

## **EDUKASI PENTINGNYA SARAPAN PAGI UNTUK MEMBANGUN GENERASI SEHAT DI SDN 122/VI SIDO MAKMUR I**

**Novita Sari<sup>1</sup>, Sheyla Utami<sup>2\*</sup>, Reren Gianovanza<sup>2</sup>, Sovia Marsa Fadhilah<sup>2</sup>,  
Akhmad Fikri Rosyadi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jambi*

<sup>2</sup>*Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi*

<sup>3</sup>*Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, FKIP, Universitas Jambi*

\*Penulis Korespondensi : [sheylautami19@gmail.com](mailto:sheylautami19@gmail.com)

### **Abstrak**

*Setiap individu membutuhkan sumber energi yang cukup untuk memulai hari mereka, terutama saat memulai pagi yang menjadi awal dari aktivitas. Asupan energi yang kita perlukan biasanya didapat dari makanan, terutama setelah berjam-jam tanpa asupan sama sekali. Sayangnya, banyak anak yang tidak sarapan pagi, lebih memilih makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan penting dalam mencapai keseimbangan gizi sebelum memulai aktivitas pada pagi hari. Pentingnya pendidikan dan informasi pentingnya sarapan pagi harus disampaikan untuk meningkatkan pemahaman dan memberikan bekal kepada anak-anak selama masa pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah mengenai manfaat pentingnya sarapan pagi. Pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan melalui metode penyuluhan atau ceramah dengan menggunakan presentasi berbasis slide dan video animasi. Sebelum penyuluhan dan menonton video animasi, rata-rata pengetahuan siswa adalah 63,07, dengan skor terendah 40 dan tertinggi 80. Setelah penyuluhan dan menonton video animasi, rata-rata skor meningkat menjadi 83,07, dengan skor terendah 60 dan tertinggi 100.*

**Kata kunci:** sarapan pagi, anak usia sekolah, video animasi, ceramah

### **Abstract**

*Every individual needs sufficient energy sources to start their day, especially when starting the morning which is the beginning of activities. The energy intake we need is usually obtained from food, especially after hours without any intake at all. Unfortunately, many children did not eat breakfast, preferring to eat snacks outside the home or at school whose nutritional quality is not guaranteed. Breakfast is an important habit in achieving nutritional balance before starting activities in the morning. The importance of education and information about the importance of breakfast must be conveyed to increase understanding and provide provisions for children during their growth and development. This activity aims to increase school children's knowledge about the important benefits of breakfast. This community service will be carried out through counseling or lecture methods using slide-based presentations and animated videos. Before the counseling and watching the animated video, the average student knowledge was 63.07, with the lowest score being 40 and the highest being 80. After the counseling and watching the animated video, the average score increased to 83.07, with the lowest score being 60 and the highest being 100.*

**Keywords:** breakfast, school age children, animation video, lecture

## 1. PENDAHULUAN

Sarapan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, namun sering diabaikan. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan anak dan prestasi belajarnya (Meliyanti, 2021). Anak usia sekolah merupakan aset berharga bagi masa depan bangsa, karena merekalah yang akan menjadi generasi penerus. Kualitas masa depan suatu bangsa sangat dipengaruhi oleh kualitas anak-anak pada masa sekarang. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia harus dilakukan sejak dini, secara terencana, dan berkelanjutan (Nurlinawati *et al.*, 2019).

Pola makan anak telah menjadi fokus utama karena kebiasaan makan yang terbentuk sejak dini cenderung bertahan hingga dewasa. Salah satu cara untuk memastikan kebutuhan energi anak-anak sekolah terpenuhi adalah dengan sarapan pagi (Yunita & Nindya, 2018). Sarapan pagi adalah salah satu aktivitas penting yang dilakukan sebelum memulai kegiatan sehari-hari. Setelah bangun tidur, kadar gula darah dalam tubuh kita rendah karena kita tidak makan semalaman (Mawarni, 2021).

Sarapan adalah salah satu kebiasaan penting dalam mencapai pola makan seimbang, namun masih banyak masyarakat di Indonesia yang belum atau tidak terbiasa sarapan (Suraya *et al.*, 2019). Sarapan pagi adalah sumber energi terbaik bagi otak untuk membantu konsentrasi di sekolah. Tanpa sarapan yang memadai, otak akan mengalami kesulitan untuk fokus selama kegiatan belajar di sekolah (Mujahidah, 2021). Anak usia sekolah memerlukan kalori sebanyak 1.550-2.050 yang terdiri dari nutrisi makro dan mikro. Asupan gizi yang memadai akan membantu anak menjalani aktivitas di sekolah dengan baik (Mustikowati *et al.*, 2022). Anak-anak yang selalu sarapan pagi memiliki cukup energi untuk menyerap pelajaran di sekolah dibandingkan dengan anak-anak yang tidak sarapan (Apriani *et al.*, 2022).

Selain itu, pada anak usia sekolah, terjadi peningkatan kebutuhan akan zat gizi yang penting untuk pertumbuhan mereka. Pertumbuhan anak usia sekolah dasar berlangsung secara berkelanjutan, seiring dengan peningkatan asupan makanan yang konsisten. Agar stamina anak tetap terjaga saat mengikuti kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler, penting bagi mereka untuk mendapatkan pangan yang bergizi dan berkualitas (Nurlinawati *et al.*, 2019).

Kegiatan anak sekolah seperti belajar secara rutin setiap hari, bermain, berolahraga, dan berinteraksi dengan lingkungan memerlukan energi. Kebutuhan gizi

anak usia sekolah cenderung lebih tinggi daripada anak-anak di bawahnya, karena pertumbuhan tubuh mereka berlangsung lebih cepat, terutama dalam penambahan tinggi badan. Pada saat sarapan, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya serat, protein yang cukup, dan rendah lemak. Jenis makanan ini dapat memberikan rasa kenyang yang berlangsung hingga waktu makan siang (Hanim *et al.*, 2022). Makanan yang disarankan untuk anak usia 7-9 tahun mencakup sayuran yang sebaiknya disajikan 3-5 kali per hari, buah-buahan, serta makanan berprotein. (Mustikowati *et al.*, 2022)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa melewatkan sarapan berdampak negatif pada kemampuan memecahkan masalah, memori jangka pendek, konsentrasi, aritmetika, serta tugas-tugas pemecahan masalah dan penalaran (Sulaiman, 2021). Dengan memahami betapa pentingnya sarapan bagi anak-anak sekolah, penulis merasa tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan pemahaman anak-anak usia sekolah tentang pentingnya sarapan pagi di SDN 122/IV Sido Makmur I.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan yang dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, dan penggunaan media video animasi. Kegiatan ini berlangsung dalam dua tahap, yaitu penyuluhan dan pembagian sarapan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2024 dan dihadiri oleh 13 siswa. Lokasi kegiatan adalah SDN 122/VI Sido Makmur I di Desa Mensango, Kecamatan Tabir Lintas, Kabupaten Merangin.



Gambar 1 Pengisian Pre-test

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai sejak April 2024, dimulai dengan tahap persiapan yang mencakup koordinasi dengan kepala sekolah, guru, dan siswa.



Gambar 2. Pemberian Materi Oleh Penyuluh

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan, dengan materi sebagai berikut: 1. Pengertian Sarapan; 2. Manfaat Sarapan; 3. Dampak Tidak Sarapan; 4. Contoh Sarapan Pagi yang Baik; 5. Jenis Makanan Sarapan.



Gambar 3 Menonton Video Animasi



Gambar 4 Diskusi dan Tanya Jawab

Untuk mengevaluasi manfaat dari kegiatan ini, dilakukan penilaian terhadap pengetahuan siswa mengenai manfaat sarapan pagi. Penilaian dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner. Kuesioner dibagikan kepada siswa kelas 4 karena dianggap lebih mudah menerima informasi dibandingkan kelas 1 dan 2, serta memiliki kemampuan membaca dan menulis yang setara. Sebelum penyuluhan dan menonton video animasi, rata-rata pengetahuan siswa adalah 63,07, dengan skor terendah 40 dan tertinggi 80. Setelah penyuluhan dan menonton video animasi, rata-rata skor meningkat

menjadi 83,07, dengan skor terendah 60 dan tertinggi 100.



Gambar 5 Pengisian Post-test

Hasil dari kegiatan pengabdian ini didukung oleh penelitian Rahmayanti dan Magdalena yang menunjukkan peningkatan pengetahuan anak tentang pentingnya sarapan pagi melalui media video animasi. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum intervensi adalah 53,75 dan meningkat menjadi 79,38 setelah intervensi (Rahmayanti & Riska, 2024). Penelitian serupa oleh Dinda dkk juga menunjukkan peningkatan pengetahuan anak tentang pentingnya sarapan pagi menggunakan media video animasi, dengan nilai rata-rata sebelum intervensi 6,45 dan meningkat menjadi 8,40 setelah intervensi (Dinda *et al.*, 2022).



Gambar 6 Dokumentasi bersama siswa dan siswi SDN 122/VI Sido Makmur I

#### 4. PENUTUP

##### Simpulan

Penyuluhan mengenai pentingnya sarapan berhasil dilaksanakan sesuai jadwal yang telah direncanakan di SD 122/VI Sido Makmur I. Terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai kepentingan sarapan pagi setelah mereka mendapat penyuluhan, dan menonton video animasi.

##### Saran

Berdasarkan manfaat dari kegiatan pengabdian yang dilakukan, diharapkan para siswa dapat mengonsumsi sarapan dengan pola makan

bergizi seimbang untuk mencapai asupan gizi yang baik. Misalnya, mengonsumsi nasi, sayur, ikan, telur, dan minum susu saat sarapan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, D. G. Y., Putri, D. M. F. S., & Adnyana, I. M. M. (2022). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading. *Medika Usada*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.115>
- Dinda, P. W., Mulus, G., Umi, M., & Agung, S. F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Media Video Stop Motion. *Gizi Dan Dietetik*, 1(1), 21–27.
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>
- Meliyanti, M. (2021). Pengaruh Edukasi Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Sdn Gatotsubroto Kota Bandung. *Sehat Masada*, XV, 156–161. <http://abdimasada.stikesdhhb.ac.id/index.php/AM/article/view/7>
- Mujahidah, F. F. (2021). Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak. *Abmas Negeri (JAGRI)*, 2(1), 36–40. <https://doi.org/10.36590/jagri.v2i1.149>
- Mustikowati, T., Tina Rukmana, H., Nuraini Karim, U., & Rahmawati, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8–12. <https://journal.binawan.ac.id/JN>
- Nurlinawati, Yosi, O., & Yuliana. (2019). Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi Bagi Agregate Anak Sekolah di SDN 205 Kota Jambi. *MEDIC*, 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/medicaIdedication.v2i1.5895>
- Rahmayanti, & Riska. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Pentingnya Sarapan Pagi The Effect of Nutrition Education Using Animated Video Media on Knowledge and Attitude About The Importance of Breakfast. *Riset Pangan Dan Gizi JR-Panzi*, 6(1), 77–90.
- Sulaiman, Y. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SDN 58 Inpres Pangale Kelurahan Lembang Kabupaten Majene. *Health Science*, 2(1), 48–54.
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Yunita, W. R., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi Dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 123. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.123-128>.