Efforts to Increase Knowledge of School Children about the Importance of Breakfast with Booklet

Retno Dewi Noviyanti[1], Dewi Pertiwi Dyah Kusudaryati[2]

[1,2] Department of Nutrition, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
retnodewin@itspku.ac.id

Abstract

The group of school children was a group that is vulnerable to nutrition. This group was relate to rapid development in intellectual processes, skills and begins to have active physical activities, which require large amounts of nutrients. The provision of nutrition with good and correct quality and quantity greatly affects the growth and development of school-age children. Breakfast was a factor that affects the concentration of children's learning at school. Breakfast has an important role in fulfilling the energy needs of school children, with breakfast it can increase learning concentration and make it easier to absorb lessons at school, so that learning achievement is good. In practice, many children do not have breakfast before going to school. Ignoring breakfast can reduce learning achievement, the body does not get sufficient intake of nutrients so that it reduces nutritional status. The purpose of this community service is to improve the knowledge of children and parents about the importance of breakfast. The number of participants was 30 consisting of 15 students and 15 parents. The results of the service showed that the results of the pretest that had been carried out before the implementation of nutrition education, the average knowledge value of the participants was in the sufficient category with a score of 60.2. While the results of the post-test, the average value of the knowledge of the participants in the good category with a score of 78.4. The average score after the provision of nutrition education/education (post test) was higher than the score before the provision of nutrition education/education (pre test) with an increase in value of 18.2. The conclusion was education about breakfast with booklet media can improve school children and parents knowledge about the importance of breakfast.

Keywords: *School children; Booklet; Education; Knowledge; Breakfast.*

Upaya Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah tentang Pentingnya Sarapan Pagi Melalui Booklet

Abstrak

Kelompok anak sekolah merupakan kelompok rentan gizi. Kelompok ini berhubungan dengan perkembangan yang cepat dalam proses intelektualnya dan keterampilan serta mulai mempunyai kegiatan fisik yang aktif, yang memerlukan zat gizi dengan jumlah besar. Pemberian gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak usia sekolah. Sarapan pagi merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak di sekolah. Sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, dengan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Prakteknya banyak anak yang tidak sarapan pagi sebelum ke sekolah. Mengabaikan sarapan pagi dapat menurunkan prestasi belajar, tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak dan orangtua tentang pentingnya sarapan pagi. Jumlah peserta sebanyak 30 yang terdiri dari 15 siswa dan 15 orangtua Hasil pengabdian diperoleh bahwa hasil *pretest* yang telah dilakukan sebelum pelaksanaan edukasi gizi, rerata nilai pengetahuan peserta dalam kategori cukup dengan hasil skor

60,2. Sedangkan hasil *post-test*, rerata nilai pengetahuan peserta dalam kategori baik dengan hasil skor 78,4. Rerata nilai sesudah pemberian pendidikan/edukasi gizi (*post test*) lebih tinggi dibanding dengan nilai sebelum pemberian pendidikan/edukasi gizi (*pre test*) dengan peningkatan nilai sebesar 18,2. Kesimpulannya adalah pendidikan/edukasi tentang sarapan pagi dengan media *booklet* dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah dan orangtua tentang pentingnya sarapan pagi.

Kata kunci: Anak Sekolah; *Booklet;* Edukasi; Pengetahuan; Sarapan Pagi.

1. Pendahuluan

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia 6 sampai 12 tahun, perkembangan dipengaruhi oleh keluarga, teman sebaya, dan pengaruh luar lainya (misal, pelatihan, media) pada tahap ini anak semakin mandiri ketika berpartisipasi dalam aktivitas diluar rumah [1].

Kelompok anak sekolah merupakan kelompok rentan gizi. Kelompok ini berhubungan dengan perkembangan yang cepat dalam proses intelektualnya dan keterampilan serta mulai mempunyai kegiatan fisik yang aktif, yang memerlukan zat gizi dengan jumlah besar [2]. Pemberian gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak usia sekolah [3].

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi [4]. Status gizi berkaitan erat dengan kecerdasan kognitif seseorang. Status gizi mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya kemampuan intelektual yang akan berdampak pada prestasi belajar di sekolah. Rendahnya status gizi pada anak-anak sekolah akan membawa dampak negatif pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Kurang gizi kronis berhubungan erat dengan pencapaian akademik anak sekolah yang semakin rendah, status gizi anak kurang atau bahkan buruk, akan berdampak pada pemahaman materi pelajaran yang kurang serta menurunkan prestasi belajar [5].

Sarapan pagi merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak di sekolah. Sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah, dengan sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Glukosa dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan otak [6].

Prakteknya banyak anak yang tidak sarapan pagi sebelum ke sekolah. Mengabaikan sarapan pagi dapat menurunkan prestasi belajar, tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi. Prosentase tidak sarapan pagi di wilayah Surakarta masih cukup tinggi, berdasarkan hasil penelitian di SDN Banyuanyar III Surakarta, sebesar 67% tidak sarapan pagi, 78 % melakukan jajan saat berada di sekolah [7]. Berdasarkan penelitian di SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta pada tahun 2018 ada 21,4 % anak sekolah tidak terbiasa sarapan pagi [8]. Berdasarkan hal tersebut, maka sangatlah penting memberikan edukasi/pendidikan tentang sarapan pagi pada anak maupun orang tua.

Edukasi atau pendidikan gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan asupan makanan dan status gizi. Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa pendidikan gizi sangat efektif untuk mengubah pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan [9].

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa pendidikan gizi meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah [10].

Media pendidikan gizi banyak jenisnya, dalam menentukan media harus menyesuaikan karakteristik audience, supaya apa yang disampaikan dapat diterima secara efektif [11]. Media pendidikan gizi selain powerpoint, leaflet dan flip chart, yang juga sering digunakan adalah booklet. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh tim pengabdi, booklet efektif untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang pentingnya sarapan pagi [8].

2. Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah *one group pretest postest design*. Kegiatan pengabdian berupa pendidikan gizi tentang pentingnya sarapan pagi pada anak sekolah, sasaran kegiatan ini adalah anak sekolah dan orang tua. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak dan orang tua tentang pentingnya sarapan pagi, dimana sarapan pagi akan meningkatkan konsetrasi belajar, sehingga prestasi baik serta dapat mengoptimalkan status gizi anak. Berikut adalah dokumentasi saat pemberian pendidikan gizi.

Gambar 1. Pendidikan Gizi kepada anak sekolah dan orang tua

Kegiatan pendidikan gizi ini meliputi kegiatan *pre test* dan *post test*, ceramah dan tanya jawab. Keberhasilan kegiatan ini diukur dengan kuesioner mengenai sarapan pagi yang diberikan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan. Pendidikan gizi ini dikatakan berhasil, apabila terdapat peningkatan nilai pengetahuan sesudah kegiatan.

Media dari pengabdian masyarakat ini berupa Booklet "Berprestasi dengan Sarapan Pagi". Booklet terseut digunakan oleh tim pengabdi sebagai media penelitian tentang efektifitas edukasi sarapan pagi. Booklet ini berisi tentang pengertian sarapan pagi, manfaat sarapan pagi, dampak jika tidak sarapan pagi.

Gambar 2. Booklet "Berprestasi dengan Sarapan Pagi"

Tahapan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut

1. Tahap Persiapan

   Di tahapan persiapan ada beberapa kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

   a. Persiapan lokasi pengabdian dan koordinasi dengan kepala sekolah
   b. Menggandakan materi pendidikan *(booklet),* karena booklet sudah ada.
   c. Pembuatan kuesioner *pretest* dan *postest.*

2. Tahap Pelaksanaan

   Di tahapan pelaksanaan aada beberapa kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

   a. Sebelum proses pendidikan/edukasi peserta mengerjakan soal pretest.
   b. Tahap proses pendidikan. Tahap ini adalah melakukan pendidikan/edukasi kepada anak sekolah dan orangtua dengan membagikan materi pendidikan/edukasi.
   c. Setelah proses pendidikan/edukasi dilakukan tanya jawab terkait materi yang sudah disampaikan.
   d. Tahap akhir dari pelaksanaan pendidikan/edukasi adalah mengisi kuesioner *post-test.*

3. Tahap Evaluasi

   Tahap evaluasi. Evaluasi dengan cara memberikan kuesioner *pretest* dan *post-test* serta tanya jawab.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Kegiatan pendidikan gizi dilakukan selama 1 hari pada Hari Jumat 13 Mei 2022. Kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh tim dosen S1 Gizi ITS PKU Muhammadiyah Surakarta beserta mahasiswa. Lokasi kegiatan di Aula SD Triwindu Surakarta.

Jumlah pesertayang hadir dalam kegiatan sejumlah 30 orang yang terdiri dari 15 siswa dan 15 orangtua.

Dari hasil *pretest* yang telah dilakukan sebelum pelaksanaan edukasi gizi, rerata nilai pengetahuan peserta dalam kategori cukup dengan hasil skor 60,2. Sedangkan hasil *post-test*, rerata nilai pengetahuan peserta dalam kategori baik dengan hasil skor 78,4. Rerata nilai sesudah pemberian pendidikan/edukasi gizi (*post test*) lebih tinggi dibanding dengan nilai sebelum pemberian pendidikan/edukasi gizi (*pre test*) dengan peningkatan nilai sebesar 18,2.

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Sebelum Pemberian Pendidikan/edukasi Gizi

Kategori	n	%
Kurang	9	30
Cukup	14	46,67
Baik	7	23,33

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan peserta sebelum pemberian pendidikan/edukasi gizi dalam kategori cukup yaitu sebesar 46,67%.

Tabel 2. Kategori Pengetahuan Sesudah Pemberian Pendidikan/edukasi Gizi

Kategori	n	%
Kurang	5	16,67
Cukup	9	30
Baik	16	53,33

Pada tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan peserta sesudah pemberian pendidikan/edukasi gizi dalam kategori baik sebesar 53,33%.

3.2 Pembahasan

Nilai pengetahuan sesudah lebih tinggi dibanding sebelum pemberian pendidikan/edukasi gizi. dengan peningkatan nilai sebesar 18,2. Tabel 1 dan 2 menunjukkan terjadinya perubahan pada kategori pengetahuan peserta. Sebelum pemberian pendidikan/edukasi gizi sebagian besar peserta dalam kategori tingkat pengetahuan cukup dan sesudah pemberian pendidikan/edukasi gizi sebagian besar tingkat pengetahuan peserta dalam kategori baik.

Edukasi adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu, dan masyarakat [5]. Pendidikan gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau dalam mempertahankan gizi tetap baik [12]. Pada dasarnya program pendidikan gizi bertujuan merubah perilaku yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih sehat terutama perilaku makan. Penelitian di berbagai negara menemukan bahwa pendidikan gizi sangat efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap terhadap makanan, tetapi kurang efektif untuk merubah praktek makan [6].

Menurut hasil penelitian Lytle, *et al* dan Levinger menyimpulkan bahwa keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat berpengaruh terhadap pengetahuan, keterampilan dan sikap anak, sehingga sangat dibutuhkan dalam rangka mempromosikan pola makan yang sehat dan pemilihan makan dan pola makan yang

sehat [7]. Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan [9].

Pendidikan gizi berupa penyuluhan merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Penyuluhan gizi menjadi landasan terjadinya perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Penyuluhan gizi di Posyandu perlu ditingkatkan aktivitasnya supaya tidak terabaikan [10]. Kurangnya pengetahuan tentang gizi akan berpengaruh pada penerapan informasi tentang gizi dalam kehiduan seharihari [11].

Sebuah penelitian yang memberikan pendidikan gizi secara komprehensif dengan alat bantu buku (*booklet*) pada anak, orang tua dan guru kelas hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa pengetahuan gizi pada sampel mengalami peningkatan (17,44 point) [13]. Pengetahuan meningkat karena keterlibatan pancaindera menentukan sedikit banyaknya informasi yang dapat diserap apabila melibatkan mata (visual), telinga (audio), diskusi serta latihan [14]. Peningkatan pengetahuan anak dan orangtua tentang sarapan pagi, akan meningkatkan pemahaman anak dan orangtua bahwa kebiasaan sarapan sangatlah penting terutama dalam mencapai dan mempertahankan status gizi baik, meningkatkan prestasi belajar anak.

4. Kesimpulan

Pengetahuan anak sekolah dan orangtua tentang gizi pentingnya sarapan pagi meningkat setelah pemberian Pendidikan/edukasi dan booklet.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Kepala Sekolah SD Triwindu Surakarta, Rektor ITS PKU Muhammadiyah Surakarta serta seluruh siswa, orangtua dan guru yang telah membantu dan memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pendidikan gizi ini.

Referensi

[1]. Kyle, T & Carman, S, "Buku Ajar Keperawatan Pediatri", Edisi 2, Jakarta : Buku Kedokteran EGC, 2014.

[2]. Sediaoetama, AD, "*Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi",* Jakarta : Dian Rakyat, 2006.

[3]. Judarwanto, "*Jangan Biarkan Anak Suka Jajan",* http://kesehatan.kompas.com /read/2009/05/11/2025273/, [1 September 2022], 2010.

[4]. Muliadi, "Peranan Gizi yang Berkualitas dalam Mencegah Malnutrisi pada Anak Sekolah Dasar", *Jurnal Samudra Ilmu*, 356 (8), 2007.

[5]. Hardinsyah, "Faktor Determinan Keragaman Konsumsi Pangan", *Jurnal Gizi dan Pangan*, 2: 55–74, 2007.

[6]. Parreta, L, "*Makanan untuk Otak",* Jakarta : Erlangga, 2009.

[7]. Faizah, SN, "Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di SDN Banyuanyar III Surakarta", *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012.

[8]. Noviyanti, RD dan Kusudaryati, DPD, "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta", Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, vol 16, no 1, pp 72-77, 2018.

[9]. Februhartanty, J, "Nutrition Education: It Has Never Been An Easy Case for Indonesia", *Food and Nutrition Bulletin*, vol 26, no2, pp S267-S274, 2005.

[10]. Nuryanto., Pramono, A., Puruhita, N., dan Muis, SF, "Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar", *Jurnal Gizi Indonesia,* vol 3, no 1, pp 32-36, 2014.

[11]. Notoatmodjo, "*Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku",* Jakarta: Rineka Cipta, 2012.

[12]. Suhardjo, "*Berbagai Cara Pendidikan Gizi",* Jakarta: Bumi Aksara, 2007.

[13]. Perdana dan Hardinsyah, "Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia", *Jurnal Gizi dan Pangan*, vol 8, no 1, 2013.

[14]. Kleinman RE, Hall S, Green H, Korzec-Ramirez D, Patton K, Pagano ME, Murphy JM, "Diet, breakfast, and academic performance in children", *Ann Nutr Metab*, vol 46, no 1, pp 24–30, 2002.