

**PENYULUHAN PENTINGNYA SARAPAN PAGI UNTUK
MENINGKATKAN STATUS GIZI DAN PRESTASI BELAJAR PADA
SISWA DI SDN HANDIL BHAKTI BARITO KUALA TAHUN 2018**

Achmad Rizal dan Agus Jalpi
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan
E-mail : achmadrizal.fkmuniska@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia Sekolah Dasar (6-12 tahun) mempunyai karakteristik banyak melakukan aktivitas jasmani. Oleh karena itu, pada masa ini anak membutuhkan energi tinggi untuk menunjang aktivitasnya. Energi dalam tubuh dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein dan lemak, karena itu agar energi tercukupi perlu pemasukan makanan memiliki nilai gizi yang tinggi. Pembiasaan sarapan pagi berguna untuk menunjang energi demi optimalnya aktivitas belajar anak di sekolah. Selain itu, anak harus dibiasakan untuk membawa bekal dari rumah. Hal ini berguna agar anak tidak membeli makanan yang kemungkinan tidak higienis. Makanan yang dibawa anak dari rumah juga harus mempunyai nilai gizi yang seimbang agar kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi. Berdasarkan hasil wawancara secara singkat antara peneliti dengan murid SDN Handil Bhakti 1 yang didampingi oleh kepala sekolah terlihat ada penjual keliling yang tidak diketahui kebersihannya dan dari hasil wawancara dengan murid kelas V diketahui bahwa murid yang tidak sarapan pagi dirumah sebelum berangkat ke sekolah, baik murid laki-laki dan perempuan berjumlah 39% dari 42 murid. Berdasarkan status gizi yang terlihat ada 55% dari 42 murid yang dilihat tubuhnya kurus dan ada juga murid yang tubuhnya terlihat gendut berjumlah 10% dari 42 murid. Beberapa anak memberikan alasan tidak sarapan pagi karena tidak sempat dan menu sarapan yang disediakan orang tua tidak mereka sukai. Dari hasil survei pendahuluan penulis 42 murid yang tidak sarapan dengan makanan bergizi seimbang diketahui prestasi belajar berdasarkan nilai ujian akhir semester I tahun ajaran 2013/2014 terdapat 66% dari 42 murid mendapatkan hasil dibawah rata-rata kelas atau prestasinya kurang dan hanya 34% dari 42 murid mendapatkan hasil di atas nilai rata-rata kelas atau prestasinya baik.

Kata Kunci : Anak Sekolah, Sarapan Pagi, Status Gizi, Prestasi Belajar.

ABSTRACT

Elementary school age children (6-12 years) has the characteristic of many physical activities. Therefore, at this time the child needs a high energy to support its activities. The energy in the body can arise due to the burning of carbohydrates, protein and fat, because it's so energy would be sure need to intake of food has a high nutritional value. Conditioning and breakfast is useful for

supporting energy for the sake of optimal learning activities in school. In addition, the child must be conditioned to carry a lunchbox from home. This is useful so that the children do not buy foods that are likely not hygienic. Food brought from home as children also need to have a balanced nutritional value so that the child's nutritional needs can be met. Based on the results of the interview are briefly between researchers with SDN Handil Bhakti 1 which was accompanied by the head of the school is seen there is an unknown vendor clean and from interviews with the class V note that pupils who do not have breakfast at home before leaving for school pupils, both boys and girls amounted to 39% of 42 pupils. Based on nutritional status are visible there is 55% of 42 pupils who views his body thin and there are also student body looks bloated amounts to 10% of 42 pupils. Some children give a reason not to have breakfast because it didn't get the breakfast menu is provided and parents they don't like. From the survey results introduction the author of 42 pupils who do not have breakfast with a balanced nutritious food known achievements of learning based on the value of the final exams of the semester I 2013/2014 school year there were 66% of 42 pupils get results under the average class or his achievements less and only 34% of 42 pupils get the results above the average rating class or good achievements.

Keywords : School Children, Breakfast, Nutritional Status, Learning Achievement.

PENDAHULUAN

Pembiasaan pola makan yang sehat dapat diawali sebelum seluruh anggota keluarga menjalankan aktivitas yaitu melalui sarapan pagi. Pembiasaan sarapan pagi berguna untuk menunjang energi demi optimalnya aktivitas belajar anak di sekolah. Selain itu, anak harus dibiasakan untuk membawa bekal dari rumah. Hal ini berguna agar anak tidak membeli makanan yang kemungkinan tidak higienis. Makanan yang dibawa anak dari rumah juga harus mempunyai nilai gizi yang seimbang agar kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi.

Menurut data riset kesehatan dasar tahun 2010, prevalensi kependekan, kekurusan, dan kegemukan tertinggi terjadi pada kelompok umur 6-12 tahun (usia sekolah dasar), yaitu sebesar 25,6 persen, 11,2 persen, dan 9,2 persen. Masalah ini sangat erat kaitannya dengan tingkat pendidikan orangtua dan jenis pekerjaan kepala rumah tangga, serta keadaan ekonomi rumah tangga. Semakin baik tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan kepala rumah tangga serta keadaan ekonomi rumah tangga, semakin rendah prevalensi kependekan. Sementara semakin tinggi

tingkat pendidikan kepala rumah tangga dan semakin baik keadaan ekonomi rumah tangga, prevalensi kegemukan cenderung meningkat. Pengetahuan dan kesadaran orang tua baik dengan latar tingkat pendidikan rendah maupun tinggi mengenai asupan gizi yang sesuai untuk anak masihlah minim. Terbukti dengan tingginya kasus kegemukan dan kurang gizi pada anak-anak di Indonesia (Depkes 2010 <http://www.riskedas.litbang.depkes.go.id/2010/> diakses 12 September 2017).

Dalam pengertian kesehatan, gizi adalah zat makanan atau minuman yang diperlukan untuk pertumbuhan. Dapat pula dikatakan bahwa, gizi adalah segala asupan yang diperlukan agar tubuh menjadi sehat untuk kecerdasan otak dan kemampuan fisik. Gizi diperoleh dari asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Gizi buruk yang terjadi pada usia muda membawa dampak negative pada anak antara lain: anak mudah menderita kelelahan mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri dan prestasi belajar menjadi turun. Prestasi atau keberhasilan belajar dapat dioperasionalkan dalam bentuk indikator yaitu 2 berupa nilai, indeks prestasi studi, angka kelulusan, predikat kelulusan, dan semacamnya. Anak usia sekolah adalah investasi dan generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak saat ini. (Judarwanto, 2006).

Dari hasil penelitian di Amerika Serikat dan Indonesia ternyata dampak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah amat besar. Rata-rata anak yang sarapan pagi mencetak prestasi yang lebih tinggi dari pada anak-anak yang tidak sarapan pagi. Menurut Sukmaniah (2008), banyak yang tidak menyadari manfaat sarapan dan menganggap makan pagi tidak penting. Banyak juga orang yang mengira, hanya dengan makan siang dan makan malam sudah cukup. Padahal, dengan tidak sarapan akan membuat sangat lapar di siang hari sehingga cenderung makan berlebihan. Kalau perut kosong lebih dari 10 jam tiba-tiba dapat makanan banyak, perut akan teregang tiba-tiba sehingga bisa mengakibatkan mual, sakit perut, dan keluhan lainnya (Sri, 2008).

Sarapan bermanfaat terhadap fungsi kognitif, daya ingat, nilai akademis, tingkat kehadiran di sekolah, fungsi psiko-sosial, dan kondisi perasaan. Maka dari itu, sarapan sangat penting karena tubuh anak memerlukan sumber energi, terutama di pagi hari untuk melakukan aktivitas.

Al-Qur'an diturunkan sebagai pedoman bagi manusia yang didalamnya terkandung segala bentuk tata kehidupan, mulai dari ajaran tauhid hingga persoalan makanan yang termuat dalam surat Al-Maa'idah yang artinya :

“ Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang telah Allah rizqikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadaNya “(Al-Maa'idah:88)”.

Anak usia 7-9 tahun pertumbuhan berjalan terus dengan baik walaupun tidak secepat pada waktu bayi. Jadwal makan harus disesuaikan dengan waktu anak yang sedang berada di sekolah. Sebaiknya anak dibekali roti atau makanan lain untuk dimakan waktu istirahat. Anak masa sekolah membutuhkan porsi makan besar, oleh sebab itu kebutuhannya lebih banyak, mengingat bertambahnya berat badan dan aktivitas.

Makanan yang dapat disajikan sehari-hari terdiri dari :

- Sayuran : dihidangkan 3-5x per hari. Sekali dihidangkan bisa dikombinasikan dengan sayuran mentah.
- Buah-buahan.
- Roti, sereal, atau pasta 6-11x sehari
- Mengandung protein : dihidangkan 2-3x sehari dengan komposisi 2x28,345gr daging masak atau ikan, telur dan kacang-kacangan.

Penyajian menu dapat dilakukan minimal 3x sehari yakni menu pagi, siang, dan sore. (Waryono, 2010:104).

- Makan pagi : bubur beras atau roti yang dioleskan mentega atau margarine, telur, daging atau ikan dan satu gelas susu.
- Makan siang : nasi, daging, ayam, telur, tahu, tempe, sayur seperti tomat, wortel, bayam. Buah seperti pisang, jeruk, papaya, apel dan satu gelas susu.

- Makan malam : daging, ayam, ikan, tahu, tempe. Buah atau pudding dan segelas susu.

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*requirement*) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis: (pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, dkk, 2001).

Pada umumnya zat gizi dibagi dalam lima kelompok utama, yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Sedangkan sejumlah pakar juga berpendapat air juga merupakan bahagian dalam zat gizi. Hal ini didasarkan kepada fungsi air dalam metabolisme makanan yang cukup penting walaupun air dapat disediakan di luar bahan pangan. Apabila terjadi kekurangan atas kelengkapan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain. Jadi makan makanan yang beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Tubuh manusia memerlukan sejumlah pangan dan gizi secara tetap, sesuai dengan standar kecukupan gizi, namun kebutuhan tersebut tidak selalu dapat terpenuhi. Penduduk yang miskin tidak mendapatkan pangan dan gizi dalam jumlah yang cukup. Mereka menderita lapar pangan dan gizi, mereka menderita gizi kurang. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsinya dalam jangka waktu yang cukup lama. Bila kekurangan itu ringan, tidak akan dijumpai penyakit defisiensi yang nyata, tetapi akan timbul konsekuensi fungsional yang lebih ringan dan kadang-kadang tidak disadari kalau hal tersebut karena faktor gizi.

KHALAYAK SASARAN

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini seluruh murid kelas V dan VI SDN Handil Bhakti Kabupaten Barito Kuala yang berjumlah 42 orang. Adapun alasan karena penulis menganggap bahwa murid pada kelas tersebut cukup

mengerti diwawancarai untuk memperoleh informasi dan mampu mengikuti tes pengukuran status gizi.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini penyuluhan dilakukan dengan cara pemberian informasi tentang pentingnya sarapan pagi yang berguna untuk meningkatkan prestasi siswa dan beberapa pemeriksaan fisik siswa dengan alat Timbangan injak untuk mengukur berat badan, Microtoice untuk mengukur tinggi badan serta lembar wawancara yang berisi pertanyaan guna mengetahui pola makan anak SDN Handil Bhakti Kabupaten Barito Kuala.

PEMBAHASAN

1. Sarapan Pagi Siswa

Berdasarkan hasil dari pengukuran IMT siswa didapati 30 murid kelas V dan VI SDN Handil Bhakti Kabupaten Barito Kuala yang pola makan pagi bergizi seimbang 26 murid (61,9%) atau responden yang pola makan pagi tidak bergizi seimbang sebanyak 16 murid (38,1%). Sesuai dengan data yang didapat, mengenai pola makan pagi murid sekolah dasar cukup banyak yang pola makan pagi tidak bergizi seimbang dibandingkan pola makan pagi bergizi seimbang disebabkan terbatasnya waktu orang tua untuk menyiapkan makan pagi, adapula sebagian murid yang malas makan, takut terlambat ke sekolah dan lain sebagainya. Status gizi anak sekolah dasar diukur dengan tes antropometri.

2. Status Gizi Siswa

Status gizi siswa dengan nilai status gizi nya tidak ideal sebanyak 24 murid (57,1%) dan responden yang nilai status gizi nya ideal 18 murid (42,9%). Sesuai dengan data yang didapat, mengenai status gizi anak sekolah dasar cukup banyak yang nilainya tidak ideal dibandingkan ideal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi anak sekolah dasar seperti pola makan pagi yang tidak bergizi seimbang untuk memenuhi asupan gizi dalam tubuhnya.

3. Prestasi Belajar Siswa

Prestasi belajar pada penelitian ini didapat melalui hasil tes formatif masing-masing murid. berdasarkan hasil dilapangan didapatkan siswa dengan nilai prestasi belajar kurang baik sebanyak 28 orang (66,7%) dan siswa yang prestasinya baik sebanyak 14 murid (33,3%) . Sesuai data yang didapat, mengenai prestasi belajar anak sekolah dasar cukup banyak yang niainya kurang baik dibandingkan yang nilainya baik. Hal ini kemungkinan berhubungan dengan pola makan pagi bergizi seimbang atau tidaknya siswa dan status gizi ideal atau tidak ideal.

FOTO KEGIATAN



KESIMPULAN

Berdasarkan Manfaat Pengabdian yang dilaksanakan dapat diharapkan agar Anak didik sebaiknya dapat mengkonsumsi makan pagi dengan pola makan pagi yang bergizi seimbang agar mencapai asupan gizi yang baik. Seperti mengkonsumsi nasi, sayur, ikan, telur dan minum susu saat makan pagi, guru dan

pihak sekolah lain juga mengkonsumsi makan pagi yang bergizi seimbang dan mengajak anak didiknya untuk memperhatikan status gizi tubuh mereka, orang tua diharapkan lebih memperhatikan dan memberikan makan pagi yang bergizi seimbang serta status gizi tubuh ideal demi tercapainya prestasi belajar yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Kindi. 2013. *Hubungan Pengetahuan Makanan dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Pada Anak Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang*. Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jhet/article/download/890/744> (diakses pada tanggal 28 Mei 2017)
- Apriadi, WH, 1986, *Gizi Keluarga*, Seri : Kesejahteraan Keluarga xiii/93/86, Penerbit Penebar Swadaya.
- Dewanti, Tri *Keamanan Makanan Jajanan*. FTP-Universitas Brawijaya <http://tridewanti.lecture.uib.ac.id>
- Hartriyanti, Yayuk, 2011, *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, cetakan keenam, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Indrawani, M, Yvonne, 2011, *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, cetakan keenam, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Kusharisupeni, 2011, *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, cetakan keenam, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Putri, Evie Widya surya. 2010. *Karakteristik Anak SD* <http://Evie4210.blogspot.com/2010/05/faktor-yang-dapat-menurunkan-moral-di.html?m=1>
- Purtiantini. 2010. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan Dengan Perilaku Anak Memilih Makanan di SDIT Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura*. Skripsi yang tidak diterbitkan. Surakarta: Prodi S-1 Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suhardjo, 1986, *Sosio Budaya Gizi*, IPB PAU Pangan dan Gizi, Bogor.
- Supariasa, Nyoman, Dewa, I, dan Bakri, Bachyar, dan Fajar, Ibnu, 2002, *Penilaian Status Gizi*, cetakan pertama, penerbit buku kedokteran EGC, Jakarta.