



EDUKASI PENTINGNYA SARAPAN UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

Sarni Anggoro*, Tantiana Isnaningsih, Ahmad Khamid

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jln Ringroad Selatan Blado, Jl. Monumen Perjuangan, Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55194, Indonesia

*sarnianggoro73@gmail.com

ABSTRAK

Anak sekolah merupakan investasi bangsa yang akan menjadi generasi penerus bangsa. Upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Indikator baiknya kualitas sumber daya manusia adalah kondisi angka kecukupan gizi baik kualitas maupun kuantitasnya. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi di untuk aktivitas dan konsentrasi saat di sekolah. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan orangtua siswa tentang pentingnya sarapan. Metode pelaksanaan pengabdian yaitu ceramah, praktek dan tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan di MI Baqiuniyah Pleret Bantul pada bulan November 2021. Hasil pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa dan orangtua tentang pentingnya sarapan. Hasil pretest menunjukkan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan $\leq 60\%$ menjadi $\geq 90\%$ pada hasil posttest. Begitu juga pada nilai orangtua saat pretest dengan nilai $\leq 50\%$ menjadi $\geq 95\%$ pada hasil posttest. Selain itu orangtua juga telah mampu mempraktekkan membuat makanan sarapan yang menarik untuk anaknya. Melihat hasil yang ada maka dapat disimpulkan kegiatan penyuluhan dengan tema pentingnya sarapan untuk meningkatkan konsentrasi belajar dapat dikatakan berhasil dan berjalan lancar. Dari hasil evaluasi akhir terdapat peningkatan pengetahuan siswa dan orang tua tentang pentingnya sarapan pagi serta orangtua telah mampu mempraktekkan pembuatan menu sarapan yang menarik untuk anak.

Kata kunci: konsentrasi belajar; orangtua; sarapan; siswa

EDUCATION THE IMPORTANCE OF BREAKFAST TO IMPROVE LEARNING CONCENTRATION

ABSTRACT

School children are the nation's investment who will become the nation's next generation. Efforts to improve the quality of human resources must be carried out early, systematically and continuously. One indicator of the quality of human resources is a state of good nutrition, where basic needs can be fulfilled both in terms of quality and quantity. Breakfast is important for everyone to start their activities. Breakfast aims to meet the nutritional needs in the morning and provide concentration while at school. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of students and parents about the importance of breakfast. The method of implementing the service is lecture, practice and question and answer. This activity was carried out at MI Baqiuniyah Pleret Bantul in November 2021. The results of this service showed an increase in students' and parents' knowledge about the importance of breakfast. The results of the pretest showed that students' knowledge about the importance of breakfast was 60% to 90% on the posttest results. Likewise, the

parents' scores at the pretest with a value of 50% to 95% in the posttest results. In addition, parents have also been able to practice making interesting breakfast foods for their children. Seeing the existing results, it can be concluded that the extension activities with the theme of the importance of breakfast to increase learning concentration can be said to be successful and run smoothly. From the results of the final evaluation, there is an increase in the knowledge of students and parents about the importance of breakfast and parents have been able to practice making interesting breakfast menus for children.

Keywords: learning concentration; parent; breakfast; student

PENDAHULUAN

Anak sekolah adalah investasi bangsa yang sangat penting, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Indikator kualitas sumber daya manusia yang baik adalah adanya angka kecukupan gizi anak baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya (Myrnawati & Anita, 2016). Sarapan adalah makan pagi yang penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas. Sarapan merupakan aktivitas makan dan minum yang dilakukan pada rentang waktu antara bangun pagi sampai jam 9 (Larega, 2015). Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari agar pemenuhan gizi menjadi seimbang serta berfungsi untuk mencegah terjangkitnya suatu penyakit selama beraktivitas (Suraya et al., 2019).

“Allah berfirman dalam al Qur’an surat AL A’raf ayat 31 : “ Hai anak adam, kenakan pakaianmu disetiap memasuki masjid, makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. Maksudnya selain masuk kategori halal, maka makanan dan minuman kaum muslimin harus bersih dan mengandung kandungan gizi yang cukup” (Merdeka.com, n.d.). Seorang anak yang terbiasa melakukan sarapan akan mempunyai kemampuan berkonsentrasi yang lebih baik di sekolahnya dibandingkan yang tidak sarapan (Ilmiasih, Masruroh, & Ramulia, 2017). Saat pagi hari, kondisi lambung sudah kosong karena makan malam sudah meninggalkan lambung. Hal ini terjadi karena saat tidur di dalam tubuh tetap berlangsung proses oksidasi untuk menghasilkan tenaga. Tenaga diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan alat-alat tubuh lainnya.

Proses oksidasi dapat mempengaruhi kadar gula darah, sehingga tubuh mengambil cadangan karbohidrat dan jika habis maka cadangan lemaklah yang diambil. Pada kondisi itu tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik, oleh karena itu dianjurkan untuk membiasakan sarapan pagi, karena dapat membantu memperpanjang masa kerja yang harapannya dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap selama pembelajaran (Ilmiasih et al., 2017). Sarapan pagi bermanfaat untuk menyediakan energi. Jika anak sekolah tidak sarapan pagi akan mengalami penurunan kadar gula darah sehingga pasokan kerja otak kekurangan energi. Selanjutnya tubuh akan memecah simpanan glikogen untuk mempertahankan kadar gula normal. Bila cadangan glikogen habis, tubuh akan kesulitan memasok energi ke otak yang akhirnya

mengakibatkan badan menjadi gemetar, cepat lelah dan terjadi penurunan semangat belajar (Ratna Yunita & Susila Nindya, 2017).

Selain glukosa, zat asam amino juga sangat dibutuhkan oleh otak untuk transportasi aktif menuju otak. Asam amino akan diubah menjadi glukosa untuk membantu otak bekerja menyerap pelajaran (Safitri & Puspita, 2019). Melihat hal ini maka sarapan sangat dibutuhkan untuk anak yang akan menjalani pembelajaran. Energi bisa didapatkan dari konsumsi karbohidrat, protein saat makan pagi, hal ini sangat mempengaruhi aktifitas fisik anak. Jika kekurangan energi dan protein pada anak sekolah dapat menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya dan konsentrasi belajar menjadi menurun (Nurhamida, 2014). Konsentrasi dipengaruhi oleh asupan energi makan pagi dan energi snack pagi, protein makan pagi dan protein snack pagi dan skor konsentrasi pagi (Marzuqi & Anjusary, 2013).

Sarapan secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Ada 2 manfaat yang bisa diambil apabila siswa melakukan sarapan pagi yaitu meningkatkan kadar gula darah yang akhirnya meningkatkan konsentrasi belajar. Selain itu sarapan berfungsi proses fisiologis dalam tubuh. Sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral (Mawarni, 2018).

Menurut hasil survei pendahuluan pada bulan Nopember 2022 di MI Baqiuniyah Bantul dengan wawancara dengan wali murid dari 10 wali murid yang menyatakan anaknya sarapan pagi ada 4 wali murid dan bahkan hasil wawancara dengan salah satu guru di MI Baqiuniyah di jam pelajaran jam 9-10 di dapatkan siswa banyak yang mengantuk. Dari uraian di atas maka penulis ingin mengedukasi atau penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi di MI Baqiuniyah Bantul Yogyakarta. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan program kesehatan gizi di lingkungan sekolah melalui pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan orangtua tentang pentingnya sarapan pagi serta mengajarkan praktek pembuatan menu sarapan.

METODE

Jenis kegiatan ini adalah penyuluhan edukasi kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Dengan sasaran siswa dan orangtua wali siswa di MI Baqiuniyah Bantul yang berjumlah 75 orang. Kegiatan ini dimulai dari tahap persiapan yaitu perijinan dan survey masalah di sekolah. Dari hasil survey didapatkan beberapa masalah dan kemudian dilakukan rencana kegiatan.

Hasil temuan ditahap persiapan antara lain siswa masih memiliki pola makan atau sarapan yang kurang teratur, kurangnya pengetahuan tentang resiko pentingnya sarapan pagi dan adanya perilaku makan jajan sembarang pada siswa. Adanya permasalahan ini maka direncanakan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, tanya jawab dan praktek. Tahap kedua adalah tahap kegiatan yaitu dilakukan penyampaian materi dan praktek. Kegiatan akan dilaksanakan pada November 2021. Sedangkan pada tahap ketiga yaitu evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan dimulai dengan memohon ijin kepada instansi terkait. Memberitahu bahwa akan diadakan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Teknik penyampaian dalam pembekalan materi menggunakan metode ceramah mereka akan meluangkan waktu dan mempersiapkan diri dengan baik.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan. Pada tahapan ini peserta dibekali pengetahuan pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak. Materi yang diberikan lebih dititikberatkan pada peningkatan pemahaman dengan metode ceramah diikuti tanya jawab. Kegiatan selanjutnya ditahap kedua adalah praktek. Praktek yang dilakukan adalah praktek membuat menu sarapan pagi. Tahap ini merupakan tahap internalisasi komprehensif dari pengetahuan dan ketrampilan yang diterima pada tahap edukasi. Berikut ini dokumentasi kegiatan yang dilakukan :



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2 Tim Pengabdian

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan para peserta terlihat antusias dan aktif mengikuti edukasi. Beberapa di antara mereka menyatakan pendapat dan bertanya. Secara garis besar tujuan dari pengabdian masyarakat ini tercapai. Hal ini terlihat dari tercapainya indikator keberhasilan. Hasil dari evaluasi penyuluhan tersaji pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2.
Pencapaian Indikator Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian.

No	Indikator	Siswa		Orangtua	
		Pretest	Posttes t	Pretest	Posttest
1	90% pengertian sarapan	30%	100%	25%	100%
2	90% pemahaman penyebab mengantuk di kelas	40%	90%	50%	95%
3	90% pemahaman tentang pentingnya sarapan Pagi	60%	100%	30%	100%
4	90% pemahaman tentang pentingnya menata pola makan sehat pada sarapan pagi	50%	90%	50%	97%
5	90% pemahaman tentang tindakan – tindakan yang harus dilakukan saat lapar atau mengantuk di kelas	30%	90%	50%	95%
6	90% pemahaman tentang akibat tidak sarapan	40%	90%	50%	95%

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai pretest dengan nilai posttest. Hasil ini menunjukkan dengan adanya pemberian penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan konsentrasi telah berhasil dan berpengaruh positif. Melihat hasil yang ada pemberian edukasi memang sangat dibutuhkan, meskipun sudah banyaknya media informasi yang memberikan informasi pentingnya sarapan tapi tidak semua akan tertarik untuk mengaksesnya (Hidayat, 2016).

Sarapan diartikan sebagai kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian untuk mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Fkm.ui, 2021). Di Indonesia masih banyak anak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat (Medika, 2020).

Keadaan tubuh saat bangun tidur, perut fokusnya di sistem pencernaan dalam kondisi kosong dan harus diisi agar dapat mengerjakan berbagai aktivitas. Apabila kesediaan suplai energi optimal maka akan menyehatkan tubuh, yang mana energi adalah bahan bakar yang

akan membuat organ tubuh bekerja dengan baik. Tanpa stamina yang prima, maka anak akan sulit berkonsentrasi bahkan dapat mengakibatkan pingsan. Orangtua yang tidak membiasakan sarapan maka akan mendorong anak untuk lebih memilih camilan dengan kadar gula tinggi yang berbahaya, dimana jenis makanan ini berpotensi menaikkan berat badan hingga membuat tekanan darah menjadi kacau (Ratna Yunita & Susila Nindya, 2017).

Edukasi pada orangtua tentang sangat dibutuhkan agar mereka sadar akan peran penting asupan makanan untuk konsentrasi anak saat belajar. Pengetahuan dan pengalaman orangtua yang baik diharapkan akan mempengaruhi praktek yang baik dalam memberikan asupan nutrisi pada keluarga.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan tema pentingnya sarapan untuk meningkatkan konsentrasi belajar dapat dikatakan berhasil dan berjalan lancar. Dari hasil evaluasi akhir terdapat peningkatan pengetahuan siswa dan orang tua tentang pentingnya sarapan. Hasil pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa dan orangtua tentang pentingnya sarapan. Hasil pretest menunjukkan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan $\leq 60\%$ menjadi $\geq 90\%$ pada hasil posttest. Begitu juga pada nilai orangtua saat pretest dengan nilai $\leq 50\%$ menjadi $\geq 95\%$ pada hasil posttest. Selain itu orangtua juga telah antusias mempraktekkan pembuatan menu sarapan yang menarik untuk anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global yang telah membantu pendanaan kegiatan ini sampai selesai dan MI Baqiuniyah Pleret Bantul yang telah bersedia bekerjasama dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- FKM UI. (2021). Manfaat Sarapan Pagi yang Sehat. Retrieved from <https://akg.fkm.ui.ac.id/manfaat-sarapan-pagi-yang-sehat/>
- Hidayat, A. K. A. (2016). Peran Orangtua Dalam Pemanfaatan Media Sosia; Terhadap Pendidikan Anak. *Ums.Ac.Id*. Retrieved from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/11172/1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ilmiasih, R., Masruroh, N. L., & Ramulia, D. (2017). Healthy Breakfast on Learning Concentration of Junior High School Students. In *Advances in Health Sciences Research (AHSR), volume 2 Health Science International Conference (HSIC 2017)* (Vol. 2, pp. 147–156). <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.23>
- Larega, T. S. P. (2015). Effect Of Breakfast on the Level of Concentration in Adolescents. *J Majority*, 4(2), 115–121. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/535/536>

- Marzuqi, M., & Anjusary, D. N. (2013). Kecernaan Nutrien Pakan Dengan Kadar Protein dan Lemak Berbeda pada Juvenil Ikan Kerapu Pasir (*Epinephelus corallicola*). *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kelautan Tropis*, 5(2), 311–324.
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107. <https://doi.org/10.19184/wrtp.v11i4.7238>
- Medika, I. R. K. (2020). Manfaat membiasakan Sarapan Pagi bagi Kesehatan. Retrieved from <https://krakataumedika.com/info-media/artikel/manfaat-membiasakan-sarapan-pagi-bagi-kesehatan>
- Merdeka.com. (n.d.). *QS. Al-A'raf Ayat 31*. Merdeka.com. Retrieved from <https://www.merdeka.com/quran/al-araf/ayat-31>
- Myrnawati, & Anita. (2016). Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak (Studi Kausal di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015). *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10(2), 213–232. <https://doi.org/10.21009/jpud.102.02>
- Nurhamida, S. S. (2014). Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Ratna Yunita, W., & Susila Nindya, T. (2017). Association Between Breakfast Habit, Nutrition and Fluid Adequacy with Learning Concentration Of Elementary Students. *Media Gizi Indonesia*, 12, 123–128.
- Safitri, A., & Puspita, D. A. (2019). Identifikasi Kandungan Gizi dan Profil Asam Amino Dari Ikan Seluang (*Rasbora SP*). *Nutrition and Food Research*, 42(2), 73–80. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/223576/hubungan-asupan-energi-lemak-dan-serat-dengan-rasio-kadar-kolesterol-total-hdl>
- 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>

