

**KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI SARAPAN SEHAT DALAM
MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR**
*INFORMATION COMMUNICATION AND EDUCATION HEALTHY BREAKFAST IN
IMPROVING KNOWLEDGE OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS*

**Fitriani^{1)*}, Teungku Nih Farisni²⁾, Yarmaliza³⁾, Fitrah Reynaldi⁴⁾, Zakiyuddin⁵⁾,
Veni Nella Syahputri⁶⁾**

¹⁾Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Meulaboh-23615, Indonesia
email: fitriani@utu.ac.id

²⁾Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Meulaboh-23615, Indonesia
email: teungkunihfarisni@utu.ac.id

³⁾Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Meulaboh-23615, Indonesia
email: yarmaliza@utu.ac.id

⁴⁾Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Meulaboh-23615, Indonesia
email: fitrahreynaldi@utu.ac.id

⁵⁾Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Meulaboh-23615, Indonesia
email: zakiyuddin@utu.ac.id

⁶⁾Fakultas Ilmu Politik, Universitas Teuku Umar, Meulaboh-23615, Indonesia
email: venninellasyahputri@utu.ac.id

ABSTRAK

Sarapan pagi mampu memenuhi zat gizi anak sekolah 15-30%, sehingga akan berpengaruh besar terhadap konsentrasi anak belajar. Berbagai penelitian menunjukkan kebiasaan sarapan anak sekolah di Indonesia tergolong buruk termasuk mutu dan nilai gizi masih di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG). Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tiga tahap, tahap pertama dengan melakukan pretest pada kelompok sasaran, tahap kedua dilanjutkan dengan memberikan Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) pada anak-anak tentang pentingnya sarapan pagi dan jenis – jenis sarapan yang tepat sebelum kesekolah. Tahapan ketiga dilanjutkan posttest tentang sarapan pagi. Hasil penilaian dari kegiatan pengabdian menunjukkan tingkat peningkatan pengetahuan peserta meningkat sebesar 91,1% atau 31 orang. Dapat disimpulkan bahwa setelah mendapatkan KIE adanya peningkatan pengetahuan siswa Sekolah Dasar tentang sarapan pagi.

Kata kunci: Komunikasi, informasi, edukasi, sarapan, sehat

ABSTRACT

Breakfast is able to meet the nutrients of school children 15-30%, so it will have a big effect on the concentration of children studying. Various studies have shown that the breakfast habits of school children in Indonesia are classified as poor, including the quality and nutritional value which is still below the Nutritional Adequacy Ratio (RDA). The method used in this community service is carried out in three stages, the first stage is by conducting a pretest on the target group, the second stage is continued by providing Educational Information Communication (KIE) to children about the importance of breakfast and the right types of breakfast before going to school. The third stage was followed by a posttest about breakfast. The results of the assessment of service activities showed the level of increase in the knowledge of participants increased by 91.1% or 31 people. It can be concluded that after getting KIE there is an increase in the knowledge of elementary school students about breakfast.

Keywords: Communication, information, education, breakfast, healthy

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi anak sekolah dengan rentang usia 7-12 tahun dibutuhkan keseriusan dalam mengatasainya, karena

akan membawa dampak negatif terhadap kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang [1]. Sarapan merupakan perilaku yang sangat penting dalam

mewujudkan gizi seimbang pada anak sekolah, namun pada kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia tidak sarapan [2].

Penelitian (Perdana,) tentang mutu jajanan di Indonesia menunjukkan hasil lebih dari separuh (69.6%) anak Indonesia masih mengkonsumsi sarapan pagi yang belum sesuai dengan anjuran konsumsi gizi seimbang atau dengan kata lain belum mencukupi 25% kebutuhan energi harian mereka [3].

Sarapan menjadi salah satu perilaku penting agar dapat mewujudkan gizi seimbang sebelum memulai aktivitas di pagi hari. Sarapan penting dilakukan untuk membekali tubuh dengan berbagai macam zat gizi yang diperlukan agar dapat berpikir, bekerja dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun tidur [4].

Persepsi yang salah tentang sarapan masih terjadi di masyarakat, seperti minum segelas teh atau susu yang dianggap sarapan yang baik. Keadaan ini harus diluruskan agar masyarakat mempraktikkan pola sarapan yang baik dan benar sesuai dengan kaidah kesehatan yang dianjurkan [5].

Masyarakat masih banyak yang salah dalam memaknai sarapan. Sebagian beranggapan segelas susu atau segelas teh sudah cukup sebagai sarapan. Selain itu juga masih ada yang menganggap konsumsi sepotong roti sudah cukup sebagai sarapan. Salah persepsi ini perlu diluruskan agar masyarakat membiasakan sarapan dengan benar sesuai dengan kaidah Kesehatan yang dianjurkan.

Pendidikan gizi perlu diberikan untuk anak sekolah dasar, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan anak. Dengan adanya peningkatan pengetahuan gizi maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terutama terhadap gizi dan kesehatan. Pemberian pendidikan gizi atau edukasi gizi akan membantu anak mengenal berbagai macam makanan sehat, memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi dan yang tidak baik dikonsumsi, serta membantu anak membiasakan sarapan makan makanan yang sehat tepat pada waktunya.

Sekolah Dasar Nigan merupakan salah

satu SD yang ada di kabupaten Nagan Raya. Observasi awal melalui wawancara dengan 6 siswa menunjukkan informasi bahwa 5 anak tidak sarapan dengan alasan belum lapar dan mereka cukup bawa uang dan akan jajan pada waktu jeda pelajaran sekolah, sedangkan satu siswa lainnya mengatakan setiap hari sarapan karena memiliki riwayat magh. Fenomena ini menunjukkan sebagian besar dari mereka tidak sarapan dan mengindikasikan masih kurangnya pengetahuan sikap positif terhadap sarapan pagi.

Berdasarkan analisis situasi tersebut pentingnya dilakukan pendidikan gizi melalui Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) pada usia anak Sekolah Dasar Nigan.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahap, pertama dengan melakukan pretest terhadap pengetahuan sarapan pagi pada siswa, kedua memberikan KIE pada anak-anak mengenai sarapan sehat, zat gizi,

Manfaat sarapan dan dampak tidak sarapan. Ketiga dilakukan pretest terhadap pengetahuan siswa setelah dilakukan intervensi KIE. Pemberian KIE dengan metode ceramah dilakukan dengan alat bantu pendukung seperti: poster, infokus projector. Peserta pengabdian ini berjumlah 34 siswa(i) yang tingkat sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan baik. Komunikasi Informasi dan edukasi merupakan salah satu cara meningkatkan kesehatan siswa sekolah dasar., sehingga dapat mengubah perilaku positif siswa terutama tentang sarapan yang sehat yang memiliki manfaat untuk kesehatan mereka.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan dalam 1 bulan dengan 3 kegiatan ini mendapatkan dukungan yang besar dari peserta (siswa), hal ini dapat dilihat dari kemauan yang besar dari mereka untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang sarapan yang sehat. Disamping itu kegiatan ini juga mendapatkan dukungan yang maksimal dari pihak sekolah baik secara langsung atau tidak langsung,

dimana sekolah menyediakan tempat pengabdian serta seluruh dewan guru ikut serta secara aktif pada saat pelaksanaan kegiatan. Sedangkan kendala yang ditemukan sangat kecil yaitu ada dua siswa yang tidak hadir karena sakit, untuk mengatasi bias informasi peserta yang tidak hadir tetap diberikan booklet tentang sarapan pagi.

Hasil pretest dan posttest tingkat pengetahuan siswa setelah dilakukan KIE dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi KIE

Pengetahuan Sarapan Pagi	Baik		Kurang Baik	
	N	%	N	%
1. Sebelum KIE	4	11,7	30	83,2
2. Sesudah KIE	31	91,1	3	8,8

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan distribusi frekuensi pengetahuan siswa tentang sarapan pagi sebelum KIE yaitu dengan tingkat pengetahuan baik 4 siswa atau 11,7 %, sedangkan pengetahuan kurang baik sebanyak 30 siswa atau 83,2 %. Setelah dilakukan KIE terjadinya peningkatan pengetahuan sebanyak 31 siswa atau sebesar 91,1 % peningkatannya.

Meningkatnya pengetahuan melalui KIE sarapan merupakan sarana edukatif yang tepat karena mengajarkan pesan yang positif, memperkenalkan dan memberikan informasi pada siswa sehingga dapat menambah khasanah informasi atau meningkatkan pengetahuan mereka [6]. Dalam Healthy People (2010) mengatakan bahwa pendidikan tentang gizi akan berkorelasi dengan peningkatan pengetahuan gizi anak dan juga kan mempengaruhi anak dalam memilih makanan yang sehat [7]. Sarapan yang sehat membekali siswa untuk berfikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi [8]. Berbagai penelitian menunjukkan siswa yang sarapan akan meningkatkan prestasi serta konsentrasi dalam belajar, mengurangi resiko anemia, serta meningkatkan imunitas tubuh anak. Sebaliknya Melewatkan sarapan pagi akan

membawa dampak terhadap tubuh seperti lelah, pusing, penurunan daya pikir serta kekurangan glukosa [9].

KIE gizi bagi anak sekolah dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini agar tercapai individu yang lebih baik, dan akan mengubah sikap dan praktik sarapan yang baik [10]. Kegiatan pendidikan yang dilakukan Yusanti L.dkk menunjukkan pendidikan kesehatan yang diberikan pada anak-anak dapat memberikan perilaku positif untuk hidup sehat dan bersih [11]. Semakin baik pengetahuan gizi anak maka akan memiliki kesadaran tinggi untuk melakukan kegiatan sarapan pagi. Pemahaman akan konsep sarapan sehat serta faktor kebiasaan anak untuk sarapan pagi perlu dipupuk sedini mungkin.



Gambar 1. Saat pelaksanaan komunikasi, informasi dan edukasi sarapan sehat pada siswa

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian komunikasi informasi edukatif pada siswa memberikan manfaat terhadap peningkatan pengetahuan siswa

SARAN

Intervensi melalui KIE ini dapat dilakukan pada kelompok yang lebih besar dan menggunakan media yang lebih tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih tim pengabdian kepada Universitas Teuku Umar yang senantiasa mendukung kegiatan ini.

REFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta
- [2] Kemensetneg RI. Undang Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. (2009).
- [3] Perdana, F. & Hardinsyah, H. Analisis

- Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *J. Gizi dan Pangan* 8, 39 (2013).
- [4] Hardinsyah, H., Prasetyo, T. J. & Harfika, A. *Sarapan Sehat Bagi Semua*. (University Publishing Network Foundation, 2017).
- [5] Hardinsyah, H. & Aries, M. *Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia*. *J. Gizi dan Pangan* (2016).
- [6] Nuryanto, et al. 2014. “Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar,” *Jurnal Gizi Indonesia*.
- [7] *Healthy People 2010 Volume II*. Department of Health and Human Services. 2000. *Healthy People 2010*. 2nd ed. With Understanding and Improving Health and Objectives for Improving Health. 2 vols. Washington, DC: U.S.Government Printing Office.
- [8] Murphy JM. 2007. *Breakfast and learning: an updated review*. *Current Nutrition & Food Science*.
- [9] Tandirerung EU, Mayulu N, Kawengian SES. 2013. Hubungan kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada murid sd negeri 3 manado.
- [10] Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2012. “Penerapan Komunikasi, Informasi, dan edukasi Gizi Terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*
- [11] Yusanti. L. Dewianti K.Purnama Y. Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Tentang Cuci Tangan Yang Benar di Sekolah Dasar Negeri 24 Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. No. 4. Tahun 2020