

Edukasi Pentingnya Sarapan pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Bengkulu

Henni Febriawati¹, Nopia Wati², Wulan Angraini³, Sarkawi⁴

¹, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Su'aibah Palembang

^{2,3}, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

⁴Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Corresponden Author:

henni.febriawati80@gmail.com

Abstract

Breakfast is the first food intake that enters the body after fasting while sleeping at night. At breakfast, the brain returns to get nutrients. A healthy breakfast must meet at least a quarter of the daily nutritional needs. So, at least the breakfast menu must contain carbohydrates, protein, fat, vitamins, minerals and fiber, as well as enough air to help the digestion process, increase energy as well as concentration and memory. The service team made Bengkulu City 2 Public High School a place to conduct health education. One of the efforts made to reduce diseases caused by not having breakfast and not adding complications to other diseases. Educational activities especially for students of SMA Negeri 2 Bengkulu City must be carried out continuously. The activities carried out by the service team collaborate with peer counselor activities, namely material that is conveyed to students so that they can understand the aims and objectives of the service team. To increase students' knowledge and awareness about the importance of breakfast, s can increase students' health status as high as possible. It can be seen that there is an increase in the knowledge of students.

Keyword: Education, Youth, Breakfast

Abstrak

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Sarapan yang schat harus memenuhi sekurangngnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohodrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat. Tim pengabdian menjadikan SMA Negeri 2 Kota Bengkulu sebagai tempat melakukan edukasi kesehatan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi penyakit yang disebabkan karena tidak sarapan,serta tidak bertambah ke komplikasi penyakit lain. Kegiatan edukasi terutama kepada siswa/siswi SMA Negeri 2 Kota Bengkulu harus terus dilakukan secara terus menerus. Kegiatan yang tim pengabdian lakukan berkolaborasi dengan kegiatan konseler teman sebaya yaitu materi yang di sampaikan untuk siswa/siswi sehingga dapat memahami maksud dan tujuan tim pengabdian. Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa pentingnya mengenai sarapan,S dapat meningkatkan derajat kesehatan siswa setinggi – tingginya. Terlihat ada nya peningkatan pengetahuan para siswa/siswi.

Kata kunci: Edukasi, Remaja, Sarapan

PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan salah satu kegiatan penting yang dilakukan sebelum mengisi aktivitas lain di setiap harinya. Dalam melakukan sarapan, biasanya orang akan makan dan minum pada rentang waktu antara bangun pagi sampai jam 9. Oleh sebab itu, pada saat sarapan pagi sangat penting bagi para orang tua untuk lebih memperhatikan dalam pemilihan menu dengan kandungan gizi yang seimbang karena anak usia sekolah merupakan salah satu investasi bangsa dan generasi penerus bangsa yang menentukankualitas dari suatu. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat (Anwar et al., 2022).

Riset yang telah dilakukan oleh Pergizi Pangan Indonesia menegaskan bahwa konsumsi sarapan sehat dengan gizi seimbang berperan besar bagi anak-anak sekolah. Selain sarapan sehat dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak 30%, sarapan juga meningkatkan semangat mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar hingga membantu meningkatkan prestasi akademis, menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat, sekaligus mencegah anak dari konsumsi jajanan yang tidak sehat. Anak usia sekolah memerlukan stamina untuk tetap fit selama mengikuti kegiatan di sekolah maupun kegiatan ekstra kurikuler, maka sarana utama dari segi gizi adalah sarapan pagi. Sayangnya, di Indonesia sarapan masih menjadi satu permasalahan pada anak-anak di Indonesia. Setidaknya tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas masih banyak keluarga yang kurang memperhatikan masalah kebutuhan gizi anak melalui sarapan sehat rutin setiap hari. Alasannya beragam, seperti membangunkan anak lebih pagi, anaknya

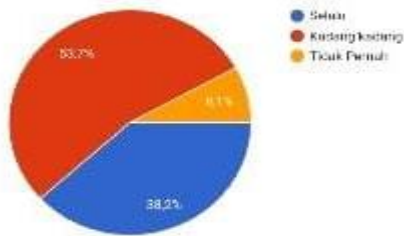
sulit diajak sarapan, tidak cukup waktu untuk mempersiapkan sarapan di pagi hari, atau takut terlambat ke sekolah (Suraya et al., 2019).

Sarapan merupakan salah satu perilaku penting untuk mewujudkan gizi seimbang, tetapi kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak atau belum biasa sarapan. Salah satu momentum penting untuk mengingatkan dan mendorong masyarakat terutama anak sekolah, guru, orang tua dan civitas akademika agar menerapkan perilaku gizi seimbang dengan baik, yang salah satunya adalah membiasakan sarapan sehat. Berbagai studi menunjukkan bahwa sarapan memiliki berbagai manfaat yang luar biasa bagi gizi, pendidikan dan keceriaan anak (Sagala et al., 2023)

Layanan UKS SMA Negeri 2 Kota Bengkulu memiliki beberapa program yang terdiri dari program pemeriksaan gigi dan mulut, pemeriksaan umum, layanan P3K, screening, operasi semut, serta pelatihan kader dan PMR. Pelaksanaan program pemeriksaan gigi dan mulut dilaksanakan 6 bulan sekali dan bekerjasama dengan puskesmas Untuk pelaksanaan program pemeriksaan umum terkait dengan pemeriksaan mata dan tenggorokan dilaksanakan satu enam bulan sekali dan bekerjasama dengan puskesmas Untuk program screening dilaksanakan satu tahun sekali dan bekerjasama dengan Puskesmas.

Pelayanan Konseling Remaja Terdapat tenaga kesehatan di Puskesmas yang telah terlatih konseling remaja, Puskesmas dapat melayani permintaan konseling di luar jadwal sesuai dengan perjanjian. Penanggung jawab PKPR mengatakan bahwa pernah ada kejadian remaja ingin mendapatkan layanan konseling di lain hari layanan yang telah ditentukan, sehingga pihak Puskesmas menerima permintaan konseling diluar jadwal tetapi sesuai dengan kesepakatan dan perjanjian

dua pihak. Puskesmas tidak melayani permintaan konseling di luar jadwal secara mendadak.



Hasil dari kuesioner yang kami dapatkan hanya terdapat 38,2% Siswa yang selalu sarapan setiap hari. Frekuensi sarapan dalam satu minggu berhubungan dengan IMT dan status anemia. Seluruh subjek mendefinisikan sarapan sebagai makan di pagi hari. Selebihnya subjek menjelaskan bahwa sarapan akan bermanfaat, terdiri dari makanan padat dan minuman, dan porsi sedang. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penting dilakukannya edukasi kesehatan terkait sarapan pagi pada siswa di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu.

METODE

Edukasi kesehatan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok dengan memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya (Syamson et al., 2021). Hakekatnya edukasi merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan (Atmadja et al., 2023). Selain melakukan edukasi kesehatan mengenai pentingnya sarapan, tim pengabdian kepada masyarakat juga melakukan tanya jawab. Adapun rencana jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini jabarkan sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan

Kegiatan perencanaan dimulai dengan pembentukan tim pengabdian kepada masyarakat agar berjalan dengan baik dan teratur. Tim pengmas ini terdiri dari edukasi kesehatan, serta penyiapan sarana prasarana yang dibutuhkan terkait pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Setiap anggota tim pengmas memiliki tupoksi, sebagai berikut:

1. Menyusun Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
2. Persiapan sarana dan prasarana
3. Menyiapkan pemberkasan terkait administrasi surat-surat izin.

b. Tahap Persiapan

Tahap ini dilakukan beberapa hari sebelum pelaksanaan kegiatan langkah, yang dilakukan pada tahap ini :

1. Briefing bersama tim pengabdian kepada masyarakat untuk mematangkan perencanaan. Informasi yang penting adalah alur waktu, durasi waktu yang ditentukan sesuai dengan SAP, lokasi, dan keamanan.
2. Membuat kesepakatan antara tim pengabdian kepada masyarakat terhadap pihak SMA Negeri 2 Kota Bengkulu dan kader terkait waktu pelaksanaan.
3. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan membuat PPT untuk penyampain materi ke siswa siswi yang dibuat oleh ibu Dr. Dr. Henni Febriawati, S.KM., MARS.
4. Melakukan peminjaman aula SMA Negeri 2 Kota Bengkulu dan beberapa peralatan pendukung.

c. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini adalah waktu dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sebagai berikut:

1. Kata sambutan dari Kepala Sekolah

2. Pengarahan dan penjelasan program kerja dinkes-puskesmas kegiatan selanjutnya yaitu pengarahan dan penjelasan program kerja dinkes dengan puskesmas keterkaitannya dengan uks sekolah dan gizi pada remaja.
3. Kegiatan selanjutnya yaitu dengan pengisian daftar hadir dan kegiatan edukasi kesehatan dimulai, sementara tim menyiapkan seluruh perangkat untuk pendidikan kesehatan.
4. Penyampaian materi edukasi kesehatan. Setelah peserta mengisi daftar hadir, selanjutnya dilakukan penyampaian materi edukasi kesehatan terkait pentingnya sarapan
5. Tanya jawab dan ice breaking
6. Evaluasi adalah salah satu komponen yang paling penting dari akhir kegiatan. Beberapa hal berikut yang perlu dipertimbangkan dalam evaluasi:
 1. Apakah peserta memahami materi yang disampaikan.
 2. Siapa yang berperan aktif selama proses pendidikan kesehatan.
 3. Apakah hal-hal yang sudah baik dan hal-hal yang masih diperlukan dalam kegiatan pendidikan kesehatan.
 4. Apakah peserta dapat merespon dengan baik selama proses penkes.

d. Tahap Evaluasi Dan Rencana Perbaikan:

Perilaku merupakan bagian dari aktivitas, perilaku adalah apa yang dilakukan organisme atau apa yang diamati oleh organisme lain. Perilaku juga merupakan bagian dari fungsi organisme yang terlibat dalam suatu tindakan, perilaku juga *merupakan respon atau reaksi* terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Perilaku terjadi melalui proses respon, sehingga teori ini sering disebut

dengan teori “S-O-R” atau teori organisme stimulus. Perilaku juga memiliki makna sesuatu tindakan yang tertutup dan terbuka seperti berfikir, dan merasakan (Fauzi et al., 2023). Evaluasi adalah salah satu komponen yang paling penting dari akhir kegiatan. Beberapa hal berikut yang perlu dipertimbangkan:

- a) Apakah peserta memahami materi yang diberikan.
- b) Siapa saja yang berperan aktif dalam pendidikan
- c) Apakah hal-hal yang sudah baik dan hal-hal yang masih perlu diperbaiki
- d) setelah memberikan informasi kepada siswa/siswi di SMA negeri 2 Kota Bengkulu.

Pada saat proses edukasi tim banyak menggunakan materi yang bergambar. Media gambar adalah suatu bentuk visual yang di gunakan dalam proses pembelajaran. Media ini tidak memiliki unsur suara dan hanya dapat dilihat. Adapun media secara umum adalah alat bantu dalam proses belajar mengajar yaitu: media sebagai alat bantu yang berguna dalam kegiatan belajar mengajar, yang dapat mewakili sesuatu yang tidak dapat disampaikan (Efendi et al., 2020). Menurut (Sidik et al., 2022) Penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar-mengajar sangat penting karena media pembelajaran mempunyai beberapa manfaat sebagai berikut:

- a) Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalitis
- b) Pembelajaran lebih jeas dan menarik
- c) Proses pembelajaran lebih interaksi
- d) Efisiensi waktu dan tenaga
- e) Meningkatkan kualitas hasil belajar
- f) Menumbuhkan sikap positif

- belajar terhadap proses pembelajaran
- g) Meningkatkan pemahaman guru kearah yang lebih positif dan produktif
 - h) Memperjelas penyajian pesan

HASIL

Dari rangkaian kegiatan program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, luaran yang dicapai berupa Pengetahuan siswa siswi meningkat. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai tingkatan yang berbeda-beda dimana dalam penelitian ini sampel termasuk dalam tingkatan pertama yaitu pengetahuan (knowledge) pada tingkatan ini mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa alat-alat media visual mempermudah cara penyampaian dan penerimaan pesan atau informasi.

Oleh karena itu, terkait dengan penelitian ini, penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media power poin. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Gambar.1. Kegiatan Sosialisasi Edukasi Pentingnya Sarapan Bagi Remaja di SMAN 2 Kota Bengkulu.



Gambar.2. Foto bersama Peserta Sosialisai Edukasi Pentingnya Sarapan Bagi Remaja di SMAN2 Kota Bengkulu.

KESIMPULAN

Setelah melakukan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi siswa/siswi SMA Negeri 2 Kota Bengkulu mengetahui pentingnya sarapan pagi dan mengetahui tentang definisi, manfaat sarapan dan cara agar terbiasa sarapan, meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya sarapan.

Disimpulkan bahwa makan pagi (sarapan) dapat memengaruhi tingkat konsentrasi seseorang terutama pada remaja sebagai sumberdaya manusia bagi pembangunan di masa datang Makan pagi

(sarapan) menyediakan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas terutama pada proses belajar. Selain itu, makan pagi (sarapan) juga berfungsi untuk meningkatkan kadar glukosa darah dalam tubuh. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal yang nantinya akan mengakibatkan tubuh gemetar, pusing dan sulit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak. Bagi remaja terutama pelajar sarapan pagi yang baik harus mengandung karbohidrat karena akan merangsang 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.

REFERENCE

- Anwar, A., Muhammad, M., Luthfi Suyudi, N., Nur Azizah, R., Dewanty Pazlah, S., Wayan Wiwin Asthiningsih, N., Studi, P. S., & Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, K. (2022). *Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Dasar. 1*, 21–29.
- Atmadja, T. F. A.-G., Saputra, K. A., Nur Arifah Qurota A'yunin, & Tineu Indrianeu. (2023). Pelatihan Pengolahan Makanan Tinggi Serat Berbahan Dasar Sorgum Dalam Rangka Peningkatan Kesehatan Ibu Pkk. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(8), 5861–5866.
<https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i8.4514>
- Efendi, R., Jambak, I., & Alfarissi. (2020). Media Pembelajaran Berbasis Video Animasi Untuk Meningkatkan Kompetensi Siswa Di Sma Negeri 4 Palembang. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 8(2), 1016–1021.
<https://doi.org/10.37061/jps.v8i2.12432>
- Fauzi, Y. N., Novita, A., & Darmi, S. (2023). Hubungan Pengetahuan, Motivasi Ibu Dan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Pemberian Imunisasi Dasar Lengkap Pada Bayi Di Puskesmas Sindangratu Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(3), 17–34.
file:///C:/Users/User/Downloads/28.+Naskah+Skripsi+Minarni-Selesai.pdf
- Sagala, N. S., Simamora, A. A., Nasution, N. A., & Renita, V. A. (2023). *Penyuluhan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Para Anak Sekolah Di Smp N 1 Padangsidempuan Tahun 2023*. 5(3), 135–138.
- Sidik, N. A. H., Fahmi, F., Umami, K., Annajmi, & Akbar, Z. (2022). *Media Pembelajaran (Suatu Pengantar Sarana Pendidikan)*. VC Mega Press Nusantara.
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207.
<https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Syamson, M. M., Fattah, A. H., & Nurdin, S. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Lansia Tentang Penularan Corona Virus Disease (Covid 19). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 177–182.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.576>