



PROMOSI KESEHATAN TENTANG PESAN (PEKAN SARAPAN NASIONAL) DI SEKOLAH DASAR NEGERI LEMPEH KECAMATAN SUMBAWA

Nur Arifatus Sholihah^{1*}, Asri Reny Handayani², Meliana Fitri¹

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Griya Husada Sumbawa, Jl. Kebayan, Brang Biji, Sumbawa, Nusa Tenggara Barat 84312, Indonesia

²Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Griya Husada Sumbawa, Jl. Kebayan, Brang Biji, Sumbawa, Nusa Tenggara Barat 84312, Indonesia

*arifatus93@gmail.com

ABSTRAK

Sarapan adalah hal yang sebenarnya umum dilakukan oleh masyarakat diberbagai negara, tidak terkecuali di Indonesia, namun jenis sarapan “yang penting kenyang” adalah paham yang banyak dianut masyarakat selama ini. Masyarakat membutuhkan sarapan pagi yang menyediakan energi untuk digunakan pada jam-jam pertama beraktivitas. Efek tidak sarapan adalah tubuh tidak memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas, terutama dalam proses belajar. Sarapan dengan gizi seimbang dan sehat. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya mengkonsumsi sarapan pagi yang sehat dan bergizi seimbang pada anak sekolah di SDN Lempeh Kecamatan Sumbawa. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada hari Kamis, 06 Juni 2024 dihadiri oleh beberapa guru dan 40 orang tua dari siswa kelas 5 SD N Lempeh. Kegiatan penyuluhan terdiri atas penyampaian materi, dan diskusi tanya jawab. Kegiatan di lakukan di luar kelas (oudoor). Kegiatan ini bertepatan dengan kegiatan yang diselenggarakan di sekolah yaitu P5 dengan tema kearifan lokal, memasak makanan khas sumbawa sesuai dengan kearifan lokal. Di dalam kegiatan tersebut sangat pas dilakukan dengan adanya promosi Kesehatan terkait dengan menu sarapan yang sehat dan bergizi. Semua kegiatan penyuluhan didokumentasikan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan. Hasil kegiatan promosi Kesehatan yang telah dilakukan cukup berhasil bahwasanya dari wawancara beberapa orangtua siswa mengatakan jika orangtua menjadi lebih sadar akan pentingnya memberikan sarapan yang baik dan sesuai dengan nilai kebutuhan gizi pada anak yang memiliki fungsi salah satunya yaitu untuk mencukupi zat gizi serta dapat memelihara ketahanan tubuh agar dapat beraktivitas dengan baik.

Kata kunci: sarapan; SD; promosi kesehatan

HEALTH PROMOTION ABOUT MESSAGE (NATIONAL BREAKFAST WEEK) IN LEMPEH PRIVATE PRIMARY SCHOOL, SUMBAWA DISTRICT

ABSTRACT

Breakfast is a common thing that people in various countries do, including Indonesia, but the type of breakfast "the important thing is to be full" is an understanding that many people have adhered to over the years. People need breakfast that provides energy to use in the first hours of activity. The effect of not having breakfast is that the body does not have enough energy to carry out activities, especially in the learning process. Breakfast with balanced and healthy nutrition. The aim of this activity is to provide knowledge and awareness about the importance of consuming a healthy and nutritionally balanced breakfast to school children at SDN Lempeh, Sumbawa District. The outreach was carried out on Thursday, June 6 2024, which was attended by several teachers and 40 parents of grade 5 students at SD N Lempeh. Extension activities consist of delivering material and question and answer discussions. Activities are carried out outside the classroom (oudoor). This activity coincides with activities held at school,

namely P5 with the theme of local wisdom, cooking typical Sumbawa food according to local wisdom. This activity is very appropriate to carry out health promotion related to a healthy and nutritious breakfast menu. All extension activities are documented as proof of activity implementation. The results of the health promotion activities that have been carried out are quite successful, and from interviews several parents of students said that parents have become more aware of the importance of providing a good breakfast and in accordance with the nutritional needs of children, one of the functions of which is to provide adequate nutrition and maintain body resistance. so that you can do your activities well.

Keywords: breakfast; elementary school; health promotion

PENDAHULUAN

Sarapan merupakan salah satu perilaku dalam upaya mewujudkan terpenuhinya gizi seimbang. Hardiansyah dalam Pekan Sarapan Nasional (PESAN) mengatakan sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum jam 9 pagi untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian sebagai bagian gizi seimbang dalam rangka mewujudkan hidup sehat, bugar, aktif dan cerdas. Prevalensi sarapan pada anak dan remaja dalam PESAN sebesar 16,9-59% dan pada dewasa sebesar 31,2%. Sebesar 4,6% anak sekolah sarapan dengan kualitas rendah. Aspek pencegahan yang dapat dilakukan yaitu dengan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2016 meluncurkan Program Gizi Anak Sekolah (ProGAS) dengan tujuan umum untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan prestasi belajar peserta didik melalui pemberian pendidikan gizi, peningkatan asupan gizi melalui sarapan sehat dan pendidikan karakter agar siswa mempunyai perilaku dan budaya hidup bersih dan sehat untuk membentuk karakter insan Indonesia yang tangguh dan berdaya saing. Pemerintah mengadakan PESAN atau Pekan Sarapan Nasional. Pelaksanaan Pekan Sarapan Nasional (PESAN) yang diperingati setiap tanggal 11-10 Februari mendapat dukungan dari Kemendagri. Bentuk dukungan nyata tersebut berupa himbauan bagi para Gubernur di seluruh Indonesia untuk mendukung dan melaksanakan perayaan Pekan Sarapan Nasional (PESAN).

Dalam pelaksanaannya, seruan untuk selalu mengonsumsi sarapan pagi bagi remaja dapat berupa kampanye, penyuluhan, sosialisasi serta seminar/webinar. Efek tidak sarapan adalah tubuh tidak memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas, terutama dalam proses belajar. Sarapan dengan gizi seimbang dan sehat. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya mengonsumsi sarapan pagi yang sehat dan bergizi seimbang pada anak sekolah di SDN Lempeh Kecamatan Sumbawa.

METODE

Kegiatan pengabdian ini meliputi tahap perencanaan/persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi/pelaporan kegiatan. Tahap perencanaan/persiapan meliputi identifikasi masalah untuk menentukan materi dan media penyuluhan, penentuan sasaran dan lokasi kegiatan, penentuan tujuan kegiatan, komunikasi dengan pihak sekolah serta persiapan media dan alat-alat yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan (materi penyuluhan, video sarapan sehat, LCD, Speaker, dan lain-lain.). Kegiatan ini telah dipersiapkan oleh dosen dan mahasiswa yang terlibat dari program studi S1 Kesehatan Masyarakat Stikes Griya Husada Sumbawa. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada hari Kamis, 30 Mei 2024 dihadiri oleh beberapa guru dan 40 orang tua dari siswa kelas 5 SD N Lempeh. Kegiatan penyuluhan terdiri atas penyampaian materi, dan diskusi tanya jawab. Kegiatan di lakukan di luar kelas (outdoor). Kegiatan ini bertepatan dengan kegiatan yang diselenggarakan di sekolah yaitu P5 dengan tema

kearifan lokal, memasak makanan khas sumbawa sesuai dengan kearifan lokal. Di dalam kegiatan tersebut sangat pas dilakukan dengan adanya promosi Kesehatan terkait dengan menu sarapan yang sehat dan bergizi. Semua kegiatan penyuluhan didokumentasikan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan. Hasil kegiatan promosi Kesehatan yang telah dilakukan cukup berhasil bahwasanya dari wawancara beberapa orangtua siswa mengatakan jika orangtua menjadi lebih sadar akan pentingnya memberikan sarapan yang baik dan sesuai dengan nilai kebutuhan gizi pada anak yang memiliki fungsi salah satunya yaitu untuk mencukupi zat gizi serta dapat memelihara ketahanan tubuh agar dapat beraktivitas dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang promosi kesehatan ini dilakukan oleh Dosen dan melibatkan beberapa mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat. Persiapan yang dilakukan sebelum kegiatan promosi kesehatan ini adalah berupa survey lokasi, menyusun jadwal kegiatan, koordinasi dengan sekolah, kepala sekolah, mempersiapkan materi, dan mempersiapkan media pembelajaran seperti power point dll. Kegiatan penyuluhan dengan tema “Promosi Kesehatan Tentang PESAN (Pekan Sarapan Nasional) Di Sekolah Dasar Negeri Lempeh Kecamatan Sumbawa” ini telah dilaksanakan pada hari Kamis, 06 Juni 2024, pukul 08.30 WITA, dengan jumlah orang tua siswa yang hadir sebanyak 40 orang. Situasi pada saat kegiatan berlangsung sangat baik dan orangtua siswa memperhatikan pemateri pada saat menyampaikan materi, dan adanya sesi diskusi sebagai sesi curhat orangtua siswa dalam menyampaikan pendapat tentang sarapan yang biasa diberikan kepada anaknya.

Materi yang disampaikan mengenai pentingnya sarapan pagi terdiri dari pengertian sarapan pagi, manfaat sarapan pagi, efek tidak sarapan pagi, komposisi zat gizi sarapan pagi, dan contoh menu sarapan pagi serta pengganti atau variasi menu dengan nilai gizi yang sama. Moderator memulai acara dari sesi pembukaan, perkenalan, memberitahukan tujuan, penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, dokumentasi dan penutup. Kegiatan yang dilakukan dari awal hingga akhir tersampaikan dengan sangat baik sehingga dimengerti oleh orangtua siswa. Selama berlangsungnya kegiatan, para orangtua cukup antusias berpartisipasi dalam pelaksanaan Promosi Kesehatan Tentang Pesan (Pekan Sarapan Nasional) di Sekolah Dasar Negeri Lempeh Kecamatan Sumbawa yang dilakukan oleh Tim Pelaksana dari awal sampai akhir acara. Pada dasarnya para orangtua menyadari akan pentingnya sarapan pagi untuk menjaga kualitas kesehatan. Namun, dalam pelaksanaan meningkatkan pemahaman tersebut, dibutuhkan motivasi lebih lanjut baik dari orang tua, guru maupun organisasi.



Dokumentasi Promosi Kesehatan Tentang PESAN (Pekan Sarapan Nasional) Di Sekolah Dasar Negeri Lempeh Kecamatan Sumbawa”

SIMPULAN

Hasil kegiatan Promosi Kesehatan Tentang PESAN (Pekan Sarapan Nasional) Di Sekolah Dasar Negeri Lempeh Kecamatan Sumbawa” maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan dilakukan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan ini diikuti oleh orangtua siswa kelas 5 dengan total 40orang. Hasil kegiatan promosi Kesehatan yang telah dilakukan bahwasanya dari wawancara bebrapa orangtua siswa mengatakan jika orangtua menjadi lebih sadar akan pentingnya memberikan sarapan yang baik dan sesuai dengan nilai kebutuhan gizi pada anak yang memiliki fungsi salah satunya yaitu untuk mencukupi zat gizi serta dapat memelihara ketahanan tubuh agar dapat beraktivitas dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro S., Isnaningsih T., Khamid A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*. Vol. 3, Hal. 323- 330
- Damayanti I. P., SST, M. Kes, Pratiwi Y., Jasmiyul (2019). Sosialisasi Sarapan Pagi Dan Jajanan Sehat. *Prosiding Pengabdian Masyarakat*. Hal. 15-19
- Hardiansyah, 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*.
- Mujahidah, F. F. (2021). Penyuluhan terhadap Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak- Anak. *Jurnal Abmas Negeri*, 2(1), 36-40
- Noviyanti R. D., Kusudaryati D. P. D. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. *PROFESI: Media Publikasi Penelitian*. Vol. 16, Hal. 62-67
- Nurlinawati, Oktarina Y., Yuliana (2019). Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi Bagi Agregate Anak Sekolah di SD 205 Kota Jambi. *Medic*. Vol.2, Hal. 17-20.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Kementrian Kesehatan RI
- Setya, Devi. (2021). Aturan makan sehat mengikuti anjuran Al-quran. *Detik Food*.
- Suraya, dkk (2019). “SARAPAN YUKS” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi AnakAnak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*. Vol. 2, Hal. 201-207.

