

Sosialisasi Sarapan Sehat pada Siswa SDN-1 Kasongan Baru

Bella Nopita Sari¹, Siti Nadila¹, Novia¹, Melniawati Sitanggang¹, Fathul Zannah²

¹Program Studi PGSD, FKIP, Universitas Muhammadiyah Palangka Raya, RTA Milono, Palangka Raya, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Dasar, FKIP, Universitas Muhammadiyah Palangka Raya, RTA Milono, Palangka Raya, Indonesia

*Email: zannah@umpr.ac.id

Abstrak: Kegiatan yang dilaksanakan yaitu berupa kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya sarapan pagi yang bertujuan untuk memberikan informasi kepada peserta didik mengenai peran penting dari sarapan untuk kesehatan. Peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sejumlah 20 orang peserta didik kelas IV dan 1 guru pendamping. Metode yang diterapkan pada kegiatan ini berupa metode ceramah menggunakan media berupa brosur kepada peserta kegiatan diselingi dengan kegiatan observasi dan dokumentasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para peserta kegiatan sangat antusias selama mengikuti kegiatan sosialisasi. Selain itu, para peserta kegiatan juga jadi memahami mengenai pentingnya sarapan untuk menjaga kesehatan mereka sehingga nantinya dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta didik sehingga perlu untuk tetap terus dilaksanakan di sekolah lain.

Kata Kunci: Sarapan, Gizi, Sekolah Dasar

***Abstract:** The activity carried out is in the form of a socialization activity regarding the importance of breakfast which aims to provide information to students about the important role of breakfast for health. Participants in this community service activity were 20 class IV students and 1 accompanying teacher. The method applied in this activity is a lecture method using media in the form of brochures to activity participants interspersed with observation and documentation activities. The results of the activity showed that the activity participants were very enthusiastic during the socialization activity. Apart from that, the activity participants also understand the importance of breakfast to maintain their health so that they can later apply it to their daily lives. These results show that the activities carried out can have a positive impact on students' understanding, so they need to continue to be implemented in other schools.*

***Kata Kunci:** Breakfast, Nutrition, Elementary School*

***How to cite:** Sari, B.N., et al. (2024). Sosialisasi Sarapan Sehat pada Siswa SDN-1 Kasongan Baru. *Huma Betang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 26-*

PENDAHULUAN

Sarapan adalah langkah penting untuk memulai hari dengan energi dan konsentrasi yang optimal. Sebagai "bahan bakar" bagi tubuh, sarapan memberikan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk menjaga fungsi otak dan tubuh secara keseluruhan. Tanpa sarapan, tubuh cenderung kekurangan energi yang dapat mengakibatkan kelelahan dan kurangnya konsentrasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari, baik di sekolah, di tempat kerja, maupun dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, sarapan juga memiliki peran penting dalam mengatur nafsu makan sepanjang hari. Dengan sarapan yang seimbang, seseorang cenderung lebih mampu mengendalikan rasa lapar dan menghindari ngemil berlebihan di antara waktu makan utama. Ini dapat membantu menjaga berat badan yang sehat dan mencegah kelebihan asupan kalori yang tidak diinginkan (Zannah, 2023; Zannah et al., 2022).

Sarapan pagi memberikan kontribusi penting terhadap total asupan gizi harian. Bahan makanan pada sarapan sehat merupakan makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sarapan sendiri memberikan manfaat yang cukup besar, diantaranya dapat meningkatkan pertumbuhan, serta meningkatkan konsentrasi dan daya ingat (Wahyuni et al., 2016).

Bukan hanya itu, sarapan juga memberikan kesempatan untuk mengonsumsi nutrisi penting yang mungkin sulit untuk diperoleh dari makanan lain selama hari. Dengan memilih makanan yang tepat, seperti sereal yang kaya serat, buah-buahan segar, atau protein dari telur, seseorang dapat mendapatkan sejumlah besar nutrisi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, pemeliharaan jaringan tubuh, dan fungsi organ yang optimal. Dengan demikian, sarapan menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Permadi & Zannah, 2022).

Permasalahan gizi seringkali ditemukan pada usia anak sekolah dasar, salah satunya di SDN-1 Kasongan Baru. Hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa peserta didik biasanya tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Diantaranya karena faktor kebiasaan karena sejak kecil belum terbiasa sarapan sehingga terbawa sampai usia sekolah dasar. Selain itu juga disebabkan karena kurangnya nafsu makan untuk bisa sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Berdasarkan beberapa hal tersebut, maka tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan pemahaman kepada para peserta didik mengenai peran dari sarapan untuk menjaga kesehatan.

METODE

Pada kegiatan ini, metode yang dilaksanakan yaitu berupa kegiatan sosialisasi supaya tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Kegiatan dilaksanakan selama bulan Mei 2024 di SDN-1 Kasongan Baru, lebih tepatnya kepada 20 orang peserta didik kelas IV. Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan menggunakan brosur yang menginformasikan mengenai manfaat sarapan dan contoh menu sarapan sehat, serta dilengkapi informasi mengenai demonstrasi cara membuat sarapan yang bergizi.



Gambar 1. Kegiatan Koordinasi dengan Pihak Sekolah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, para peserta kegiatan terlihat antusias mengikuti kegiatan. Hal tersebut terlihat dari aktifnya kegiatan diskusi yang terjadi saat kegiatan, khususnya setelah pemberian materi mengenai sosialisasi manfaat sarapan.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi menggunakan Poster

Kegiatan sosialisasi juga diselingi dengan kegiatan permainan supaya para peserta didik tetap semangat selama mengikuti kegiatan. Permainan yang dilaksanakan berupa kegiatan memberikan selai pada roti.



Gambar 4. Kegiatan Permainan selama Sosialisasi



Gambar 5. Siswa Mempraktekkan menyiapkan Sarapan Bergizi

Pentingnya menjaga Kesehatan tubuh berdampak kepada Kesehatan tubuh dan pikiran, dimana hal tersebut memiliki peran penting kepada pendidikan, khususnya kepada anak usia sekolah diantaranya usia sekolah dasar (Kasingku & Lumoindong, 2023). Hal tersebut penting dilakukan karena anak usia sekolah merupakan masa usia emas da;am menumbuh kembangkan segala potensi yang ada pada diri anak (Novitasari et al., 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi ini sangat penting dan bermanfaat terutama untuk peserta didik supaya mereka dapat memahami betapa pentingnya sarapan pagi supaya kesehatan tubuh tetap terjaga dan energi tetap stabil. Sarapan pagi adalah kebiasaan yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Luangkan waktu 10-15 menit setiap pagi untuk sarapan dengan menu yang sehat dan bergizi. Tubuh dan pikiran Anda akan berterima kasih untuk itu. Sarapan pagi sangat penting bagi anak SD karena memberikan banyak manfaat untuk kesehatan fisik, mental, dan prestasi belajar mereka. Kegiatan serupa perlu untuk tetap dilaksanakan msialnya di sekolah-sekolah lainnya untuk dapat memberikan ifnromasi menegnai manfaat dari sarapan pada skala yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar atas kerja sama dengan pihak SDN-1 Kasongan Baru, shingga kami sangat berterima kasih atas partisipasi selama kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 05(04), 16071–16080.
- Novitasari, A., Ali, M., Pendidikan, S., Pendidikan, G., Usia, A., Fkip, D., & Pontianak, U. (2020). *Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Islam Mutiara Bunda*.
- Permadi, A. S., & Zannah, F. (2022). Pelatihan Tata kelola Desa Wisata Berbasis Media Branding Strategy di Desa Sungai Bakau Kabupaten Seruyan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 841. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i3.5779>
- Wahyuni, Y., Prita, D., & Swamilaksita, D. (2016). Sosialisasi Sarapan Sehat Pada Masyarakat Sekolah di SDN Angke 03 Jakarta Barat. *Al-Ikhlas*, 2(1), 20–25.
- Zannah, F. (2023). *The Effectivity of Medicinal Plant Based on Local Wisdom of Dayak Community Textbook Development on Improving Student Learning Outcome*. 9(7), 5398–5405. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i7.2615>
- Zannah, F., Amin, M., Suwono, H., & Lukiati, B. (2022). Identification of Metabolite Compounds and Biological Activity of *Diplazium esculentum* LC-MS analysis. *International Journal Bioautomation*, 26(2), 131–140. <https://doi.org/10.7546/ijba.2022.26.2.000740>