi Sarapan Pagi Anak Sekolah SDN 07 Kramat Pela Jakarta Selatan

Meilinasari<sup>1\*</sup>, Rosmida M. Marbun<sup>1</sup>, Anastu Regita Nareswara<sup>1</sup>, Ns. Paula Krisanty<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II, DKI Jakarta, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>[srmeilina07@gmail.com](mailto:srmeilina07@gmail.com)

(\* : coresponding author)

**Abstrak** – Sarapan merupakan aktivitas makan yang dikonsumsi di pagi hari, yaitu kurang dari 1/3 makanan yang dikonsumsi dalam sehari dengan kisaran kebutuhan kalori sebesar 300-500 Kkal. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 26% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman seperti air putih, susu, dan teh pada waktu sarapan. Pengetahuan dan sikap merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi anak untuk sarapan pagi. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak ialah dengan memberikan edukasi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa SDN 07 Kramat Pela, Jakarta Selatan, terhadap kegiatan sarapan pagi. Media Edukasi yang digunakan meliputi video animasi, poster dan *leaflet*. Evaluasi yang diberikan diukur menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*, menunjukkan hasil yang konsisten terhadap pengetahuan pada kategori baik sebesar 97,0%. Pada hasil *pretest* menunjukkan 3,0% pada kategori kurang, dan pada hasil *posttest* tidak terdapat hasil pada kategori kurang.

**Kata Kunci:** Sarapan, Edukasi Gizi, Pengetahuan, Sikap, Media Edukasi

**Abstract** – Breakfast is a eating activity that is consumed in the morning, which is less than 1/3 of the food consumed in a day with the required calorie range of 300-500 Kcal. Based on data from Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, as many as 26% of Indonesian children only consume drinks such as water, milk, and tea at breakfast time. Knowledge and attitude are one of the factors that influence children to eat breakfast. Efforts that can be made to improve children's knowledge are by providing education. This service activity aims to increase the understanding of students of SDN 07 Kramat Pela, South Jakarta, about breakfast activities. The educational media used includes animated videos, posters and leaflets. The evaluation of the education provided was measured using pretest and posttest questionnaires. The results show. There was a consistent result of knowledge in the good category of 97.0% in the pretest and posttest scores. The pretest results showed 3.0% in the less category, and in the posttest results there were no results in the less category.

**Keywords:** Breakfast, Nutrition Education, Knowledge, Attitude, Educational Media

### 1. PENDAHULUAN

Sarapan adalah aktivitas makan dan minum yang dilakukan antara bangun tidur hingga pukul 9 pagi, dengan tujuan untuk mencukupi sebagian kebutuhan gizi harian, yaitu sekitar 15-30% untuk mendukung gaya hidup sehat, aktif, dan produktif (Permenkes RI, 2014). Sarapan biasanya dilakukan saat pagi hari, setelah tidur semalam untuk mengisi energi dalam tubuh. Sarapan yang baik terdiri dari makanan sumber zat tenaga, zat pembangun dan juga zat pengatur. Penyusunan menu sarapan perlu memperhatikan kelengkapan kandungan gizinya, meliputi karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral. Kementerian Kesehatan RI menaruh perhatian besar terhadap pentingnya sarapan pagi bagi setiap individu. Hal ini dibuktikan dengan memasukkan anjuran “Biasakan Sarapan Pagi” sebagai salah satu dari 10 Pesan Umum Gizi Seimbang.

Berdasarkan data Riskesdas 2018 sebanyak 26% anak Indonesia hanya mengonsumsi minuman pada saat waktu sarapan, seperti air putih, teh atau susu, dan hanya 10,6% yang sarapannya memenuhi kebutuhan energi sebesar 30% dari total harian. Pola sarapan seperti ini belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang dianjurkan, sehingga dapat menghambat proses tumbuh kembang anak dan berisiko menyebabkan perubahan status gizi, baik dalam bentuk gizi kurang maupun lebih (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI, 2018). Sarapan merupakan salah satu waktu makan yang penting bagi tiap individu. Pada anak sekolah, sarapan berfungsi untuk mengisi sumber energi dan zat gizi lainnya, agar anak dapat berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal. Manfaat lain dari sarapan meliputi peningkatan semangat, pencegahan kelelahan, peningkatan konsentrasi, serta menjaga daya tahan tubuh. Sarapan juga dapat membantu mencegah anak dari mengonsumsi jajanan yang kurang sehat.

Edukasi gizi merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan inidividu terkait gizi. Pendekatan ini bertujuan untuk membentuk pengetahuan serta sikap yang positif terhadap gizi. Salah satu cara melaksanakannya adalah melalui penggunaan media sebagai alat bantu dalam melakukan edukasi. Penggunaan media edukasi ini dapat mempermudah penyampaian informasi, materi lebih mudah dipahami oleh audiens, serta mendukung educator dalam menyampaikan pesan secara efisien dan menarik (Putri Aulia Arza et al., 2021).

## 2. METODE PELAKSANAAN

### 2.1. Metode Pelaksanaan

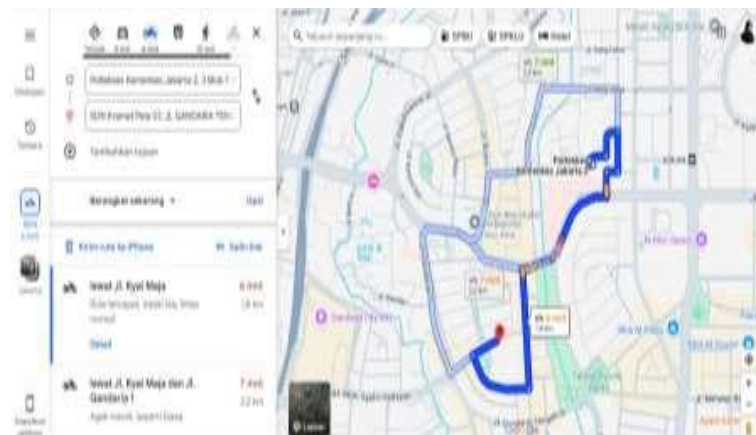
Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada siswa kelas 4 hingga 6 SDN 07 Kramat Pela dengan total peserta sebanyak 33 orang. Edukasi difokuskan pada topik seputar sarapan sehat, dampak negative dari kebiasaan tidak sarapan serta contoh menu sarapan yang sedehana namun bergizi. Materi disampaikan melalui berbagai metode interaktif, diantaranya video animasi, poster dan *leaflet*. Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi menggunakan *pretest* dan *posttest* berupa kuesioner yang mengukur pengetahuan dan sikap siswa terhadap sarapan sehat. Selain penyampaian materi, kegiatan juga akan dilengkapi dengan sesi sarapan bersama menggunakan menu sehat yang telah disiapkan sebelum kegiatan edukasi dimulai.

### 2.2. Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini diawali dengan melakukan koordinasi Bersama pihak SDN 07 Kramat Pela untuk menentukan jadwal serta teknis pelaksanaan kegiatan. Setelah itu, tahap persiapan dilakukan dengan menyiapkan berbagai perlengkapan dan materi edukatif, termasuk pembuatan video animasi, poster dan *leaflet* serta instrument *pretest* dan *posttest*. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sesi sarapan Bersama menggunakan menu sehat yang telah disediakan, sebagai pembuka sebelum edukasi diberikan. Materi edukasi disampaikan dengan bantuan media video animasi, poster dan *leaflet* guna mempermudah pemahaman siswa. Dalam mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest* dalam bentuk kuesioner yang dirancang untuk menilai pengetahuan dan sikap siswa terhadap pentingnya sarapan sehat.

### 2.3. Tempat Pengabdian Masyarakat

SDN 07 Kramat Pela beralamat di jl. Gandaria Tengah No.5, RT.2/RW.1, Kramat Pela, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, Jakarta 12130. Sekolah ini dipilih dipilih sebagai mitra kegiatan pengabdian masyarakat karena letaknya yang strategis, yakni hanya berjarak sekitar 1 km dari Poltekkes Kemenkes Jakarta II. Lokasi tersebut dapat dijangkau dalam waktu sekitar 6 menit dengan kendaraan atau 15 menit jika berjalan kaki, mengingat letak sekolah masih berada dalam wilayah kecamatan yang sama, yaitu Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.



Gambar 1. Lokasi Mitra Sasaran

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Gambaran Umum Kegiatan

Kegiatan penyuluhan gizi bertema Sarapan Pagi telah dilaksanakan pada : Tempat : SDN 07 Kramat Pela

Peserta : 33 Siswa/i kelas 4, 5 dan 6

Penyuluh : Tim mahasiswa Prodi D-III Gizi, Tim Dosen Poltekkes Kemenkes Jakarta II

Metode : Ceramah, diskusi, dan tanya jawab

### 3.2 Hasil Status Gizi Responden

**Tabel 1.** Hasil Status Gizi Responden kelas 4-6 SDN 07 Kramat Pela

Kategori Status Gizi	n	%
Overweight	3	9,1
Normal	8	24,2
Underweight	22	66,7
Jumlah	33	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 33 siswa kelas 4 hingga 6 yang menjadi responden, mayoritas berada dalam kategori gizi kurang (*underweight*) yaitu sebanyak 66,7%. Sebanyak 24,2% memiliki status gizi normal, sedangkan 9,1% siswa masuk kedalam kategori status gizi lebih (*overweight*). Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa masih menghadapi permasalahan gizi kurang, yang perlu mendapat perhatian lebih dalam upaya peningkatan status gizi anak sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih menghadapi permasalahan gizi kurang, yang perlu mendapat perhatian lebih dalam upaya peningkatan status gizi anak sekolah.

### 3.3 Pengetahuan Responden Tentang Sarapan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

**Tabel 2.** Pengetahuan Responden Tentang Sarapan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

Kategori	Sebelum Edukasi Gizi					Sesudah Edukasi Gizi				
	n	%	Min	Max	Median	n	%	Min	Max	Median
Baik	32	97,0				32	97,0			
Cukup	0	0	20	100	100	1	3,0	70	100	100
Kurang	1	3,0				0	0			
Total	33	100,0				33	100,0			

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi besar responden sebesar 97,0%, telah berada dalam kategori pengetahuan baik mengenai pentingnya sarapan. Nilai minimum yang diperoleh responden sebelum edukasi adalah 20, nilai maksimum 100 dan nilai median 100 yang menunjukkan bahwa sebagian besar sudah memiliki pemahaman yang baik sejak awal. Setelah pelaksanaan edukasi gizi, proporsi responden dengan kategori pengetahuan baik tetap berada di angka 97,0%. Namun terjadi peningkatan nilai responden yang sebelumnya terdapat di kategori kurang 3,0% menjadi kategori cukup 3,0%. Nilai minimum setelah diberikan edukasi sebelum diberikan edukasi gizi dengan skor 20 meningkat menjadi 70 dengan selisih skor 50 poin yang menunjukkan peningkatan pengetahuan pada siswa.

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dari proses seseorang dalam memahami suatu objek atau informasi. Pengetahuan yang dimiliki individu dapat memengaruhi berbagai aspek, salah satunya adalah kemampuan untuk menentukan, mencari, dan memanfaatkan pelayanan kesehatan.

Tingkat pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh pendidikan yang diperoleh, dimana pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk sikap seseorang. Semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang maka semakin mudah baginya untuk menerima, memahami, dan mengolah informasi yang diterima, sehingga pengetahuannya pun akan semakin meningkat. Pengetahuan yang baik akan turut membentuk sikap yang positif, termasuk dalam upaya menjaga serta meningkatkan derajat kesehatan individu (Pakpahan & dkk, 2021).

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan, diketahui bahwa nilai minimum pengetahuan siswa tentang sarapan sehat sebelum diberikan edukasi gizi adalah sebesar 20, sedangkan setelah diberikan edukasi gizi meningkat menjadi 70. Peningkatan sebesar 50 poin ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman siswa, khususnya bagi siswa dengan tingkat pengetahuan paling rendah sebelumnya. Sebagian besar siswa telah memiliki pengetahuan yang baik sejak awal, namun kegiatan ini tetap efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa yang sebelumnya memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Selain edukasi, kegiatan sarapan bersama dengan menu sehat juga mendukung pembentukan kebiasaan makan pagi yang lebih baik. Mengingat tingginya proporsi siswa dengan status gizi *underweight* sebesar 66,7%, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal yang penting dalam upaya perbaikan gizi anak usia sekolah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi berbasis media yang interaktif dan pelibatan langsung dalam praktik sarapan sehat merupakan strategi yang efektif dalam praktik sarapan sehat merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mendukung pembentukan sikap positif pada anak sekolah dasar.

#### **REFERENCES**

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
- Pakpahan, M., & dkk. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (R. Watrianthos, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Permenkes No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI.
- Putri Aulia Arza, Helmizar, & Dhiya Fahdila Rahmah. (2021). *PENGARUH EDUKASI GIZI ONLINE TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN VITAMIN C SERTA ZAT BESI SISWA SMP 5*.