

**KETERPAPARAN ORANG TUA MURID DALAM PROSES TRANSFORMASI
INFORMASI TENTANG PENTINGNYA SARAPAN SEHAT BAGI ANAK
SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN SEMAU
KABUPATEN KUPANG**

¹Intje Picauly, ²Grouse Oematan, ³Amelya B Sir

¹⁻³Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM Undana

Email Penulis : intjepicauly@staf.undana.ac.id

ABSTRAK

Sarapan merupakan salah satu cara untuk memberikan energi yang dibutuhkan oleh anak sekolah agar bisa beraktivitas seharian. Namun, kenyataannya masih banyak anak sekolah yang belum berperilaku sarapan sehat yang dapat memenuhi kebutuhan 30% energi. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya pengetahuan dan praktik ibu dalam menyiapkan sarapan sehat bagi anak. Salah satu isi pesan dari 13 Pesan Umum Gizi Seimbang (PUGS) dan Keluarga Sadar Gizi Kadarzi) adalah biasakan sarapan pagi. Namun, masih banyak penduduk Indonesia yang tidak sarapan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menyatakan bahwa 26,1% anak sekolah dasar (SD) hanya sarapan dengan air minum dan 44,6% anak SD yang sarapan hanya memperoleh asupan energi kurang dari 15% kebutuhannya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada orang tua murid tentang pentingnya pemberian sarapan pagi yang sehat (beragam, bergizi, seimbang, dan aman dari cemaran mikroba). Diharapkan agar dari kegiatan ini, orang tua mengetahui manfaat sarapan pagi dan dapat menyiapkan sarapan yang sehat dan bergizi. **Metode** pelaksanaan kegiatan ini adalah “Pendidikan Masyarakat” berbentuk penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dalam bidang kesehatan dan lingkup terkait didalamnya sehingga menyadarkan masyarakat akan pentingnya memelihara kesehatan dan hidup sehat. Tempat pelaksanaannya adalah Sekolah Dasar kelas 1-3 SD Inpres Hansisi, Kecamatan Semau, Kabupaten Kupang. Hasil yang diperoleh adalah persentase perubahan pengetahuan dari orang tua murid tentang pentingnya pemberian sarapan sehat dan bergizi. Sebagai langkah nyata keberlangsungan ke tahap perubahan tindakan orang tua maka pihak sekolah bersama komite sekolah berkomitmen untuk terus mengawal anak sekolah agar setiap kali kesekolah sudah mendapatkan sarapan yang sehat, bergizi dan cukup.

Kata Kunci : *Sarapan, Prestasi Siswa, Pencegahan, Stunting, Usia Dini*

**EXPOSURE OF STUDENT PARENTS IN THE INFORMATION
TRANSFORMATION PROCESS ON THE IMPORTANCE OF HEALTHY
BREAKFAST FOR PRIVATE SCHOOL CHILDREN IN SEMAU SUB DISTRICT
KUPANG DISTRICT**

¹Intje Picauly, ²Grouse Oematan, ³Amelya B Sir

¹⁻²Lecturer in Public Health Studies Program, FKM Undana

Email Author : intjepicauly@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

Breakfast is one way to provide the energy needed by school children so that they can do activities all day long. However, in reality there are still many school children who have not had a healthy breakfast behavior that can meet the 30% energy needs. One of the reasons is the low knowledge and practice of mothers in preparing healthy breakfast for their children. One of the contents of the 13 General Messages of Balanced Nutrition (PUGS) and Kadarzi's Nutrition Awareness Family is to make breakfast a habit. However, there are still many Indonesians who don't eat breakfast. Basic Health Research Data (Riskesdas) in 2010 stated that 26.1% of primary school (SD) children only had breakfast with drinking water and 44.6% of elementary school children who had breakfast only received energy intake less than 15% of their needs. This service activity aims to provide information to parents about the importance of providing a healthy breakfast (diverse, nutritious, balanced, and safe from microbial contamination). It is hoped that from this activity, parents will know the benefits of breakfast and can prepare a healthy and nutritious breakfast. The method of implementing this activity is "Community Education" in the form of counseling which aims to increase understanding in the field of health and its related scope so as to make people aware of the importance of maintaining health and healthy living. The place of implementation is elementary school grades 1-3 SD Inpres Hansisi, Semau District, Kupang Regency. The result obtained is the percentage change in knowledge of the parents of students about the importance of providing a healthy and nutritious breakfast. As a concrete step towards progressing to the stage of changing parental actions, the school together with the school committee are committed to continuing to oversee school children so that every time they go to school they will get a healthy, nutritious and sufficient breakfast.

Key Word : *Breakfast, Student Achievement, Prevention, Stunting, Early Age*

PENDAHULUAN

Sarapan adalah makanan pertama yang dikonsumsi oleh tubuh si kecil untuk mengawali harinya. Oleh karena itu, sarapan berperan penting sebagai cadangan energi dan juga untuk mendukung aktivitas anak sehabis, terlebih saat si kecil sedang dalam masa pertumbuhan. Sarapan memberi gizi penting dan energi untuk tubuh dan otak sehingga membantu anak lebih fokus dan siap menjalani harinya di sekolah. Ibu sebaiknya membiasakan agar si kecil sarapan, terutama bagi anak-anak yang sudah masuk kelompok bermain dan juga bangku sekolah. Membiasakan anak menyantap sarapan bergizi setiap hari tak hanya bermanfaat untuk tumbuh kembangnya, namun juga untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Namun dalam menyiapkan sarapan untuk anak tak boleh sembarangan. Menurut para pakar gizi bahwa sarapan sehat merupakan salah satu dari tahapan makan tiga kali sehari, maka dari itu sarapan pagi seharusnya dapat memenuhi sebanyak 25 sampai 30% dari total angka kebutuhan gizi (AKG) yang diperlukan setiap harinya, yakni yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, air dan serat. Beda usia, berat dan tinggi badan, tentu saja juga mempengaruhi AKG masing-masing anak, namun rata-rata kebutuhan nutrisi anak sekolah dasar dengan kisaran usia 7 hingga 12 tahun sebanyak 1.500 kalori per hari. Oleh karena itu, sebaiknya Ibu mengawali hari dengan memberikan sarapan bernutrisi untuk si kecil. Oleh karena itu, setiap ibu harus memahami dengan baik dan juga anak perlu diberi dukungan pengetahuan terhadap pentingnya sarapan sehat itu.

METODE KEGIATAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini secara umum bertujuan untuk mengarahkan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta tindakan preventif anak sekolah terhadap pentingnya sarapan sehat bergizi dan seimbang demi meningkatkan prestasi anak sekolah. Adapun pelaksanaan kegiatan ini secara bertahap, dimana tahap awal tim melakukan survei lokasi dan analisis masalah. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan pengumpulan data menggunakan jenis Eksplorasi dengan kombinasi rancangan Observasi dan Crosssectional Study. Dimana semua data dikumpulkan dalam satu waktu pengumpulan data disertai dengan pengamatan lapangan dan pencatatan. Selanjutnya dilakukan kegiatan pengabdian dengan menggunakan metode Pendidikan Masyarakat berupa penyuluhan yang disertai dengan bentuk evaluasi pre dan post test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang materi penyuluhan

yaitu pentingnya sarapan sehat, dan bergizi seimbang demi meningkatkan prestasi anak sekolah. Kegiatan Pengabdian ini telah dilaksanakan pada 14-16 Agustus 2019 dengan lokasi kegiatan di Sekolah Dasar Inpres Hansisi, Kecamatan Semau, Kabupaten Kupang. Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Inpres Hansisi, Kecamatan Semau, Kabupaten Kupang sedangkan yang menjadi sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah siswa kelas satu (1) sampai kelas tiga (3) yang berjumlah 73 orang tua siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi Penyuluhan Sarapan sangat dianjurkan untuk menjadi kebiasaan setiap pagi sebelum beraktivitas. Terutama bagi anak sekolah. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa sarapan dapat meningkatkan performa anak di sekolah. Sebuah penelitian pada tahun 2000 oleh *Lluch and Blundell* menyatakan adanya pengaruh sarapan terhadap kemampuan kognitif anak. Sedangkan penelitian lain pada tahun 2017 menemukan bahwa melewatkan sarapan dapat menurunkan kemampuan pemecahan masalah pada anak. Gibson & Gunn (2011) juga menyatakan bahwa bagi anak sekolah, sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak. Oleh karena itu, sebaiknya Ibu mengawali hari dengan memberikan sarapan bernutrisi untuk anak dengan bersih dan sehat. Ini adalah sedikit dari banyak penelitian yang semakin mendasari pentingnya sarapan pada anak sekolah. Anak usia 6-12 tahun membutuhkan asupan gizi lebih banyak dibandingkan dengan usia pertumbuhan lainnya. Agar perkembangannya optimal, anak-anak di usia tersebut memerlukan asupan gizi seimbang setiap harinya dengan mengonsumsi makanan yang beragam dan mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam pola makan yang teratur.

Pre and Post Test tentang Pengetahuan orang tua siswa mengenai Sarapan Pagi

Ibu dari anak sekolah usia 6-12 tahun merupakan target primer kegiatan intervensi yang berperan langsung dalam menentukan status gizi anaknya. Ibu merupakan *gatekeeper* yang membuka dan menutup jalan atau saluran informasi tentang pentingnya sarapan sehat. Peran ibu memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan sarapan anak. Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu gerakan kampanye berjudul Gerakan Sarasehan (*Sarapan Sehat Anak Sekolah*) yang mendukung praktik sarapan sehat pada ibu-ibu anak usia 6-12 tahun. Tujuan intervensi adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang sarapan sehat anak sekolah. Gerakan ini menitikberatkan pada kegiatan

sosialisasi dan penyampaian pendidikan gizi termasuk praktik menu resep sarapan sehat untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu dalam menyediakan sarapan sehat bagi anak-anaknya. Strategi yang dilakukan dalam kegiatan kampanye adalah penyebaran leaflet dan flipchart, pemutaran slide dan iklan TV, serta seminar dan pelatihan teknik-teknik penyuluhan tentang sarapan sehat.

1) Evaluasi sebelum kegiatan penyuluhan (Pre Test)

Tahap pre test dilakukan dengan tujuan untuk mendapat gambaran tentang pengetahuan orang tua murid terkait manfaat pemberian sarapan sehat terhadap prestasi dan masalah terkait kekurangan zat gizi. Secara spontan orang tua/wali murid beserta anak – anak sekolah diberikan materi evaluasi yang berisikan 10 pertanyaan dengan materi tentang sarapan pagi yang sehat dan bergizi sebelum acara penyuluhan dimulai. Hasil pre test menemukan bahwa sebanyak 52% orang tua murid/wali yang tidak terlalu paham soal sarapan sehat bergizi. Nilai persentasi ini sungguh sangat menyedihkan atau mengkhawatirkan jika tidak secepatnya dirubah atau diperbaiki. Hal ini disebabkan karena rendahnya pengetahuan ibu akan pentingnya sarapan yang sehat bergizi akan menjadi kendala untuk anak mau sarapan. Menyiapkan sarapan sehat di pagi hari untuk keluarga tak jarang menjadi tantangan tersendiri. Sering kali karena keinginan berkreasi, waktu persiapan sarapan menjadi terlalu lama hingga menunda aktivitas keluarga, termasuk anak yang harus berangkat sekolah. Belum lagi jika anak tidak menyukai sarapannya sehingga hidangan menjadi mubazir.

Banyak penelitian terkait menyimpulkan bahwa kunci untuk sarapan yang praktis namun tetap sehat adalah mempelajari selera anak. Dengan menanyakan pada anak makanan apa yang diinginkan untuk sarapan dan sebisa mungkin racik dengan bahan-bahan terbaik. Misalnya jika anak ingin sarapan sereal, pilihlah sereal gandum utuh dibanding sereal lain. Anda pun dapat mendiskusikan dan menjadwalkan menu sarapan untuk satu minggu ke depan bersama keluarga. Dengan begini, Anda tak perlu lagi pusing setiap pagi untuk memikirkan makanan apa yang harus disiapkan. Dengan mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan adanya perubahan pada pengetahuan dan sikap ibu terkait penyiapan sarapan sehat dan bergizi bagi anak.

2) Evaluasi sesudah kegiatan penyuluhan (Post Test)

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperutukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan

(Maulana, 2007). Hal ini sesuai dengan hasil penyuluhan yang dilakukan yaitu sebanyak 93% orang tua/wali yang mempunyai nilai post test yang baik. Hal ini berarti bahwa kreasi sarapan sehat dan praktis saat merencanakan menu sarapan, yang kaya kandungan protein dan serat dalam makanan akan lebih baik. Tentunya, komposisi ini dapat Anda padukan dengan berbagai komponen lain sebagai variasi. Contoh terbaik kombinasi seimbang protein dan serat dengan jumlah kandungan yang tepat adalah sereal gandum utuh, terutama yang mengandung masing-masing 3–5 mg protein dan serat dalam satu takaran saji *FeedBack* terhadap materi penyuluhan. Anak-anak yang kuat, sehat dan cerdas merupakan penentu keberlangsungan bangsa Indonesia. Salah satu faktor penting yang menentukan hal tersebut adalah jumlah asupan gizi yang mampu memenuhi kecukupan gizi. Asupan gizi dapat berasal dari pangan yang disediakan di rumah tangga, pangan olahan terkemas yang diperdagangkan secara komersial, pangan siap saji, termasuk Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS), dan pangan jajanan yang dijual untuk langsung dikonsumsi.

Kondisi saat ini di Indonesia, khususnya pada anak-anak, masih mengalami masalah gizi ganda (*doubleburden*), yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi status gizi (Indikator IMT/U) anak usia 6-12 tahun dengan kategori sangat kurus 4,6%, kurus 7,6%, normal 78,6% dan gemuk 9,2%. Prevalensi status gizi (indikator TB/U) anak dengan kategori stunting (sangat pendek 15,1%, pendek 20%) dan normal 64,5%. Prevalensi anemia, berdasarkan data Depkes (2008) bahwa prevalensi anemia pada anak usia sekolah sebesar 47,2 %. Kemudian, setelah materi diberikan, kelompok sampel yang sama kembali diberikan soal yang sama. Setelah dianalisis hasil ujian pre dan post test diketahui bahwa pengetahuan orang tua murid/wali murid beserta siswa dan siswi anak sekolah tersebut rata-rata mengalami perubahan. Hal ini berarti bahwa pengetahuan dan sikap orang tua dan siswa mengalami perubahan yang signifikan setelah mendapat penyuluhan tentang pentingnya sarapan sehat bagi anak sebelum menuju kesekolah. Pada usia sekolah ini anak mulai bertanggung-jawab atas perilakunya sendiri baik hubungan dengan orang tua, teman sebaya dan orang lain disekitar lingkungannya (Wong,2009).

Setelah penyampaian materi, orang tua/wali diberikan kesempatan untuk menyebutkan jenis/bahan pangan yang menurut mereka baik untuk dikonsumsi pada saat sarapan pagi. Hasil menunjukkan bahwa, sebagian besar (>87%) siswa sudah mengerti tentang susunan menu sarapan pagi disesuaikan dengan kemampuan masing-masing keluarga. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Depkes (2014) bahwa jenis

makanan untuk sarapan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang atau dapat disusun dan dipilih sesuai dengan keadaan.

Jenis hidangan yang biasa dikonsumsi untuk sarapan anak sekolah umumnya terbatas pada makanan pokok saja atau jenis hidangan lainnya adalah makanan jajanan. Sepuluh jenis makanan yang paling populer sebagai sarapan anak 6—12 tahun adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mi instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya (Kusumaningsih, 2007) .

Nasi putih merupakan makanan yang paling banyak populer (paling tinggi tingkat partisipasi konsumsinya) saat sarapan. Sebanyak 28.5% anak usia sekolah (6-12 tahun) mengonsumsi nasi putih sebagai pangan sarapan mereka. Seperti yang telah banyak diketahui bahwa nasi merupakan pangan pokok masyarakat Indonesia, oleh karena itu hal tersebut menjadi sangat wajar dan untuk sarapan, masyarakat pada umumnya mengonsumsi nasi putih dengan lauk yang mudah disiapkan seperti telur ayam yang diceplok, tempe goreng, tahu goreng, dan lainnya. Rata-rata jumlah nasi yang dikonsumsi saat sarapan oleh anak sebanyak 149.19 g (satu piring dalam satuan rumah tangga/URT) atau jika dikonversi dalam bentuk kalori maka nilainya yaitu 266 kkal (Hardiansyah & Muhm. Aries, 2012).

Ahmad dkk (2011) menjelaskan bahwa seseorang tidak sarapan berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam sebelumnya sampai makan siang nantinya. Ada banyak akibat yang terjadi jika seseorang tidak sarapan pagi yaitu badan terasa lemah karena kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk tenaga, tidak dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan pagi hari dengan baik, kebugaran jasmani atau ketahanan fisik yang rendah, bagi anak sekolah yang tidak sarapan pagi tidak dapat berpikir dengan baik dan malas, orang dewasa hasil kerjanya menurun (Kadarzi, 2009). Bila anak usia sekolah tidak terbiasa sarapan pagi secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan berat badan dan daya tahan tubuh, kurang gizi dan anemia gizi besi.

Perilaku sarapan pagi yang buruk dapat dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk dari orang tua yang tidak terbiasa sarapan pagi. Kebiasaan inilah yang membentuk perilaku siswa tersebut untuk tidak terbiasa sarapan pagi. Salah satu dampak dari tidak sarapan pagi adalah cara siswa belajar dan kemampuan dalam menanggapi materi dan kemampuan mencerna dan menganalisa informasi pelajaran. Selain itu, sikap

siswa sebagian besar lebih cepat bosan, acuh-tak acuh (kurang peduli) terhadap proses pembelajaran, dan lebih banyak diam pada saat di tanya. Hal ini sudah tentu akan sangat mempengaruhi kualitas pembelajaran mereka. Karena, anak usia sekolah akan menjalani kehidupan yang penuh tuntutan dan tantangan. Perubahan yang terjadi pada usia 6 sampai 18 tahun sangat luas dan mencakup semua area pertumbuhan dan perkembangan. Anak akan membangun, memperluas, memperhalus, keterampilan fisik, psikososial, kognitif dan moral sehingga ia akan diterima sebagai anggota masyarakat yang produktif.

PENUTUP

Sarapan sehat dan bergizi seimbang adalah faktor yang sangat penting untuk diberikan bagi kalangan anak usia sekolah. Hal ini dapat mempengaruhi sikap dan tindakan siswa beraktifitas di sekolah terutama dalam hal belajar mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Black RE, Allen LH, Bhutta ZA, et alfor the Maternal and Child Undernutrition Study Group. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. Lancet 2008. Published online Jan 17. DOI: 10.1016/S0140-6736(07)61690-0.
- Badan POM, 2003. kebijakan Departemen Kesehatan RI tentang pengobatan tradisional seperti yang tercantum dalam UU No 23 tahun 1992 pasal 47 tentang pengobatan tradisional dan dalam Kepmenkes No 1076/SK /VII/2003 tentang peyelenggaraan pengobatan tradisional yang menggunakan tanaman obat-obatan. Boediono . 1992, “Tanaman Obat Indonesia”,
- Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan. Jakarat. DIKTI, 2013. Pedoman Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi Edisi IX, diterbitkan Direktorat Penelitian danPengabdian kepadaMasyarakat Direktorat Jenderal Pendidikan TinggiKementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta Djawanto, 2008.
- “Statistik Non Parametrik”, Jogjakarta :BPFE Dzulkarnain, H.B dkk. 2009. Tanaman Obat Keluarga. Jilid 1 & jilid 2. PT. Intisari MediaTama. Jakarta. Heriana Arief, 2013. 262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya. Penebar Swadaya. Jakarta. Hembing. 2000.
- Ensiklopedia Milenium (Bunga-bunga) Jilid 1. Jakarta. Prestasi Insan Indonesia. Krugman and Obstfeld. 2001, “Lima Tahun Penelitian dan Pengembangan Pertanian”,
- Heri D.J Maulana. 2007. Promosi Kesehatan. Jakarta:Buku Kedokteran EGC.12-13
- Deptan RI. Kotler, P. 2007. Manajemen Pemasaran. Lembaga Penerbitan Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia. Jakarta. Ladion Guzman de Herminia, 2008.

- Tanaman Obat Penyembuh Ajaib. Indonesia Publishing House. Bandung. LPM, 2012.
- Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Undana yang Telah Dilaksanakan, Penerbit LPM Universitas Nusa Cendana, Kupang
- Mubyarto, 1994. "Pengantar Ekonomi Pertanian", LP3ES, Jakarta
- Marshall, A. (Ed). 2006. "Pengobatan Alternatif". PT. Dian Rakyat. Jakarta
- Nuraini D.N. 2014. Aneka Daun Berkhasiat untuk Obat. Penerbit Gava Media. Jakarta.
- Poerwadarminta. 2002. " Budidaya Tanaman Obat Secara Organik" Agromedia Pustaka. Jakarta
- Ridwan. 2007. "Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga", Pusat Perbukuan DEPTAN. Jakarta
- Sudewo Bambang. 2004. Tanaman Obat Populer Penggempur Aneka Penyakit. Agromedia Pustaka. Jakarta.
- Soekartawi. 2001. "Pengantar Agroindustri" Grafindo Persada, Jakarta.
- Supriyanto. 2006. "Proses Pengolahan Tanaman Obat", Jakarta. Tim Lentera