

## **SARAPAN SEHAT MENUJU GENERASI SEHAT BERPRESTASI**

Laras Sitoayu<sup>1</sup>, Yulia Wahyuni<sup>2</sup>, Dudung Angkasa<sup>3</sup>, Anugrah Noviyanti<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara, Tomang Tol, Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510  
laras@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Good food for school children is a food that contains many varieties and in accordance with the recommended dietary allowance, one through breakfast habit. In fact, not all school children have breakfast habits. Only 10.6% of the children breakfast sufficient energy (>30%) and still very lack of breakfast with diverse food. Breakfast habit is important not only taught at home, but also need to be socialized at school. Teacher, as parent in the school need to understand the importance of a healthy breakfast habit and are able expected to socialize. This activity is one of the implementation of the Circular of Kementerian Dalam Negeri No. 444/1123/ PMD dated 4 February 2013 to the Governor throughout Indonesia, to support and implement the Week Breakfast National or Pekan Sarapan Nasional (PESAN) with campaigning and encouraging people to adopt a healthy breakfast behave through seminars. This event aims to disseminate a healthy breakfast for any teacher PAUD/ kindergarten for a whole West Jakarta through seminars, conducted in Ballroom Kemala Esa Unggul University. Socialization is done with providing counselling and using comics "Come Breakfast" or "Ayo Sarapan" as a medium of education. A total of 302 teachers early childhood /kindergarten throughout West Jakarta attended and participated in this well. Understanding and socialization reinforced by educational media used and given to participants, so easy to understand and can be applied in everyday life. Events like this are important to do every year to different participant, so socialization healthy breakfast can be achieved with good.*

**Keywords :** *healthy breakfast, teacher, school*

### **Abstrak**

Makanan yang baik untuk anak sekolah adalah yang beraneka ragam jenisnya dan sesuai dengan kecukupan gizi yang dianjurkan, salah satunya melalui kebiasaan sarapan. Pada kenyataannya, tidak semua anak sekolah mempunyai kebiasaan sarapan. Hanya 10.6% dari sarapan anak yang mencukupi energi (>30%) dan masih sangat kurangnya sarapan dengan makanan yang beranekaragam. Kebiasaan sarapan tidak hanya penting diajarkan di rumah namun juga perlu disosialisasikan di sekolah. Guru, sebagai pengganti orang tua siswa di sekolah perlu memahami pentingnya kebiasaan sarapan sehat dan diharapkan mampu mensosialisasikannya. Kegiatan ini merupakan salah satu implementasi dari Surat Edaran Kementerian Dalam Negeri Nomor 444/1123/PMD tanggal 4 Februari 2013 kepada Gubernur di seluruh Indonesia, untuk mendukung dan melaksanakan Pekan Sarapan Nasional (PESAN) dengan mengkampanyekan dan mendorong masyarakat agar menerapkan perilaku sarapan sehat melalui seminar. Kegiatan ini bertujuan mensosialisasikan sarapan sehat kepada Guru PAUD/TK se-Jakarta Barat melalui seminar, yang dilakukan di Ballroom Kemala Universitas Esa Unggul. Sosialisasi dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan menggunakan media komik "Ayo Sarapan" sebagai salah satu media edukasi. Sebanyak 302 Guru PAUD/TK se-Jakarta Barat hadir dan mengikuti kegiatan ini dengan baik. Pemahaman dan sosialisasi diperkuat dengan adanya media edukasi yang digunakan serta diberikan pada peserta sehingga mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan seperti ini penting dilakukan setiap tahun dengan target sasaran yang berbeda-beda, sehingga sosialisasi sarapan sehat dapat tercapai dengan baik.

**Kata Kunci :** sarapan sehat, guru, sekolah

### **Pendahuluan**

Upaya peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dimulai dengan perhatian utama pada proses tumbuh kembang anak sejak pembuahan sampai dewasa muda. Pada masa tumbuh kembang ini, pemenuhan kebutuhan

dasar anak seperti pemberian makan yang bergizi dapat diberikan dengan penuh kasih sayang agar menghasilkan SDM yang sehat, cerdas dan produktif.

Salah satu dari banyak golongan usia, anak sekolah adalah salah satu investasi bangsa,

karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa dimasa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak usia saat ini. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian asupan gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar. Pada masa tumbuh kembang tersebut pemberian asupan makan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna, salah satunya adalah kebiasaan sarapan.

Sarapan adalah kunci pembuka aktivitas seseorang sepanjang hari. Setiap orang tentu saja membutuhkan energi untuk beraktivitas di pagi hari dan energi itu hanya bisa diperoleh jika sarapan. Terdapat berbagai alasan yang sering kali menyebabkan anak tidak sarapan pagi. Ada yang merasa waktu terbatas karena jarak sekolah cukup jauh, terlambat bangun pagi atau tidak selera untuk sarapan pagi. Kebiasaan tidak sarapan akan meningkatkan peluang anak sekolah untuk lebih sering mengkonsumsi makanan jajanan.

Sarapan bagi anak sekolah sangatlah penting, karena di waktu sekolah umumnya aktivitas yang dilakukan membutuhkan lebih banyak energi yang cukup besar seperti bermain dan olahraga. Sarapan adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang, biasanya orang makan malam sekitar pukul 19:00 dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06:00. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Tanpa sarapan pagi, dapat menurunkan kadar gula darah sehingga penyaluran energi berkurang untuk kerja otak. Untuk mempertahankan kadar gula normal, tubuh memecah simpanan glikogen. Bila cadangan habis, tubuh akan kesulitan memasok jatah energi dari gula darah ke otak, yang akhirnya menyebabkan badan gemetar, cepat lelah dan gairah belajar menurun.

Kebiasaan sarapan termasuk ke dalam salah satu dari 10 pesan dasar gizi seimbang, seperti yang tercantum juga dalam Permenkes No.41/2014 mengenai Pedoman Gizi Seimbang, bahwa salah satu dari 10 Pesan Gizi Seimbang yang baru adalah "Biasakan Sarapan". Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran sehingga meningkatkan prestasi belajar. Sarapan dapat menyumbang seperempat dari kebutuhan gizi sehari yaitu sekitar 450-500

kalori dengan 8-9 gram protein, oleh sebab itu kebiasaan sarapan yang tidak baik dapat mengakibatkan kecukupan gizi kurang terpenuhi atau bahkan sebagian besar orang yang tidak biasa sarapan cenderung mengonsumsi cemilan/porsi makan siang lebih banyak sehingga dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan pada akhirnya menimbulkan masalah gizi.

Masalah gizi utama yang banyak dihadapi oleh anak sekolah adalah gizi kurang yang secara umum disebabkan oleh adanya kekurangan asupan energi dan protein. Masalah gizi pada anak dapat diatasi melalui perbaikan pola makan di rumah dan di sekolah, dengan menekankan pentingnya membiasakan sarapan sebelum berangkat sekolah. Kebiasaan sarapan yang sehat dapat diajari oleh orang tua di rumah setiap hari. Selain orang tua, sosok guru merupakan orang tua bagi anak yang sering dijadikan panutan, bahkan anak sekolah banyak menghabiskan waktunya di sekolah bersama guru, sehingga kebiasaan sarapan pun dapat diajari oleh guru. Oleh karena itu, penting bagi seorang guru untuk memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik mengenai sarapan sehat sehingga diharapkan dapat dicontoh oleh siswa didik.

Dalam rangka peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) dan Pekan Sarapan Nasional (PESAN) tahun 2016, Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan (PERGIZI PANGAN) Indonesia bekerjasama dengan Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul serta mitra pendukung, menyelenggarakan Pendidikan Sarapan Sehat kepada 300 Guru PAUD dan TK di Jakarta Barat sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat. Bersama Kantor Dinas Pendidikan Jakarta Barat wilayah I dan II melakukan sosialisasi dalam bentuk penyuluhan melalui seminar mengenai "Manfaat dan Tips Sarapan Sehat" bagi 300 guru PAUD dan TK se-Jakarta Barat. Acara ini akan diadakan setiap tahun di 11 kota di Indonesia. Di setiap kota juga disediakan media pendidikan gizi berupa lebih dari 300 komik "Ayo Sarapan Sehat!" (karya PERGIZI PANGAN Indonesia) dan paket sarapan bagi setiap guru.

Kegiatan ini diharapkan menjadi momentum penting untuk mengingatkan masyarakat terutama guru tentang pangan

bergizi dan aman sesuai pesan dalam Pedoman Gizi Seimbang dan berdasarkan Permenkes No.41/2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, salah satu Pesan Gizi Seimbang adalah “Biasakan Sarapan” (pesan ke-enam).

### **Maksud dan Tujuan**

Tujuan kegiatan ini adalah mensosialisasikan pentingnya sarapan sehat sebagai salah satu bagian dari pesan Gizi Seimbang, sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat melalui seminar kepada 300 guru PAUD dan TK se-Jakarta Barat. Selain itu, dalam kegiatan ini juga bertujuan mensosialisasikan komik “Ayo Sarapan” dalam membangun kesadaran kepada masyarakat khususnya anak sekolah melalui guru tentang manfaat sarapan.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan Seminar Sarapan Sehat ini merupakan salah satu implementasi dari Surat Edaran Kementerian Dalam Negeri Nomor 444/1123/PMD tanggal 4 Februari 2013 kepada Gubernur di seluruh Indonesia, bahwa para Gubernur diminta untuk mendukung dan melaksanakan Pekan Sarapan Nasional (PESAN) di daerah dengan mengkampanyekan dan mendorong masyarakat agar menerapkan perilaku sarapan sehat melalui seminar.

Kegiatan Seminar Sarapan Sehat bagi guru PAUD dan TK se-Jakarta Barat di Universitas Esa Unggul diselenggarakan dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional (HGN) tanggal 25 Januari 2016 dan Pekan Saran Sehat Nasional (PESAN) 14-20 Februari 2016. Salah satu rangkaian acaranya meliputi pengabdian masyarakat melalui Seminar Sarapan Sehat yang ikuti oleh 300 guru PAUD dan TK se-Jakarta Barat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 Maret 2016, di Kemala Ballroom Universitas Esa Unggul. Peserta pada kegiatan ini adalah 302 guru PAUD dan TK se-Jakarta Barat (Wilayah I dan II) yang diundang melalui kerjasama dengan Dinas Pendidikan Jakarta Barat.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan ini dihadiri oleh panitia pusat Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan (PERGIZI PANGAN) Indonesia, seluruh Dosen Program Studi Ilmu Gizi, Kepala Program Studi dan

Dekan dari Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan. Pada kegiatan ini hadir pula 5 orang perwakilan dari Dinas Pendidikan Jakarta Barat (Wilayah I dan II) dan dibuka langsung oleh Kepala Dinas Pendidikan Jakarta Barat wilayah II pada 08.35 WIB. Dinas Pendidikan Jakarta Barat sangat mendukung sekali acara ini.

Sebelum acara dimulai, masing-masing peserta diberikan sarapan dan edukasi mengenai cara menyiapkan sarapan sehat dengan cepat dan bergizi. Peserta sangat antusias menyimak edukasi yang diberikan sambil menyantap sarapan yang diberikan. Sekitar pukul 07.00 WIB sebagian peserta sudah hadir dan mengikuti kegiatan sarapan bersama yang diselenggarakan.

Dr.Ir. Budi Setiawan MS sebagai pembicara pertama memberikan materi mengenai makna dan manfaat sarapan sehat bagi ibu dan anak. Pada topik pertama ini, peserta cukup serius menyimak materi yang disampaikan terutama mengenai mengapa sering terjadi masalah sarapan pada anak sekolah dan bagaimana cara mengatasi masalah tersebut. Disini guru sebagai pengganti orang tua di Sekolah diharapkan mampu memahami dan mengaplikasikan bagaimana sarapan sehat. Sebagai salah satu Dosen senior dari Institut Pertanian Bogor (IPB), Dr.Ir. Budi Setiawan MS juga sempat memberikan cakram untuk menilai status gizi pada anak, baik untuk anak laki-laki maupun anak perempuan. Cakram ini diberikan satu persatu kepada peserta yang hadir pada acara ini.

Penyampaian materi pertama berlangsung sekitar 45 menit, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi kedua oleh Laras Sitoayu S.Gz., MKM mengenai berbagai alternatif sarapan sehat. Pada materi kedua peserta tampak lebih antusias karena banyak melibatkan interaksi peserta terutama terkait contoh dan jenis sarapan alternatif yang dapat diberikan pada anak, yang praktis, murah namun tetap bergizi. Seperti telah diketahui banyak sekali makanan olahan/instan yang berani mempromosikan sebagai alternatif sarapan sehat yang beredar di masyarakat. Namun, seorang ibu tentunya harus bisa memilih dan mengetahui makanan olahan seperti apa yang baik untuk diberikan kepada keluarganya.



Gambar 1 Materi Makna dan Manfaat Sarapan Sehat

Tentunya, dengan mempertimbangkan nilai gizi, komposisi makanan dan zat pengawet yang digunakan apakah aman atau tidak bagi kesehatan. Banyak peserta yang tidak sabar untuk bertanya pada sesi ini, terlebih lagi sebagian besar peserta adalah perempuan. Hal ini terbukti dengan lebih dari 10 pertanyaan

terlontar dari para peserta pada sesi tanya jawab, yang kemudian dijawab oleh kedua pembicara secara bergantian. Bahkan hingga akhir acara, beberapa peserta masih menginginkan untuk mendapatkan kesempatan bertanya. Berikut salah satu materi yang disampaikan pada materi kedua:



Gambar 2 Materi Alternatif Sarapan Sehat

Pada sesi Tanya jawab, banyak keluhan disampaikan oleh peserta terkait sulitnya membiasakan anak sarapan sebelum berangkat sekolah. Bukan hanya pada peserta didik mereka, namun dikehidupan sehari-hari pun mereka sulit menghadapi anak mereka sendiri. Anak sekolah umumnya sering tidak sarapan karena berbagai alasan. Misalnya tidak terbiasa sarapan, tergesa-gesa berangkat anak ke sekolah.

Kebiasaan tidak sarapan pada anak-anak akan menyebabkan lambung kosong dan kadar gula darah berkurang sehingga menyebabkan badan lemas, mengantuk, sulit menerima pelajaran, serta turunnya gairah belajar dan kemampuan merespon (Volker, 2005).

Sebagian dari peserta juga mengemukakan pendapat, bahwa dengan mengetahui pentingnya sarapan sehat melalui

kegiatan ini, mereka akan mencoba berbagai alternatif menu sarapan sehat dan tips yang sudah diberikan agar sarapan menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor yang sangat dekat dengan kebiasaan sarapan adalah kondisi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat dimana keluarga-keluarga murid itu bermukim. Dan terdapat pula murid SD yang tidak sempat sarapan sebelum berangkat kesekolah dengan berbagai alasan. Dalam kondisi seperti itu maka orang tua murid cenderung memberikan bekal uang kepada anaknya untuk membeli makanan jajanan disekolah dan menyebabkan kebiasaan untuk tidak sarapan (Muhilal & Damayanti, 2006).

Pertanyaan menarik lainnya yang banyak dipertanyakan adalah berapa besar kontribusi sarapan sehat yang baik untuk tubuh, dan dalam bentuk menu apa saja. Energi dari sarapan dianjurkan mencukupi, sekitar 20-25% dari kebutuhan energi tubuh perhari. Untuk anak-anak berkisar antara 200-300 kalori. Dalam menyusun menu sarapan, perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya, terutama karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat. Susunan menu sarapan pagi sebaiknya sama dengan susunan menu siang atau malam, yaitu terdiri dari sumber zat tenaga, zat pembangun, dan

sumber zat pengatur. Makan pagi perlu diberikan untuk mencegah hipoglikemia dan supaya anak mudah dalam menerima pelajaran. Jika anak harus belajar dengan baik tiap hari, maka harus mendapatkan sesuatu untuk menahan lapar, dapat berupa sarapan dengan menu lengkap yang disediakan oleh orang tuanya atau sekolah. Sarapan pagi sangat penting karena makanan yang dimakan pada waktu pagi hari sebelum kita melakukan aktifitas dapat memberikan energi bagi tubuh kita (Hardinsyah, 2013).

Guru PAUD dan TK yang hadir selain antusias menyimak materi yang disampaikan pada materi kedua, juga dapat membaca komik. Pada sesi ini juga disosialisasikan komik "Ayo Sarapan". Komik ini bercerita mengenai seorang anak yang memiliki kebiasaan tidak sarapan, dan mengalami dampaknya langsung karena kebiasaan jeleknya tersebut. Pada komik yang berisi 12 halaman ini juga dibahas mengenai bagaimana mengatasi masalah kebiasaan tidak sarapan dan alternatif sarapan yang sehat. Diharapkan dengan adanya komik ini, guru PAUD dan TK dapat mendongeng atau bercerita kepada siswanya mengenai sarapan, dan tentunya menarik perhatian siswa untuk menyimak karena disajikan dalam bentuk komik yang menarik.



Gambar 3  
Media Komik Sarapan Sehat

Acara berjalan dengan lancar hingga akhir dan dapat selesai dengan tepat waktu yaitu pukul 11.05. Guru PAUD dan TK sebagai peserta terlihat sangat antusias, dengan saran yang disampaikan oleh beberapa peserta untuk dapat mengikuti kegiatan serupa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memang dicanangkan untuk dilaksanakan setiap tahun dengan target sasaran yang berbeda-beda

tentunya pada setiap tahun dan dengan pengembangan materi yang disampaikan agar cukup menarik.

Target peserta pada kegiatan ini tercapai, bahkan peserta yang hadir lebih dari 300 guru. Dengan antusiasnya peserta dalam mengikuti kegiatan ini, tujuan dan target kegiatan ini terlaksana dengan baik. Peserta guru/PAUD yang hadir pada wilayah I berjumlah 152 orang

yaitu meliputi wilayah Kecamatan Cengkareng, Kalideres, Tamansari dan Tambora, sedangkan untuk wilayah II peserta yang hadir berjumlah 150 orang meliputi wilayah Palmerah, Grogol Petamburan, Kebun Jeruk dan Kembangan.

### **Kesimpulan**

Ada dua manfaat melakukan sarapan. Pertama, sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka kemampuan dan konsentrasi belajar bisa lebih baik sehingga berdampak positif meningkatkan produktivitas. Kedua, pada dasarnya sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Oleh karena itu sarapan sangat penting dan perlu diterapkan setiap hari terutama pada pagi hari kepada anak sekolah selama beraktifitas dan proses belajar agar lebih baik.

Melalui kegiatan ini sosialisasi pentingnya sarapan sehat kepada 302 guru PAUD dan TK se-Jakarta Barat dapat terlaksana dengan baik. Pemahaman dan sosialisasi diperkuat dengan media edukasi yang digunakan dan diberikan pada peserta berupa komik “Ayo Sarapan” sehingga tujuan dapat tercapai dengan baik yaitu menambah pengetahuan mengenai sarapan sehat kepada guru PAUD dan TK, dengan demikian pentingnya sarapan sehat dapat disosialisasikan pula oleh guru kepada peserta didik, dan sekaligus dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari baik guru maupun peserta didik.

### **Daftar Pustaka**

Gibson SA & Gunn P. (2011). What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records. *Nutrition Bulletin*, 36, 78—86.

Hardinsyah. (2012). Kebiasaan Sarapan Anak Indonesia berdasarkan Data Riskesdas 2010. *Jurnal Gizi dan Pangan*. Sekretariat Pergizi Pangan Indonesia, Departemen Gizi Masyarakat, FEMA IPB, Bogor

Hardinsyah. (2013). Analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak Indonesia. *Jurnal Gizi Pangan* 8(1): 39-46

Judarwanto, Widodo. (2006). Perilaku Makan Anak Sekolah. Direktorat Bina Gizi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Diunduh pada tanggal 4 Juni 2016) Diakses dari: <http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku%20makan%20anak%20sekolah.pdf>

Khomsan, A. (2003). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: Rajagrafindo Persada

Mhurchu, CN. (2010). Effects of a free school breakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: a stepped wedge cluster randomised trial. *British Medical Journal Public Health*, 10, 738

Muhilal, Damayanti. (2006). Waspada! Kegemukan Pada Anak (Diakses pada tanggal 29 Agustus 2016 pukul 19:00)

Sukiniarti. (2015). Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD dan Hubungannya dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*. Vol 1 (3): 315-321

Utter, Jennifer. (2007). At-Home Breakfast Consumption among New Zeland Children : Association With Body Mass Index and Related Nutrition Behavior. *The American Dietetic Association*.

Volker. (2005). Impact Breakfast on Daily Energy Intake- an Analysis Absolute Versus Relative Breakfast Calories. *The Nutritional Journal*

Yayasan Institut Danone. (2010). Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang. Penerbit: PT. Gramedia. Jakarta.

