
PKM Sarapan Sehat untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Ariyanto^{1*}, Tina Yuli Fatmawati², Nel Efni³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : riyan.stikba@gmail.com

Abstract

Society in Indonesian still don't get used to breakfast. In fact, not breakfast will have a negative impact on the learning process at school for school children, reducing physical activity, causing obesity in teenagers and adults, and increasing the risk of unhealthy snacks. Breakfast is food consumed in the morning whose function is to supply blood sugar levels. Children who skip breakfast will affect brain performance, where breakfast has the benefit of providing energy to the brain so that it can help improve memory, reduce the risk of anemia and concentrate when studying. The aim of this community service is for students to understand the health benefits of breakfast so that they can increase study concentration and improve health. This community service method includes lectures and discussions. Service activities were carried out for 25 students at SMP N 19 Jambi City. The results of this community service obtained an average student knowledge before education of 5.6 and after education of 8.9. This means that there was an increase in students' knowledge before and after education with an average increase of 3,3.

Keywords: breakfast, education, students

Abstrak

Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan pagi. 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. Sarapan pagi merupakan makanan yang diasup pada pagi hari bertugas mensuplai kadar gula darah. Anak yang meninggalkan sarapan pagi akan mempengaruhi kinerja otak dimana sarapan memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak agar dapat membantu meningkatkan daya ingat, mengurangi resiko anemia dan konsentrasi saat belajar. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar siswa memahami tentang manfaat sarapan pagi bagi kesehatan sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar serta meningkatkan kesehatan. Metode pengabdian Masyarakat ini meliputi ceramah dan diskusi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada 25 orang Siswa-siswi di SMP N 19 Kota Jambi. Hasil pengabdian masyarakat ini diperoleh rata-rata pengetahuan siswa sebelum edukasi sebesar 5,6 dan setelah edukasi sebesar 8,9. Artinya terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan setelah dilakukan edukasi dengan rata-rata peningkatan sebesar 3,3.

Kata Kunci: edukasi, sarapan pagi, siswa

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan periode rentan gizi. Keadaan kesehatan gizi anak sekolah tergantung dari tingkat konsumsi, yaitu kualitas hidangan yang mengandung semua kebutuhan tubuh. Sarapan penting bagi setiap anak untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 10 (Hardinsyah, 2012). Salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak adalah status gizi meliputi pola konsumsi makan keluarga, persediaan pangan keluarga, sarapan pagi, pendapatan keluarga dan zat gizi dalam keluarga (Anam, 2012). Menurut Hakim, 2013, Faktor-faktor internal merupakan faktor penyebab gangguan konsentrasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal terbagi ke dalam dua garis besar yaitu faktor jasmaniah, yang bersumber dari kondisi jasmani seseorang yang

tidak berada di dalam kondisi normal atau mengalami gangguan kesehatan, misalnya mengantuk, lapar, haus, gangguan panca indra, gangguan pencernaan, gangguan jantung, gangguan pernapasan dan sejenisnya.

Salah satu penyebab terjadinya status gizi yang buruk adalah rendahnya asupan zat gizi. Anak yang tidak sarapan akan cenderung mengkonsumsi makanan jajanan di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Jajan yang terlalu sering dapat mengurangi nafsu makan anak di rumah. Selain itu banyak makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan sehingga akan mengganggu kesehatan anak, seperti terserang penyakit saluran pencernaan dan dapat timbul penyakit-penyakit lainnya yang diakibatkan pencemaran bahan kimiawi (Rossa, 2014). Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif (Kesehatan, 2014). Sarapan pagi merupakan makanan yang diasup pada pagi hari bertugas mensuplai kadar gula darah. anak yang meninggalkan sarapan pagi akan memengaruhi kinerja otak dimana sarapan memiliki manfaat dalam memberi energi untuk otak agar dapat membantu meningkatkan daya ingat, mengurangi resiko anemia dan konsentrasi saat belajar (Syahnur, 2012).

Sarapan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Bagi remaja dan orang dewasa sarapan yang cukup terbukti dapat mencegah kegemukan. Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang (Kesehatan, 2014).

Menurut Hardinsyah dalam Imam Firmansyah (2015) mengatakan bahwa sarapan yang sehat harus mencakup 4 hal. Pertama adalah jenisnya, terutama untuk makanan dan minuman. Kedua, tercukupinya kebutuhan gizi 15-30% dari kebutuhan harian. Ketiga makanan harus aman dan terbebas dari berbagai pencemaran dan yang terakhir adalah waktu. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar dan kemampuan fisik. Penelitian (Hoata et al., 2021) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar ($p=0,001$). Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar dapat menjadi indikator bagi siswa untuk melakukan sarapan secara rutin karena dapat meningkatkan prestasi belajar. Penelitian lain menunjukan bahwa sebagian besar 95 % status gizi responden berada pada kategori normal, 91,7 % kebiasaan sarapan pagi responden berada pada kategori tidak biasa, 78,3 % prestasi belajar berada pada kategori baik. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dan Tidak ada hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar (Gani et al., 2017).

Sarapan bertujuan untuk memenuhi 2 kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dan bermanfaat dalam mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam. Kebiasaan sarapan menjadi masalah pada masa anak dan remaja. Pagi hari merupakan waktu yang penting untuk mengisi energi. Setelah tidur selama delapan sampai sepuluh jam, saluran pencernaan manusia butuh asupan yang cukup untuk mendukung segala kegiatan kita di hari itu. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yang ditentukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes no.75/2013), kebutuhan gizi remaja 13 – 18 tahun berkisar antara 2475 – 2675 Kkal. Sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 20-25% kebutuhan kalori sehari. Makan siang dan makan malam masing-masing 30 %, sedangkan makanan selingan

dapat dilakukan dua kali dengan porsi masing-masing 10%. Sarapan sehat sebaiknya mengikuti pola gizi seimbang yakni terdiri dari sumber karbohidrat (60-68%), protein (12-15%), lemak (15- 25%), dan vitamin/mineral. Porsi sarapan sebaiknya tidak terlalu banyak karena akan mengganggu sistem pencernaan dan aktivitas remaja. (Kemenkes RI,2019).

Tujuan pengabdian masyarakat ini agar siswa memahami tentang manfaat sarapan pagi bagi kesehatan sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Setelah pengabdian masyarakat ini diharapkan Siswa-siswi dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat menjalankan aktifitas belajar dengan baik.

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian meliputi diskusi, Pembimbingan, pengukuran tinggi badan dan berat badan. Rangkaian kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan November-Januari 2022 pada Siswa-siswi di SMP N 19 Kota Jambi. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar siswa memahami tentang manfaat sarapan pagi bagi kesehatan sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Secara rinci tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Persiapan

Tahapan ini merupakan tahapan awal dari pelaksanaan Pengabdian Masyarakat, sebelumnya tim pengabdian masyarakat melakukan survey dengan cara berdiskusi dengan kepala sekolah dan guru kelas. Tahap berikutnya adalah membuat modul edukasi/ *leafet* dan *Banner*.

Pelaksanaan

Pada tahap ini sebelum diberikan materi, terlebih dahulu dilakukan pretest tentang pengetahuan sarapan pagi. Setelah dilakukan edukasi dilanjutkan dengan posttest untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam menyerap materi yang disampaikan, kemudian dilanjutkan dengan diskusi/ Tanya jawab.

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan secara langsung kepada sasaran. Cakupan Monev dalam kegiatan ini meliputi monev perencanaan dan pelaksanaan dan evaluasi hasil. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana respon dan peningkatan pemahaman terhadap materi yang telah diberikan. Cakupan monev dalam kegiatan ini meliputi empat aspek : monev perencanaan dan pelaksanaan dan evaluasi hasil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh tim yaitu berupa pendidikan kesehatan yang ditujukan langsung kepada siswa SMP N 19 Kota Jambi berjumlah 25 siswa. Kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa STIKes Baiturrahim Jambi berjumlah 4 orang. Tema yang diangkat tentang pentingnya sarapan sehat, dengan harapan setelah edukasi ini nantinya dapat diterapkan oleh siswa untuk selalu sarapan pagi sebelum berangkat dari rumah atau membawa bekal dari rumah. Selama kegiatan siswa mendengar dan memperhatikan dengan baik. Setelah edukasi dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab. Terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan siswa sebelum dilakukan edukasi dan setelah edukasi sebagaimana tabel berikut ini:

Tabel 1. pengetahuan siswa sebelum dilakukan edukasi dan setelah edukasi

Variabel	Pre-edukasi	Post-edukasi	Perubahan/Beda
	Rata-Rata	Rata-Rata	
Pengetahuan	5,6	8,9	3,3

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat rata-rata pengetahuan siswa sebelum edukasi sebesar 5,6 dan setelah edukasi sebesar 8,9. Artinya terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan setelah dilakukan edukasi dengan rata-rata sebesar 3,3.

Sarapan merupakan kegiatan yang sangat penting dilakukan setiap hari karena dapat berkontribusi pada asupan dan kebutuhan zat gizi harian. Konsumsi sarapan pada siswa memberikan performa belajar yang lebih baik saat di sekolah. Namun demikian masih banyak siswa yang tidak terbiasa sarapan pagi. Siswa memerlukan energi sebagai pendorong / penggerak untuk melakukan aktivitas. Energi yang dibutuhkan tersebut diperoleh dari makan pagi mengingat kalori tubuh manusia sangat rendah di pagi hari (Sukiniarti, 2015). Masyarakat Indonesia masih banyak 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 (Kesehatan, 2014).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan siswa tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dengan alasan waktu yang sangat terbatas dipagi hari karena harus segera meninggalkan rumah. Penyebab lain adalah kurangnya pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan pagi. Pada sebagian siswi kekhawatiran menjadi gemuk karena makan juga menjadi salah satu faktor yang membuat mereka memutuskan tidak sarapan. Oleh karena itu pentingnya edukasi tentang manfaat sarapan pagi ini diharapkan dapat merubah stigma yang salah mau pun kebiasaan yang salah akibat dari kurangnya pengetahuan tentang manfaat sarapan pagi. Berikut dokumentasi kegiatan edukasi, pre dan postest.



Gambar 1. Persiapan edukasi



Gambar 2. Foto pretest



Gambar 3. Foto bersama siswa



Gambar 4. Penyerahan media edukasi

SIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian ini adalah rata-rata pengetahuan siswa sebelum edukasi sebesar 5,6 dan setelah edukasi sebesar 8,9. Artinya terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan setelah dilakukan edukasi dengan rata-rata sebesar 3,3. Disarankan kepada siswa agar mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang sebelum berangkat sekolah, dan kepada orangtua dirumah dapat menyajikan menu yang sehat pada pagi hari. Pihak sekolah juga dapat menyediakan kantin sehat dengan makanan yang sehat bergizi sehingga para siswa dapat sarapan di kantin sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam. 2012. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak*. No 5.
- Gani, K., Erwin, A., & Serni. (2017). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Murid SD Negeri 1 Lelamo Kabupaten Buton Utara*. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 4(2), 57–64.
- Hoata, A. T., Sutadarma, I. W. G., & Dewi, N. N. A. (2021). *Hubungan Kebiasaan Sarapan pagi dan dan status gizi terhadap prestasi*. *Program Studi Pendidikan Dokter , Fakultas Kedokteran , Universitas Udayana Sarapan pagi dan status gizi memiliki banyak manfaat bagi anak usia sekolah untuk memelihara daya tahan tubuh seh*. 10(10), 104–110.
- Hardinsyah, & Aries. 2012. *Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6-12 tahun di Indonesia*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2),89-96.
- Hakim. 2013. *Mengatasi gangguan konsentrasi dan teknik latihan konsentrrssi*. *Puspa suara*. Jakarta
- Kemendes ri, 2019. *Buku Panduan untuk Siswa; Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk remaja Kekinian*. Jakarta
- Kesehatan, M. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 tahun 2014*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Rosa. 2014. *Berbagai cara pendidikan gizi*. Bumi aksara. Jakarta.
- Syahnur. 2012. *Kebiasaan Sarapan Pagi*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sukiniarti. 2015. *Kebiasaan makan pagi pada anak usia SD dan hubungannya dengan tingkat kecerdasan*. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 1(3), 315- 321. Diakses dari [http:// download.portalgaruda.org/ article](http://download.portalgaruda.org/article)