

Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah"

Elita Endah Mawarni
STIKES Banyuwangi
litaendah36@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dari Program Studi D3 Keperawatan STIKES Banyuwangi yang dilaksanakan mulai tanggal 15 Februari 2017, bertempat di Sekolah Dasar di wilayah Banyuwangi ini telah memberikan sumbangan yang sangat berarti bagi anak-anak Sekolah Dasar mendapat sambutan yang baik dan antusiasme yang tinggi. Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat untuk anak Sekolah Dasar di lingkungan Sekolah Dasar (SD) ini merupakan salah satu cara untuk membentuk perilaku anak-anak dalam masalah kesehatannya, pertama adalah meningkatkan pengetahuan anak-anak terhadap pentingnya sarapan sehat, sehingga diharapkan melalui edukasi gizi ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mendukung terbentuknya perilaku sarapan sehat dan makanan bermutu yaitu meliputi makanan yang bergizi tinggi, higienis, dan beraneka ragam agar tercipta siswa-siswa yang sehat, kuat dan mampu berkonsentrasi dan meningkatkan prestasi belajar. Yang kedua adalah melalui program ini, dapat mendukung program Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) yang akan menghidupkan kembali Program Makanan Tambahan untuk Anak Sekolah (PMTAS).

Beberapa faktor pendukung kegiatan tersebut antara lain : para peserta memiliki kemauan yang besar untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan sehat bagi anak sekolah. Beberapa kendala yang dihadapi pada saat pelaksanaan edukasi gizi (1) Adanya keterbatasan dalam fasilitas pendukung untuk melakukan presentasi diantaranya tidak ada tayangan gambar/slide dari LCD proyektor karena kegiatan dilakukan di luar ruangan/ lapangan, (2) Karena dilakukan di lapangan, semakin siang semakin panas karena sinar matahari, (3) Waktu pemaparan materi terlalu singkat karena keterbatasan waktu dan kondisi.

Kata Kunci: Penyuluhan, Sarapan, Anak Sekolah

I. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, kelak mereka akan menjadi kader penerus pembangunan di Indonesia. Pemerintah harus berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak dini, baik dari segi kesehatan maupun kecerdasan secara sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh kembang anak usia sekolah serta prestasi belajar memerlukan asupan zat gizi yang memadai, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Hidayat, 1995 : 597).

Dalam peningkatan konsentrasi belajar yang pada akhirnya dapat membawa dampak meningkatkan prestasi belajarnya dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik.

Sumber energi awal setiap orang harus memulai hari mereka dengan cukup energi sebagai modal untuk melakukan aktivitas, dimana pagi hari adalah start awal. Energi yang kita butuhkan tentunya berasal dari makanan apalagi setelah berjam-jam tidak ada asupan sama sekali. Sayangnya, banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengkonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi.

Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Namun banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengkonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi.

Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh anak. Lebih dari sepertiga (36,1%) anak usia sekolah di Indonesia menderita gizi kurang (LIPI, 2004). Berdasarkan data FAO (2006), sekitar 854 juta orang di dunia menderita kelaparan kronis dan 820 juta diantaranya berada di negara berkembang. Dari jumlah tersebut, 350-450 juta atau lebih dari 50 % di antaranya adalah anak-anak, dan 13 juta diantaranya berada di Indonesia (Unilever, PT 2007).

STIKES Banyuwangi sebagai salah satu institusi pendidikan kesehatan, khususnya Program Studi D3 Keperawatan merasa memiliki tanggung jawab untuk memberikan penerangan dan informasi mengenai pentingnya sarapan bagi anak sekolah. Untuk mencapai maksud di atas, dosen Prodi D3 Keperawatan atas persetujuan PPPM bagian pengabdian masyarakat bekerjasama dengan PT Kunci Mas Niaga Tama mengadakan program edukasi gizi kepada anak-anak SD mengenai pentingnya sarapan bagi anak sekolah.

Tujuan edukasi gizi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pentingnya sarapan untuk anak sekolah, mencegah timbulnya masalah-masalah akibat tidak melakukan sarapan di pagi hari pada anak sekolah, agar mereka memiliki konsep kesehatan individu demi mencegah terjadinya masalah kesehatan akibat tidak sarapan pagi. Bagi anak sekolah diharapkan mampu menerapkan kebiasaan sarapan, mengetahui makanan yang baik dikonsumsi pada saat sarapan, serta mengetahui dampak yang ditimbulkan akibat tidak sarapan.

Program ini pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan anak dengan membiasakan sarapan sebelum sekolah dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, sehingga mereka bisa tumbuh menjadi individu yang sehat, semangat dalam bekerja, berpikir positif, dan produktif dalam kebaikan. Selain itu juga mendukung program pemerintah dalam melaksanakan program pemberian makanan tambahan anak sekolah (PMT-AS).

II. METODE INTERVENSI

Edukasi gizi tentang pentingnya sarapan sehat untuk anak sekolah dasar di enam Sekolah Dasar Kabupaten Banyuwangi khususnya, sangat erat kaitannya dengan program pemerintah dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan anak melalui pemahaman informasi terkait dengan manfaat sarapan pagi, dan juga memberikan edukasi gizi tentang jenis-jenis makanan sehat yang baik dikonsumsi untuk sarapan pagi, serta dampak yang ditimbulkan akibat tidak sarapan.

Berdasarkan permasalahan di atas menimbulkan beberapa pemikiran antara lain :

1. Bentuk usaha apa yang akan disumbangkan oleh lembaga pendidikan kesehatan dalam memberikan penerangan dalam bentuk edukasi gizi kepada anak sekolah agar mereka dapat melakukan sarapan rutin setiap pagi sebelum ke sekolah ?
2. Masukan apa yang dapat diterima oleh anak sekolah dalam membiasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas ?
3. Metode penyampaian informasi yang bagaimana akan digunakan agar anak sekolah dapat dengan mudah melaksanakannya?
4. Bentuk penerangan dan penyuluhan yang bagaimana akan diberikan /disampaikan kepada anak sekolah sehingga diharapkan mereka dapat mengerti tentang pentingnya sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Dalam program edukasi gizi ini, digunakan beberapa metode antara lain :

1. Metode ceramah, yaitu digunakan untuk memaparkan materi yang telah disusun oleh tim PT Kunci Mas Niaga Tama
2. Metode tanya jawab, digunakan untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman peserta edukasi gizi terhadap materi yang telah disampaikan oleh pelaksana pengabdian masyarakat STIKES Banyuwangi.
3. Game/quiz,

Berikut adalah pokok pikiran dari materi program edukasi gizi :

1. Pengertian Sarapan

Sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi seseorang atau keluarga. Sangat baik apabila makan pagi tidak diabaikan. Namun sering kali akibat kesibukan karena sempitnyawaktu, makanpagiterpaksadiabaikan(Suharjo,2008)

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu dimulai pukul 06.00 pagi sampai pukul 10.00 pagi. Paling tidak ada dua manfaat yaitu pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi belajar bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas dalam hal ini adalah untuk proses pembelajaran. Kedua, pada dasarnya makan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zatgizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (AliKhomsan,2005).

2. Manfaat Sarapan

Menurut dr. Andry Hartono (2009), beberapa manfaat Sarapan pagi bagi anak-anak khususnya anak sekolah adalah

- a) Memperkuat tubuh

Anak-anak yang seringkali melewatkan menyantap sarapan pagi, cenderung lebih rentan mengalami fisik yang lemah. Tidak menyantap sarapan pagi, dapat membuat tubuh anak terasa lemas dan daya konsentrasi dalam menyimak pelajaran yang ia dapat menjadi menurun. Hal ini disebabkan karena perut yang kosong tidak memiliki energi. Efek lainnya yang mungkin timbul adalah berat badan anak yang tidak ideal dan fisik tubuh yang terlihat kurus.

- b) Mencukupi kebutuhan gizi anak

Manfaat sarapan pagi juga dapat menghindari resiko anak kekurangan gizi serta obesitas. Dengan memberikan anak nutrisi yang cukup melalui makanan yang dikonsumsi, maka akan berpengaruh terhadap pertumbuhan mental dan fisik anak.

- c) Dapat menjaga kesehatan

Bagi anak yang sudah terbiasa untuk sarapan pagi sebelum memulai kegiatannya, ia akan mempunyai sistem kekebalan tubuh yang kuat yang berarti tidak akan mudah terserang oleh penyakit, karena tubuhnya sudah diberikan cukup gizi pada pagi hari yang berguna memperkuat sistem imun.

d) Mencegah penyakit maag

Sarapan pagi membuat lambung terisi makanan sehingga dapat menetralkan asam lambung. Lambung yang terlalu lama kosong dapat mengakibatkan rasa perih di lambung dan berakibat sakit maag.

e) Menyegarkan otak

Otak juga mendapatkan nutrisi dari sarapan sehingga otak dapat berpikir lebih baik dan cepat. Selain itu sarapan pagi juga meningkatkan konsentrasi.

f) Meningkatkan daya konsentrasi anak

Karena energi yang dibutuhkan tubuh anak sudah tercukupi melalui sarapan pagi, maka akan membuat daya konsentrasi anak menjadi lebih kuat, yang mana hal ini akan berbeda dengan anak yang sering melewatkan sarapan pagi, jika tidak terkendali, bisa-bisa mereka tertidur di dalam kelas. Daya konsentrasi yang baik akan membuat hasil belajar anak menjadi lebih maksimal.

g) Dapat membudayakan hidup sehat

Jika sarapan pagi sudah dilakukan menjadi kebiasaan, ini merupakan satu langkah yang baik karena dengan seperti ini anak akan terhindar untuk mencari makanan yang kurang baik bagi kesehatan untuk pengganti sarapan paginya.

3. Dampak tidak sarapan

Efek yang ditimbulkan akibat tidak sarapan tersebut sering kali tidak muncul segera setelah konsumsi. Efek tersebut berakumulasi di dalam tubuh anak, yang baru tampak hasilnya setelah beberapa tahun kemudian.

Tetapi ada juga anak yang memiliki sensitifitas tinggi terhadap bahan kimia yang terkandung dalam bahan pangan. Pada anak-anak seperti ini, konsumsi bahan-bahan tersebut akan langsung mempengaruhi kerja saluran pencernaannya. Dengan demikian, efek yang ditimbulkan oleh zat aditif berbahaya berbeda antara satu anak dengan yang lainnya. Efek yang ditimbulkan juga bergantung pada dosis konsumsi.

Efek yang muncul dalam jangka pendek misalnya gangguan pada saluran pencernaan, sakit kepala, gejala alergi dan badan tiba-tiba menjadi lemas. Sedangkan efek jangka panjang yang merupakan efek akumulasi, misalnya penurunan konsentrasi anak, perubahan sikap ataupun menurunnya sistem imun tubuh, hingga resiko kanker, kardiovaskuler serta

penyakit degeneratif lainnya. Konsumsi bahan tambahan pangan ini juga dapat menghambat perkembangan otak.

Penggunaan zat adiktif berupa pewarna sintetis bertujuan untuk memperbaiki warna produk pangan. Warna makanan yang bagus akan membuat anak lebih tertarik. Tanpa disadari, akumulasi zat pewarna ini dapat menyebabkan anak menjadi hiperaktif.

Zak adiktif lain yang di aplikasikan pada produk pangan adalah penggunaan perasa. Penggunaannya bertujuan untuk memperkuat rasa pada produk ataupun memperbaiki rasa dari produk pangan. Contohnya adalah MSG. Konsumsi MSG dalam waktu lama dapat menyebabkan kerusakan sel-sel otak anak dan berpengaruh terhadap tingkat kesuburan. Beberapa anak menunjukkan respon langsung setelah mengkonsumsi makanan yang mengandung MSG. Responnya berupa sakit kepala, sakit di bagian dada, dan mati rasa. Efek jangka panjangnya adalah penyakit kanker.

Zat adiktif berupa bahan pengawet juga sering ditemui. Bahan pengawet digunakan untuk mencegah kerusakan bahan pangan akibat aktifitas mikroorganisme. Bahan pengawet sintetis dapat memicu reaksi alergi dan mengganggu fungsi ginjal dan hati. Penggunaan nitrit dan nitrat sebagai pengawet menyebabkan kaker.

Selanjutnya adalah zat adiktif yang berupa pemanis. Anak-anak menyukai makanan yang manis seperti permen dan es krim. Penggunaan pemanis sintetis berpotensi menyebabkan anak mengalami obesitas, hiperaktif, memicu kerusakan sel otak, lupus dan kelainan sistem syaraf pusat lainnya. Selain itu, konsumsi pemanis yang berlebihan juga dapat menyebabkan karies gigi.

Demikian banyak efek yang ditimbulkan dari tidak melakukan sarapan. Sebagian efek tersebut bersifat permanen. Dari sini, orang tua perlu lebih berhati-hati dalam memantau konsumsi buah hatinya, untuk menunjang pengoptimalan tumbuh kembang anak.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di STIKES Banyuwangi dimaksudkan untuk membantu meningkatkan derajat kesehatan dengan cara memberikan pemahaman tentang pentingnya sarapan sehat yang harus dilakukan anak sekolah. Tahapan kegiatan yang dijalankan meliputi persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi, pembuatan laporan dan penyerahan laporan akhir.

Edukasi gizi ini dilakukan dengan target utama adalah anak sekolah yang setiap hari mempunyai aktivitas padat terutama di lingkungan sekolah. Oleh karena itu untuk memecahkan masalah tersebut diatas, maka dilakukan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Melakukan koordinator teknis di lapangan dengan pihakPT Kunci Mas Niaga Tama di Banyuwangi untuk mempersiapkan kegiatan yang akan dilaksanakan

- 2) Penyuluhan dilakukan di halaman sekolah masing-masing Sekolah Dasar (SD) dan diikuti oleh peserta sebanyak kurang lebih 200 anak.
- 3) Materi penyuluhan disusun oleh pihak PT Kunci Mas Niaga Tama dan dosen pelaksana pengabdian masyarakat STIKES Banyuwangi dari Program Studi D3 Keperawatan.
- 4) Materi penyuluhan disusun dalam bentuk handout dan poster

Di akhir kegiatan ini dilakukan evaluasi dan diberikan pertanyaan / quiz untuk mengetahui tingkat pemahaman dari peserta terhadap materi yang telah disampaikan oleh dosen pelaksana pengabdian masyarakat dari STIKES Banyuwangi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh dosen Prodi D3 Keperawatan STIKES Banyuwangi pada bulan September 2016. Edukasi Gizi di Sekolah Dasar ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan derajat kesehatan pada anak sekolah, sehingga dapat dijadikan langkah awal untuk mengubah perilaku dari tidak sehat menjadi sehat. Seperti fenomena yang pernah kita lihat dan kita dengar mengenai masalah kesehatan pada anak sekolah akibat tidak melakukan sarapan sehat sebelum beraktivitas. Dengan edukasi gizi ini diharapkan anak sekolah sedikit demi sedikit mulai memahami bagaimana harus berperilaku sarapan sebelum beraktivitas terutama aktivitas sekolah, mereka juga bisa memilah dan memilih sarapan sehat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Beberapa faktor pendukung kegiatan tersebut antara lain :

1. Para peserta memiliki kemauan yang besar untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai sarapan sehat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.
2. Kegiatan edukasi gizi, sangat didukung oleh pihak sekolah, baik secara langsung maupun tidak langsung berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan edukasi gizi tersebut. Pihak STIKES Banyuwangi menyediakan fasilitas narasumber untuk melaksanakan kegiatan tersebut.

Beberapa kendala yang dihadapi pada saat pelaksanaan edukasi gizi tentang pentingnya sarapan sehat :

1. Adanya keterbatasan dalam fasilitas pendukung untuk melakukan presentasi diantaranya tidak ada tayangan gambar/slide dari LCD proyektor karena kegiatan dilakukan di luar ruangan/ lapangan,
2. Karena dilakukan di lapangan, semakin siang semakin panas karena sinar matahari dan tidak ada peneduh,
3. Waktu pemaparan materi terlalu singkat karena keterbatasan waktu dan kondisi.

Edukasi gizi tentang pentingnya sarapan sehat bagi anak sekolah terutama anak-anak sekolah dasar di beberapa SD wilayah Banyuwangi merupakan kegiatan yang memiliki kontribusi yang besar bagi mereka untuk meningkatkan kesadaran akan

perilaku melakukan sarapan sehat, bermutu dan berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka, serta dapat meminimalkan dampak yang ditimbulkan akibat tidak melakukan sarapan sehat.

IV. PENUTUP

A. Kesimpulan

Edukasi Gizi Pentingnya Sarapan Sehat untuk anak Sekolah Dasar di lingkungan Sekolah Dasar (SD) ini merupakan salah satu cara untuk membentuk perilaku anak-anak dalam masalah kesehatannya, pertama adalah meningkatkan pengetahuan anak-anak terhadap pentingnya sarapan sehat, sehingga diharapkan melalui edukasi gizi ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mendukung terbentuknya perilaku sarapan sehat dan makanan bermutu yaitu meliputi makanan yang bergizi tinggi, higienis, dan beraneka ragam agar tercipta siswa-siswa yang sehat, kuat dan mampu berkonsentrasi dan meningkatkan prestasi belajar. Yang kedua adalah melalui program ini, dapat mendukung program Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) yang akan menghidupkan kembali Program Makanan Tambahan untuk Anak Sekolah (PMTAS).

B. Saran

Pihak pemerintah daerah setempat khususnya dilingkungan kecamatan Banyuwangi diharapkan lebih gencar melakukan penyuluhan di sekolah-sekolah baik bagi siswa maupun orang tua/wali siswa yang berperan dan bertanggung jawab menyiapkan sarapan bagi anaknya yang menjadi siswa di sekolah. Kegiatan yang perlu dilakukansalah satunya adalah penyuluhan pentingnya sarapan sehat yang bermanfaat bagi kesehatan serta aman dikonsumsi oleh anak sekolah. Perlu dilakukan kerjasama antara Perguruan Tinggi, Pemerintah Daerah, dan Dinas Terkait juga untuk mencetak kader-kader yang cinta akan mensosialisasikan pentingnya sarapan sehat yang aman bagi pelajar.

C. Ucapan Terimakasih

Pada kesempatan ini, tidak lupa penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian ini, sehingga dapat terlaksana dengan baik, terutama kepada:

1. Ketua STIKES Banyuwangi
2. Koordinator PPPM Bagian Pengabdian Masyarakat STIKES Banyuwangi
3. Ketua Program Studi D3 Keperawatan
4. Tim PT Kunci Mas Niaga Tama cabang Banyuwangi
5. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu

Semoga semua bantuan dan kebaikannya mendapat balasan dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap, artikel ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khomsan. 2003. *Pangan dan Gizi untuk kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Arisman, 2007, *Gizi dalam Daur Kehidupan*, EGC, Jakarta
- Marsetyo, Kartasapoetra, 1991, *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja)*, Rineka Cipta, Jakarta
- Merryana A, 2012, *Peranan Gizi dalam Daur Siklus Kehidupan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group,
- Merryana A, Bambang Wirjadmadi, 2012, *Pengantar Gizi Masyarakat*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group,

VI. DOKUMENTASI KEGIATAN



Edukasi Gizi di SDN Kalirejo II Banyuwangi



Edukasi Gizi di SDN Sobo Banyuwangi



Edukasi Gizi di SD Muhammadiyah Banyuwangi



Edukasi Gizi di SD Muhammadiyah Banyuwangi



Edukasi Gizi di SDN Singotrunan Banyuwangi



Edukasi Gizi di SDN Sumberrejo Banyuwangi