

# PENYULUHAN SARAPAN SEHAT DAN PEMERIKSAAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA 4-6 TAHUN

Raihanah Suzan<sup>1</sup> Rita Halim<sup>2</sup> Rina Nofrianis<sup>3</sup>

1,2,3 Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Email: [ritahalim\\_fkik@unja.ac.id](mailto:ritahalim_fkik@unja.ac.id)

## ABSTRACT

*Breakfast is mandatory to meet nutritional needs in the morning, as part of nutritional fulfillment and benefits in helping to relieve hypoglycemia, stabilize blood glucose levels, and eliminate dehydration after fasting throughout the night. Breakfast has a positive impact both on alertness, cognitive ability, learning quality and academic performance in children and adolescents. This activity is done by direct counseling method on course of activity and education about result of examination of nutritional status. Anthropometric examination that includes body weight using digital scales and height using microtoise. The target of this activity is the parents of students of kindergarten and kindergarten students. The end result of this activity is cheap parents' knowledge of healthy breakfast and also the nutritional status of children, so in the end the purpose for children in Jambi city can grow and develop healthy can be achieved*

## ABSTRAK

Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam. Sarapan memiliki dampak yang positif baik terhadap kewaspadaan, kemampuan kognitif, kualitas belajar maupun performa akademik pada anak dan remaja. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan langsung pada peserta kegiatan dan edukasi mengenai hasil pemeriksaan status gizi. Pemeriksaan antropometri yang meliputi pemeriksaan berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Target kegiatan ini adalah orang tua siswa/i TK dan siswa/i TK. Hasil akhir dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan orang tua siswa terhadap sarapan sehat dan juga status gizi anak, sehingga pada akhirnya tujuan agar anak-anak di kota Jambi dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat dapat tercapai

---

## PENDAHULUAN

Sarapan merupakan makanan pertama di awal hari dan disebutkan sebagai makanan yang paling penting dalam satu hari. Sarapan dilakukan sebelum melakukan aktivitas di pagi hari pukul 06.00 sampai pukul 10.00

pagi. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa

sepanjang malam (Hardiansyah dan Aries, 2016).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 menyebutkan bahwa sebanyak 16,9% - 50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Sebanyak 26,1% anak sekolah hanya mengonsumsi minuman saat sarapan seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sarapan yang sehat sebaiknya mampu memenuhi 15-30% dari kebutuhan energi total dan terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein dari lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan serta minuman.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa sarapan memiliki dampak yang positif baik terhadap kewaspadaan, kemampuan kognitif, kualitas belajar maupun performa akademik pada anak dan remaja. Selain itu sarapan juga memberikan dampak positif pada status nutrisi, kebiasaan melewatkan sarapan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya *overweight*, obesitas, serta pola perilaku yang tidak sehat pada anak dan remaja. Persentasi yang tinggi dari kebiasaan melewatkan sarapan dilaporkan terjadi pada usia anak dan remaja. Penelitian di Belanda menyebutkan bahwa sebanyak 39,7% remaja usia 12-18 tahun tidak sarapan

setiap hari (Niswah *et al.*, 2014). Hal ini mendorong untuk dilakukannya penyuluhan tentang sarapan sehat kepada para orang tua serta dilakukannya pemeriksaan status gizi pada anak usia 4-6 tahun.

## METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan langsung pada peserta kegiatan dan edukasi mengenai hasil pemeriksaan status gizi. Pemeriksaan antropometri meliputi pemeriksaan berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Target kegiatan ini adalah orang tua siswa/i TK dan siswa/i TK Jumlah peserta yang ditargetkan dapat mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2017 dan lokasi kegiatan di TK Khalifah 2 kota Jambi

## HASIL YANG DICAPAI

Penyuluhan sarapan sehat telah dilakukan pada tanggal 30 September 2017 dimulai pukul 08.30 sampai kegiatan selesai. Kegiatan penyuluhan dilakukan di Taman Kanak-Kanak (TK) Khalifah 2 Kota Jambi yang merupakan mitra pengabdian. Panitia pelaksana terdiri dari 8 orang dan juga dibantu beberapa orang yang berasal dari mitra pengabdian. Pada saat pelaksanaan

kegiatan, peserta yang hadir 27 siswa dan siswi TK Khalifah 2 dan 50 orang tua siswa dan guru TK Khalifah 2. Penyuluhan sarapan sehat diberikan pada orang tua siswa sementara siswa dan siswi TK diajarkan untuk membiasakan mencuci tangan sebelum makan dan bagaimana cara mencuci tangan yang benar. Materi yang disampaikan kepada orang tua siswa saat penyuluhan mengenai pentingnya sarapan pada pagi hari serta bagaimana cara memilih sarapan yang sehat terutama untuk anak-anak.

Kegiatan pemeriksaan antropometri dan status gizi dilakukan pada hari yang sama setelah kegiatan penyuluhan sarapan sehat selesai dilaksanakan. Pemeriksaan antropometri dan status gizi dilakukan kepada siswa-siswi TK dengan menilai Tinggi Badan (TB), Berat Badan (BB) dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil tersebut kemudian dimasukkan kedalam kurva dan tabel status gizi (CDC-NCHS) berdasarkan umur dan jenis kelamin masing-masing siswa-siswi TK. Hasil pada kurva dan tabel kemudian dikonversikan dan dikonsultasikan pada dokter spesialis gizi klinik untuk dapat dinilai status gizi anak tersebut termasuk kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi berlebih atau obesitas. Diharapkan dari pemeriksaan status gizi ini dapat

memberikan gambaran kepada orang tua siswa kondisi gizi dari anak-anak mereka. Sehingga orang tua dapat waspada dan memperbaiki pola makan anak apabila status gizi dalam kondisi buruk, kurang atau berlebih dan apabila status gizi anak sudah dalam kondisi baik, pola makan anak dapat dipertahankan.

Pada awalnya sesuai judul sasaran dari kegiatan ini adalah anak dengan usia 4-6 tahun, namun karena di TK Khalifah 2 juga terdapat program *play group* sehingga ada 3 orang siswa yang berumur 2-3 tahun yang juga mengikuti kegiatan ini. Dari 27 orang siswa yang mengikuti kegiatan pemeriksaan antropometri didapatkan hasil semuanya memiliki status gizi yang baik. Walaupun demikian, beberapa orang tua tetap mengkonsultasikan masalah dalam pemenuhan gizi anak yang mereka hadapi. Beberapa masalah yang mencuat antara lain: gerakan tutup mulut, anak suka pilih-pilih makan, kurang suka sayur, masih minum susu dalam jumlah yang banyak (>500 mL/hari), perbedaan nafsu makan dan perwakan antara kakak dan adik, dll.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Diharapkan dari kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan orang tua siswa terhadap sarapan

sehat dan juga status gizi anak, sehingga pada akhirnya tujuan agar anak-anak di kota Jambi dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat dapat tercapai. Jumlah peserta yang hadir diharapkan lebih banyak dengan ditingkatkannya promosi untuk

pengadaan kegiatan kedepannya. Selain itu untuk dapat menilai respon masyarakat dengan lebih akurat mungkin perlu ditambahkan kuesioner setelah acara berlangsung.

## REFERENSI

1. Hoyland dkk. 2009. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive. *Nutrition Research Reviews*
2. Hidayat M. 2009. Sarapan Ditinjau Dari Sudut Gizi. *Majalah Ilmiah Maranatha*
3. Hardinsyah, H., Aries, M., 2016. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *J. Gizi Dan Pangan*
4. Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*
5. Khalida E, Fadlyana E, Somasetia H. 2015. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar. *Sari Pediatri*
6. Liu, J., Hwang, W.-T., Dickerman, B., Compher, C., 2013. Regular Breakfast Consumption Is Associated With Increased IQ In Kindergarten Children. *Early Hum. Dev.* 89, 257–262
7. Murray RK. et.al. 2009. *Harper's Illustrated Biochemistry 28 th ed.* New York : Lange Medical Publications.
8. Marks. 2000. *Biokimia Kedokteran Dasar.* EGC
9. Mahoney dkk. 2005. Effect Of Breakfast Composition On Cognitive Processes In Elementary School Children. *Physiol Behav.*
10. Niswah, I., Damanik, M.R.M., Ekawidyan, K.R., 2014. Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Dan Kualitas Hidup Remaja Smp Bosowa Bina Insani Bogor. *J. Gizi Dan Pangan*
11. Taki, Y., Hashizume, H., Sassa, Y., Takeuchi, H., Asano, M., Asano, K., Kawashima, R., 2010. Breakfast Staple Types Affect Brain Gray Matter Volume and Cognitive Function in Healthy Children.
12. Vingerhoeds. 2015. *Breakfast Benefits For Children And Adolescents.* Wageningen UR Food & Biobased Research