

AKU ANAK SEHAT, MELALUI SOSIALISASI PENTINGNYA SARAPAN KEPADA SISWA SD N 09 KANAGARIAN SIJUNJUNG

Eka Desnita^{1)*}, Yahdian Rasyadi¹⁾, Fidiriani Sjaff²⁾, Indi Dinah Khansa²⁾, Cecilia²⁾, Azizah Nurhanifah²⁾

¹Program Studi Farmasi Klinis, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

²Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

*Corresponding Author, Email: desnitaeka@gmail.com

Abstract

Children need enough energy to carry out activities. Food and drinks consumed at breakfast will produce energy that can be used in activities. Various reasons can cause children not to have breakfast, including lack of awareness of children, being late for school, and the lack of parental involvement in children's breakfast. SDN 09 Kenagarian Sijunjung is one of the elementary schools in Sijunjung district. Most of the work of elementary school students' parents is farming and trading, so they spend less time accompanying their children for breakfast. This community service activity was carried out at SDN 09 Kanagarian Sijunjung on December 15 2022. The purpose of this community service is to increase elementary students' understanding and awareness of the importance of breakfast. the service team conducted socialization in the form of delivering material regarding what nutrients are needed at breakfast, discussions, and distribution of bread and milk for breakfast. After carrying out this activity, SDN 09 students learned about the importance of breakfast in meeting daily nutritional needs. By increasing the knowledge of elementary school students regarding the importance of breakfast, it is hoped that elementary school students can have breakfast every morning so that they can become healthy children and be more enthusiastic about doing activities at school.

Keywords: *the importance of breakfast, healthy child, sijunjung, elementary school student*

Abstrak

Anak-anak memerlukan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas. Makanan dan minuman yang dikonsumsi ketika sarapan akan menghasilkan energi yang dapat digunakan dalam beraktivitas. Berbagai alasan dapat menyebabkan anak tidak sempat sarapan pagi antara lain karena kurangnya kesadaran anak, terlambat sekolah, dan kurangnya peran orang tua terhadap sarapan pagi anak. SDN 09 Kenagarian Sijunjung merupakan salah satu SD yang terdapat di kabupaten Sijunjung. Sebagian besar pekerjaan orang tua siswa SD adalah bertani dan berdagang sehingga waktu mendampingi anak sarapan lebih sedikit. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SDN 09 Kanagarian Sijunjung pada tanggal 15 Desember 2022. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SD tentang pentingnya sarapan. tim pengabdian melakukan sosialisasi berupa penyampaian materi mengenai zat gizi apa saja yang dibutuhkan ketika sarapan, diskusi, dan pembagian roti dan susu untuk sarapan pagi. Setelah dilaksanakannya kegiatan ini siswa SDN 09 mengetahui mengenai pentingnya sarapan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian. Dengan meningkatnya pengetahuan siswa SD mengenai pentingnya sarapan, maka diharapkan siswa SD dapat sarapan setiap pagi sehingga dapat menjadi anak yang sehat dan lebih semangat dalam beraktivitas di sekolah

Kata kunci : *pentingnya sarapan; anak sehat; sijunjung, siswa SD*

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah mengawali aktivitasnya mulai semenjak bangun pagi. Peran orang tua bagi anak usia sekolah sangat

penting sekali, terutama dalam hal sarapan pagi. Jika anak terbiasa sarapan tentunya harus rajin bangun lebih pagi. Agar anak dapat memiliki waktu yang cukup untuk

sarapan maka perlu peran orang tua dalam membangun anaknya lebih awal di pagi hari [1].

Anak-anak memerlukan energi yang cukup untuk mengawali aktivitas harian. Makanan dan minuman yang dikonsumsi ketika sarapan akan menghasilkan energi yang dapat digunakan dalam beraktivitas [2]. Berbagai alasan dapat menyebabkan anak tidak sempat sarapan pagi. Beberapa penyebab anak-anak tidak sarapan antara lain karena kurangnya kesadaran anak, terlambat sekolah, dan kurangnya peran orang tua terhadap sarapan pagi anak [3]. Anak usia sekolah yang sarapan dalam melakukan aktivitas di sekolah dapat lebih fokus jika sarapan pagi dibanding anak yang tidak sarapan.

Salah satu SD yang terdapat di kenagarian Sijunjung adalah SDN 09. Pengabdian ini dilaksanakan di SDN 09 kenagarian Sijunjung dalam rangka USR VI Universitas Baiturrahmah untuk melihat bagaimana pemahaman siswa SD tentang pentingnya sarapan dalam menunjang aktivitas siswa, dan meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswa SD untuk sarapan setiap hari.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

SDN 09 Kenagarian Sijunjung merupakan salah satu SD yang terdapat di kabupaten Sijunjung. Anak usia sekolah dasar sedang dalam masa pertumbuhan sehingga perlu sarapan setiap pagi untuk mencukupi gizi dan energi dalam melakukan aktivitas. Di daerah Kenagarian Sijunjung berdasarkan hasil wawancara dengan guru SD dan beberapa warga sekitar SDN 09, mengatakan bahwa sebagian besar pekerjaan orang tua siswa SD adalah bertani dan berdagang.

Dengan latar belakang pekerjaan orang tua petani dan pedagang tersebut maka waktu orang tua dipagi hari dalam mendampingi anak sarapan lebih sedikit. Oleh karena itu tim pengabdian menjadikan SDN 09 sebagai mitra dalam pengabdian ini dan melakukan sosialisasi terhadap siswa SDN 09 Kenagarian Sijunjung mengenai pentingnya sarapan.

3. METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SDN 09 Kenagarian Sijunjung pada tanggal 15 Desember 2022. Untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SD tentang pentingnya sarapan tim pengabdian melakukan sosialisasi berupa penyampaian materi mengenai zat gizi apa saja yang dibutuhkan ketika sarapan [4],[5]. Setelah menyampaikan materi tim pengabdian menanyakan kepada siswa apakah sudah paham terhadap materi yang disampaikan, dan menanyakan kepada beberapa orang siswa tentang zat gizi apa saja yang diperlukan ketika sarapan [6]. Setelah diskusi, tim pengabdian melanjutkan kegiatan dengan pembagian roti dan susu untuk sarapan pagi siswa SDN 09 kenagarian Sijunjung.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SDN 09 Kenagarian Sijunjung pada 15 Desember 2022. Kegiatan yang dilaksanakan adalah memberikan sosialisasi kepada siswa SD 09 mengenai pentingnya sarapan agar dapat konsentrasi dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi sosialisasi mengenai pentingnya sarapan dan zat gizi apa saja yang diperlukan dalam masa pertumbuhan (Gambar 1). Zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan berbagai mineral dibutuhkan oleh anak pada masa pertumbuhan di usia sekolah dapat dipenuhi dengan mengonsumsi sarapan nasi, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan dilengkapi dengan susu.



Gambar 1. Pemaparan materi mengenai pentingnya sarapan kepada siswa SDN 09 Kenagarian Sijunjung

Setelah pemaparan materi mengenai pentingnya sarapan dan gizi apa saja yang dibutuhkan oleh anak-anak dimasa pertumbuhan, kegiatan dilanjutkan ke sesi tanya jawab dan games berupa pertanyaan seputar materi yang disosialisasikan sebelumnya (Gambar 2). Dari hasil diskusi dan pertanyaan ke beberapa siswa tentang apa saja zat gizi yang dibutuhkan ketika sarapan, siswa sudah menjawab bahwa beberapa komponen zat gizi yang diperlukan adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin. Untuk mendapatkan zat gizi tersebut, ketika ditanyakan para siswa SD juga dapat menjawab bahwa zat-zat tersebut dapat dipenuhi dari konsumsi sarapan.



Gambar 2. Kegiatan diskusi dengan siswa SDN 09 Kenagarian Sijunjung

Setelah selesai diskusi dilakukan pembagian roti dan susu untuk konsumsi sarapan siswa SD yang hadir pada saat

kegiatan. (Gambar 3). Dengan adanya sarapan pagi, maka siswa SD dapat meningkatkan konsentrasinya ketika belajar disekolah dan lebih fokus dalam menerima pelajaran. Jika perut siswa kosong dipagi hari maka siswa menjadi tidak berenergi, dan tidak bersemangat ketika menjalankan aktivitas disekolah



Gambar 3. Pembagian sarapan roti dan susu kepada anak SDN 09 Kenagarian Sijunjung

Setelah sarapan bersama siswa SD dan para guru, lalu kegiatan ditutup dengan foto bersama siswa dan guru SDN 09 Kenagarian Sijunjung (Gambar 4).



Gambar 4. Foto Bersama dengan Siswa dan Guru SDN 09 Kenagarian Sijunjung

Setelah kegiatan ini siswa SD 09 mengetahui mengenai pentingnya sarapan dalam memenuhi kebutuhan gizi harian. Dengan meningkatnya pengetahuan siswa SD mengenai pentingnya sarapan, maka diharapkan siswa SD dapat sarapan setiap pagi sehingga dapat menjadi anak yang sehat dan lebih semangat dalam beraktivitas di sekolah.

5. KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian yang dilakukan ini, siswa SD menjadi tahu akan zat gizi apa saja yang perlu dipenuhi ketika sarapan, dan pentingnya sarapan agar siswa dapat berkonsentrasi dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan kelas disekolah. Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kegiatan ini siswa SD menjadi mengerti bahwa sarapan itu penting agar menjadi anak sehat karena sarapan penting dalam masa pertumbuhan untuk mencukupi nilai gizi harian dan menghasilkan energy dalam menunjang aktivitas.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Yayasan Pendidikan Baiturrahmah yang telah memberikan suport dana Hibah Pengabdian Masyarakat USR VI dan kepada Pemerintah Kabupaten Sijunjung yang telah memfasilitasi tempat kegiatan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

7. REFERENSI

- [1] Olsa, E.D., Sulastri, D., & Anas, E.. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo Jurnal Kesehatan Andalas. 6 (3): 523-529.
- [2] Waryono. 2010. Gizi Reproduksi. Yogyakarta
- [3] Syilga ,Cahya Gemily. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V Di Sdn Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang,
- [4] Ananda KS., Fatanti M.N., Prabawangi R.P., Yuniar A.D. 2021. Peningkatan Kesadaran Beretika Di Media Sosial Bagi Peserta Didikpada Sekolah Menengah Atas Di Kota Malang. *Aptekmas Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 4 (4): 79-85.
- [5] Haryati S, Bustan M.D, Iryani S.I, Amalia F. 2022. Sosialisasi Kegunaan Petai Cina Sebagai Obat Diabetes Pada Siswa Sman 10 Palembang. *Aptekmas*

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat 5 (4): 18-21.

- [6] Latumakulita G., Pote L.L., Bulin C.D.Q.M. 2022. Pembelajaran Ipa berbentuk Lomba Bagi Murid Sekolah Dasar Di Kelurahan Naioni Kupang. *Aptekmas Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 5 (2): 13-17.