

# **JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

## **LAPORAN PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

### **PROGRAM PENYULUHAN TENTANG SARAPAN SEHAT PADA SISWA DAN SISWI SDN 014 GATOT SUBROTO KABUPATEN KUBU RAYA TAHUN 2019**

**Megalina Limoy<sup>a</sup>, Anastasia lina<sup>c</sup>, Emi Herawati**

Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak  
Email korespondensi : [akbidpbpontianak@gmail.com](mailto:akbidpbpontianak@gmail.com)

#### **Abstrak**

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). Tujuan agar siswa dan siswi SDN 014 Gatot Subroto Kabupaten Kubu Raya mengetahui tentang sarapan sehat. Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah dengan penyuluhan dan praktek tentang sarapan sehat. Hasil setelah mendapatkan penyuluhan adalah siswa dan siswi SDN 014 Gatot Subroto Kabupaten Kubu Raya dapat memahami manfaat, fungsi, jenis dampak jika tidak sarapan pagi, serta bersedia mengikuti anjuran untuk rajin sarapan pagi.

Kata kunci : penyuluhan, sarapan sehat, siswa dan siswi SDN

## PENDAHULUAN

Sarapan dapat diartikan sebagai memakan makanan di pagi hari sebelum beraktivitas atau melakukan kegiatan. Sarapan pagi adalah makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan jumlah makanan yang dimakan kurang dari 1/3 dari makanan sehari (Dinkes Kesehatan DKI Jakarta, 2011)

Sarapan pagi adalah makanan yang dikonsumsi yang mengandung seluruh gizi lengkap yang diperlukan tubuh menjadi pemasok kebutuhan kalori tubuh sedikitnya 30 % (selama 4-6 jam) dari total kebutuhan energi setiap hari (Siagian, 2011).

Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

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 adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seyogyanya mengandung unsur empat sehat lima sempurna.

Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2002).

Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran. Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya. Seseorang yang tidak sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemak yang diambil (Moehji, 2009).

Sarapan memberikan banyak efek positif bagi aktifitas yang akan dijalani. Dianjurkan agar makan secukupnya sebelum memulai aktivitas. Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada di dalam bahan makanan (Almatsier, 2004).

Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas dengan baik.

Pada pagi hari, tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan banyak aktivitas. Oleh karena itu, setiap orang sangat disarankan untuk sarapan pagi agar dapat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan.

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).

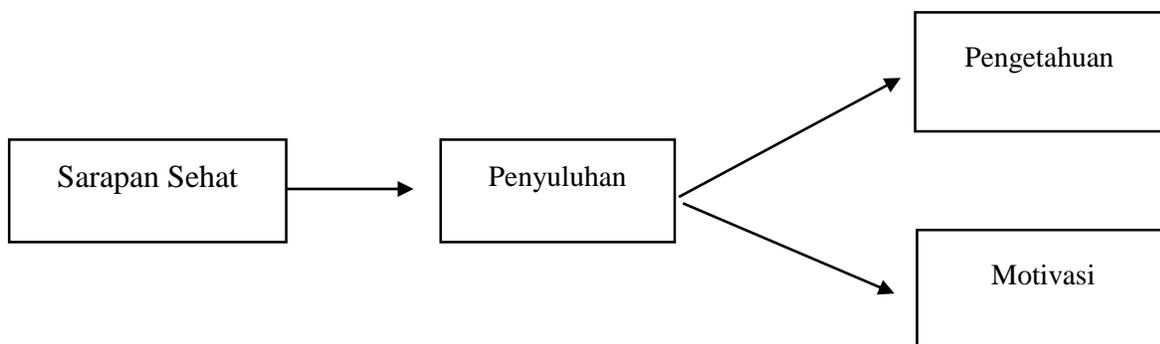
Setelah hampir delapan sampai sepuluh jam saluran pencernaan beristirahat selama anak tidur, tubuh membutuhkan asupan makanan untuk menyokong energi untuk beraktivitas dan konsentrasi belajar. Sarapan pagi sangat penting diberikan kepada anak di usia sekolah, maka dari itu orangtua harus selalu memberikan dan juga membiasakan anak untuk sarapan setiap pagi. Karena dengan sarapan pagi banyak manfaat yang bisa kita peroleh dan dapat melatih anak untuk disiplin. Sarapan mungkin terdengar sepele, namun

sangat vital bagi tubuh kita, apalagi bila dituntut untuk beraktivitas seharian. Seringkali kita mengabaikan sarapan dengan alasan kurangnya waktu, atau bosan dengan menu sarapan yang itu-itu saja. Padahal, sarapan bukan sekedar pengganjal perut, tapi juga memberikan energi agar kita bisa beraktivitas dengan baik, otak bekerja lebih optimal, dan tidak cepat mengantuk.

Sarapan juga dapat mengembalikan fungsi metabolisme tubuh, dan membiasakan sarapan pada anak setiap pagi ternyata membantu anak-anak fokus mengerjakan tugas-tugas di sekolah.

Seorang ilmuwan mengatakan sarapan pagi merupakan makanan khusus untuk otak, hal ini didukung dari sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental, dalam artian, sarapan memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, otak menjadi lebih cerdas, peka dan lebih mudah untuk berkonsentrasi. Hal ini secara tidak langsung akan mendatangkan pengaruh positif terhadap anak sekolah dalam beraktivitas di sekolah.

## METODE



Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat adalah dengan penyuluhan dan praktek tentang sarapan sehat. Uraian

pemecahan masalah dapat dilihat pada tabel di atas dengan cara menganjurkan Siswa-Siswi SDN 014 Gatot Subroto Kabupaten Kubu Raya untuk rajin melakukan sarapan pagi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Adapun tahap-tahap yang dilakukan dalam melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat di SDN 014 Gatot Subroto Kabupaten Kubu Raya adalah sebagai berikut:

1. Setelah mengajukan proposal kegiatan PKM tim kemudian mengajukan surat izin kepada kepala sekolah SDN 014 Gatot Subroto Kabupaten Kubu Raya
2. Setelah disetujui selanjutnya menentukan waktu dan pelaksanaan kegiatan
3. Meminta tanda tangan kepada kepala sekolah SDN 014 Gatot Subroto Kabupaten Kubu Raya yang telah mengizinkan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan sarapan sehat.

### **PEMBAHASAN**

Sebagian dari siswa-siswi SDN 014 Gatot Subroto Kabupaten Kubu Raya belum memahami tentang sarapan pagi yang sehat hal ini di karenakan kurangnya kesadaran untuk sarapan pagi serta kurangnya pengetahuan tentang manfaat sarapan bagi tubuh. Setelah mendapatkan penyuluhan dan bersama-sama melaksanakan gosok gigi bersama, siswa-siswi di SDN 014 Gatot Subroto Kabupaten Kubu Raya menjadi termotivasi untuk melakukan sarapan pagi setiap hari.

## **KESIMPULAN**

Setelah selesai kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan dilakukan evaluasi kegiatan, maka dapat dibuat simpulan dan saran. Simpulan atas pembahasan meliputi : siswa-siswi di SDN 014 Gatot Subroto Kabupaten Kubu Raya : 1) Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. 2) Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran. 3) Sarapan atau makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. 4) Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan,

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, Z., 2010. Dasar-Dasar Pendidikan Kesehatan Masyarakat dan Promosi Kesehatan. Jakarta: Trans Info Media.
- Hardinsyah, dkk, 2012. Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6 -12 Tahun Di Indonesia, Vol 7, No 2, Jakarta: Jurnal Pangan dan Gizi.
- Hardinsyah dan Aries M., 2012. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. Jurnal Gizi dan Pangan.
- Departemen Gizi Masyarakat FEMA-IPB. Vol. 7, No. 2, Hal. 94. Haryanto, T., 2002. Pola Makan Anak Sekolah, diakses 21 Januari 2016; <http://gizi.net>.