

PROMOSI KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA SARAPAN PAGI BERNUTRISI BAGI AGREGATE ANAK SEKOLAH DI SDN 205 KOTA JAMBI

Nurlinawati, Yosi Oktarina, Yuliana

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Email: nurlinawati1983@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8 - 10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik.

Tujuan : Meningkatkan kesehatan anak sekolah dan menjaga nutrisi pada anak sekolah

Metode Pengabdian ini: Kegiatan ini dilakukan pada anak sekolah di Sekolah Dasar 205 Kota Jambi.

Hasil Pengabdian : hasil Pengabdian Masyarakat tentang Pentingnya sarapan pagi bernutrisi bagi aggregate anak sekolah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi SD tentang pentingnya sarapan pagi bernutrisi pada pagi hari, dan dapat meningkatkan konsentarsi dan kemampuan siswa dan siswi dalam menerima pembelajarannya

Kata Kunci : Anak Sekolah, Sarapan, Nutrisi

PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan setiap pagi hari atau suatu kegiatan yang penting dilakukan sebelum mengisi aktivitas yang lain setiap hari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik (Martianto, 2006).

Oleh karena itu untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik pada murid atau pelajar, saat sarapan pagi harus diperhatikan pemilihan menu serta kandungan gizi yang baik untuk pemenuhan

zat-zat gizi pada pagi hari. Sarapan hanya memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari yaitu sekitar 450-500 kalori dan 8-9 gram protein.

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa, Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Anak sekolah memiliki banyak aktivitas di sekolah seperti proses belajar yang rutin dilakukan setiap hari, yang diikuti dengan kegiatan

seperti bermain, berolahraga, berinteraksi baik individu maupun kelompok yang semuanya membutuhkan energi atau tenaga yang diperoleh dari sarapan pagi (Judarwanto, 2008).

Selain itu, pada anak usia sekolah terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan. Pertumbuhan anak usia sekolah dasar berlangsung secara terus menerus, bersamaan dengan peningkatan asupan makanan secara konstan (Mahan & Escott-Stump, 2004). Agar stamina anak akan tetap terjaga selama mengikuti kegiatan di sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler, maka anak perlu ditunjang dengan pangan yang bergizi dan berkualitas.

Berdasarkan hasil survei konsumsi pangan pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2010), masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat. Berdasarkan analisis dari hasil survei dapat diketahui bahwa dari 35.000 anak usia sekolah sekitar 26,1% sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhan gizi perhari. Pada hasil riset Nestle Indonesia (2012), empat dari sepuluh anak Indonesia mengonsumsi sarapan tidak bergizi dan menurut Hardinsyah (2015), tujuh dari sepuluh anak Indonesia kekurangan gizi sarapan. Hal ini terjadi karena pemilihan makanan dan minuman untuk sarapan tidak memenuhi standar gizi yang baik. Riset tersebut diperkuat oleh hasil penelitian sebuah lembaga terhadap 50.000 anak berusia lima sampai 12 tahun.

Berdasarkan penelitian hasil survei riset Nestle (2012), jenis makanan yang

sering dikonsumsi untuk sarapan pagi adalah nasi, rebusan umbi-umbian, mie, biskuit dan sereal. Pada jenis makanan nasi dan rebusan tidak diimbangi dengan lauk yang mengandung protein dan vitamin. Jenis minuman yang paling sering dikonsumsi untuk sarapan adalah air mineral, sirup, susu dengan kadar gula yang tinggi dan susu dengan kadar gula yang rendah. Hal tersebut karena kecenderungan orang Indonesia melakukan sarapan pagi hanya untuk mengisi tenaga dan belum mengutamakan keseimbangan gizi.

Berdasarkan penelitian Hardinsyah dan Aries (2012), sepuluh jenis makanan yang paling favorit dikonsumsi saat sarapan oleh anak 6-12 tahun adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mie instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya. Lima jenis minuman yang paling favorit dikonsumsi saat sarapan oleh anak 6-12 tahun adalah air putih, teh manis, susu kental manis, susu instan dan air teh.

Bagi anak sekolah meninggalkan sarapan membawa dampak yang kurang menguntungkan. Konsentrasi di kelas biasanya buyar karena tubuh tidak memperoleh masukan gizi yang cukup. Sebagai gantinya, siswa jajan di sekolah untuk sekedar mengganjal perut. Tetapi mutu dan keseimbangan gizi tidak seimbang. Oleh karena itu kebiasaan sarapan hendaknya dipertahankan dalam setiap keluarga (Khomsan, 2010).

Apabila tingkatan kesehatan gizi tidak baik, maka akan timbul defisiensi gizi dengan yang paling menonjol adalah kurang energi atau kalori, kurang protein, kurang

vitamin A, vitamin C, zat besi, kalsium dan lainnya (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Energi dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada di dalam bahan makanan. Kandungan karbohidrat, lemak dan protein suatu bahan makanan menentukan nilai energinya. Bagi anak sekolah protein dibutuhkan untuk membangun dan memperbaiki sel-sel tubuh dan menjadi penghasil energi bagi tubuh yang jika kekurangan akan menghambat pertumbuhan, daya tahan tubuh menjadi lemah serta menyebabkan penyakit kwashiorkor dan marasmus (Almatsier, 2009).

Mineral seperti zat besi pada anak sekolah dibutuhkan untuk mencegah anemia dan membantu meningkatkan kebugaran tubuh anak. Sedangkan kalsium berperan dalam pembentukan tulang dan gigi. Vitamin juga dibutuhkan pada anak sekolah seperti vitamin A yang berfungsi bagi kesehatan mata, kulit dan menjaga imunitas anak yang jika kekurangan akan menyebabkan rabun senja dan kebutaan. Vitamin lain seperti vitamin C juga berperan penting untuk meningkatkan ketahanan tubuh anak dan mencegah penyakit infeksi yang jika kekurangan akan menyebabkan sariawan dan gusi berdarah (Almatsier, 2009).

TINJAUAN TEORI

Sarapan adalah salah satu rahasia untuk menjaga kesehatan. Waktu sarapan bermula dari pukul 06.00 pagi sehingga

pukul 10.00 pagi. Tak peduli seberapa sibuknya, penting mengisi bahan bakar untuk tubuh sehingga energi terpenuhi sepanjang hari. Sarapan pagi merupakan makanan yang dimakan pada pagi hari. Sarapan pagi mempunyai peranan penting bagi anak. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik dari pada anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Sarapan pagi bagi anak akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan di sekolah (Elizabeth, 2003).

Sarapan pagi menjadi sangat penting, karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar dua jam setelah seseorang bangun tidur. Jika anak tidak sarapan, dia biasanya akan merasa lemas atau lesu sebelum tengah hari karena gula darah dalam tubuh sudah menurun (Yusnalaini, 2004).

Saluran pencernaan anak beristirahat selama mereka tidur, sekitar delapan hingga sepuluh jam lamanya. Sedangkan, tubuh anak memerlukan asupan makanan untuk membentuk energi yang akan digunakan beraktivitas seharian dan menjadikan anak lebih berkonsentrasi dalam belajar. Ketika anak hendak berangkat ke sekolah, wajib hukumnya bagi orang tua untuk memberikan mereka sarapan dan orang tua juga harus membiasakan anak untuk sarapan setiap harinya.

METODE

Melakukan kegiatan Promosi kesehatan pada anak Sekolah Dasar dengan melakukan sosialisasi ke para guru

terlebih dahulu, setelah mendapatkan izin dari kepala sekolah dilanjutkan dengan kesepakatan waktu kegiatan dilakukan, dengan responden nya adalah siswa kelas 1 SD. Kegiatan ini dilaksanakan dengan responden 40 Siswa dan melibatkan 10 mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan tersebut.

HASIL PENGABDIAN

Promosi Kesehatan pada Agregate anak sekolah di Sekolah Dasar 205 Kota Jambi, yang mana siswa/siswi yang menjadi responden pada pengabdian Masyarakat ini adalah siswa/siswi SD kelas I yang berjumlah 40 siswa/siswi, setelah selesai melakukan promosi kesehatan makan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukn di didapatkan data sebagian besar siswa sudah memahami materi yang disampaikan dan mampu menyebutkan kembali manfaat sarapan pagi bernutrisi bagi anak sekolah dasar selanjutnya pembuatan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat dan mempublikasikan hasil pengabdian masyarakat ke jurnal. serta memperbanyak laporan yang akan di kumpulkan ke lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat universitas jambi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Promosi Kesehatan adalah salah satu bentuk promosi kesehatan yang dapat mencakup sasaran yang luas. Dari hasil Pengabdian Masyarakat tentang Pentingnya sarapan pagi bernutrisi bagi agregate anak sekolah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan siswi SD tentang penting nya sarapan pagi bernutrisi pada

pagi hari, dan dapat meningkatkan konsentarsi dan kemampuan siswa dan siswi dalam menerima pembelajarannya.

Promosi Kesehatan pada anak sekolah sebaiknya dilakukan secara kontinue dengan berbagai masalah terkait kesehatan nya, agar kegiatan promosi kesehatan bisa berjalan dengan baik dan sesuai dengan program pemerintah perlu adanya kerjasama yang baik antara pemerintah dengan sekolah sekolah yang ada di kota jambi seperti, Dinas kesehatan kota dengan pihak sekolah. sehingga kesehatan anak usia sekolah dapat terjadi peningkatan di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sawitri. Psikologi Pendidikan Bandung : Pustaka Setia. 2004.
2. Fakultas Psikologi. Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Jakarta Amaryllia Puspasari. 2009.
3. Emotional Intelligent Parenting Jakarta : PT. Elex Media Komputindo Anonim. 2004.
4. Anonim. 2006. Jangan Remehkan Sarapan.
5. Pengantar Pangan dan Gizi jakarta : Penebar Swadaya. Daniel Goleman. 2000.
6. Emotional Intelligence (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. Daniel.