

Sosialisasi Sarapan Pagi Dan Jajanan Sehat

Ika Putri Damayanti, SST, M.Kes⁽¹⁾, Yola Pratiwi⁽²⁾ Jasmiyul⁽³⁾
STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Email: ikaputridamayanti@gmail.com

ABSTRAK

Breakfast is a food that affects brain development. Where the brain needs nutrients and oxygen, the food will be digested by the body and conveyed throughout the body, cells, existing tissues, and nerves. The thought process requires the work of nerves involving cells and tissues that need nutrients. In a study shows that breakfast is closely related to mental intelligence. So that it gives a positive value to brain activity, becomes smarter, more sensitive and has easy concentration.

The counseling held on December 3, 2019 at SDN 47 went well. All preparations are well done. As well as facilities and infrastructure supported by the school. Obtained from counseling conducted to students of SDN 47 Kota Pekanbaru, they can understand what are the benefits of breakfast and healthy snacks. The students were very enthusiastic in answering the questions given.

The school is very supportive in providing this education. It is hoped that after this counseling there will be a change in student behavior in the importance of breakfast and choosing healthy snacks that are good for consumption.

Keywords: healthy snacks and breakfast

ABSTRAK

Sarapan pagi merupakan makanan yang berpengaruh untuk perkembangan otak. Dimana otak butuh nutrisi dan oksigen makanan akan dicerna ditubuh disampaikan keseluruh tubuh, sel, jaringan yang ada, dan saraf. Proses berpikir membutuhkan kerja dari saraf yang melibatkan sel dan jaringan yang membutuhkan nutrisi. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa sarapan berhubungan erat dengan kecerdasan mental. Sehingga memberikan nilai positif terhadap aktivitas otak, menjadi lebih cerdas, peka dan mudah konsentrasi.

Penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 3 desember 2019 di SDN 47 berjalan dengan baik. Semua persiapan dilakukan dengan baik. Serta sarana dan prasarana didukung oleh pihak sekolah. Didapatkan dari penyuluhan yang dilakukan kepada para siswa SDN 47 kota Pekanbaru dapat memahami apa manfaat dari sarapan pagi dan jajanan yang sehat. Para siswa sangat antusias dalam menjawab pertanyaan – pertanyaan yang diberikan.

Pihak sekolah sangat mendukung dalam memberikan penyuluhan ini. Diharapkan setelah dilakukan penyuluhan ini ada perubahan terhadap perilaku siswa dalam pentingnya sarapan pagi dan memilih jajanan sehat yang baik untuk dikonsumsi.

Kata Kunci: jajanan sehat dan sarapan pagi

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan (Judarwanto, 2008).

Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh anak. (Judarwanto , 2008).

Terkait hal di atas, pada usia sekolah ini, anak banyak mengikuti aktivitas, fisik maupun mental, seperti bermain, belajar, berolah raga. Anak usia sekolah membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi dibanding usia di bawahnya. Diperlukan tambahan energi, protein, kalsium, fluor, zat besi, sebab pertumbuhan sedang pesat dan aktivitas kian bertambah.

Sarapan atau makan pagi adalah menu makanan pertama yang dikonsumsi seseorang. Biasanya orang makan malam sekitar pukul 19:00 dan baru makan lagi paginya sekitar pukul 06:00. Berarti selama sekitar 10-12 jam mereka puasa. Dengan adanya puasa itu, cadangan gula darah (glukosa) dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas dua sampai tiga jam di pagi hari. Tanpa sarapan seseorang akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal. Hipoglikemia mengakibatkan tubuh gemeteran, pusing dan sakit berkonsentrasi. Itu semua karena kekurangan glukosa yang merupakan sumber energi bagi otak. (Wiharyanti, 2006).

Berdasarkan yang direkomendasikan WHO, sarapan yang baik dan memenuhi kriteria gizi adalah sarapan yang menyuplai karbohidrat (55-65 %), protein (12-15 %), lemak (24-30 %), vitamin, dan mineral yang bisa diperoleh dari sayur atau buah (Almatsier, 2004).

Selain itu jajanan anak sekolah sedang mendapat sorotan khusus, karena selain banyak dikonsumsi anak sekolah yang merupakan generasi muda juga banyak bahaya yang mengancam dari konsumsi pangan jajanan. Keamanan pangan jajanan sekolah perlu lebih

diperhatikan karena berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Makanan yang sering menjadi sumber keracunan adalah makanan ringan dan jajanan, karena biasanya makanan ini merupakan hasil produksi industri makanan rumahan yang kurang dapat menjamin kualitas produk olahannya (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

METODE KEGIATAN

Dalam kegiatan pengabdian ini metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan upaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang Sosialisasi sarapan pagi dan jajanan sehat. Materi yang diberikan bertujuan Memberikan informasi mengenai gizi dan pentingnya sarapan pagi dan jajanan sehat terhadap anak usia sekolah, Menjelaskan permasalahan mengenai sarapan pagi dan jajanan sehat pada usia anak sekolah, Memberikan solusi, kiat-kiat, ataupun manfaat guna mengatasi permasalahan sarapan pagi dan jajanan sehat pada usia anak sekolah, dan Menggalakkan kebiasaan makan pagi sebelum beraktivitas sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan

Penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 3 desember 2019 di SDN 47 berjalan dengan baik. Semua persiapan dilakukan dengan baik. Serta sarana dan prasarana didukung oleh pihak sekolah. Didapatkan dari penyuluhan yang dilakukan kepada para siswa SDN 47 kota Pekanbaru dapat memahami apa manfaat dari sarapan pagi dan jajanan yang sehat. Para siswa sangat antusias dalam menjawab pertanyaan – pertanyaan yang diberikan



Bentuk evaluasi penyuluhan ini berupa tanya jawab mengenai materi yang ditampilkan. Memberikan pertanyaan secara lisan kepada peserta penyuluhan. Isi dari pertanyaan sesuai dengan materi yang diberikan. Hal ini dilakukan untuk mengukur keberhasilan penyuluhan yang telah dilaksanakan dengan melihat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan

Pembahasan

Evaluasi

1. Standar Persiapan
 - a. Menyiapkan materi penyuluhan
 - b. Menyiapkan tempat
 - c. Menyiapkan power point
 - d. Membagikan leaflet
2. Standar Proses
 - a. Memberi penyuluhan dan menjelaskan materi penyuluhan
 - b. Mengevaluasi kehadiran dan keaktifan siswa dari awal sampai akhir saat penyuluhan.
 - c. Evaluasi Hasil

Untuk memberikan informasi tentang Sarapan pagi dan Jajanan Sehat, serta manfaat dan dampak dari Sarapan Pagi dan Jajanan Sehat. Para siswa sangat antusias dalam penyuluhan, sehingga apa yang telah disampaikan siswa semangat menjawab pertanyaan yang diberikan.

B. Faktor Pendukung dan Penghambat

1. Faktor Pendukung

Sarana dan prasarana yang disediakan serta koordinasi yang baik dengan pihak SDN 47 kota Pekanbaru.

2. Faktor Penghambat

Keterbatasan waktu dalam melakukan penyuluhan yang berkaitan dengan kegiatan.

KESIMPULAN

Penyuluhan yang dilakukan berjalan dengan baik. Semua persiapan dilakukan dengan baik. Serta sarana dan prasarana didukung oleh pihak sekolah. Didapatkan dari penyuluhan yang dilakukan kepada para siswa SDN 47 kota Pekanbaru dapat memahami apa manfaat dari sarapan pagi dan jajanan yang sehat. Para siswa sangat antusias dalam menjawab pertanyaan – pertanyaan yang diberikan.

Pihak sekolah sangat mendukung dalam memberikan penyuluhan ini. Diharapkan setelah dilakukan penyuluhan ini ada perubahan terhadap perilaku siswa dalam pentingnya sarapan pagi dan memilih jajanan sehat yang baik untuk dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmodjo, Prof. Dr. Soekidjo. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat (Prinsip-Prinsip Dasar)*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.
- Khomsan, A. (2004). *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta: Rineka Cipta

- Tahir, Yoesrianto. 2007. Materi Penyuluhan Gizi Massal (Pastoral Care).Blitar: InstalasiGiziRumahSakitKatolik Budi Rahayu
- Tersedia online pada :<http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/pentingnya-manfaat-sarapan-untuk-anak-sekolah.html>. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2019
- Tersediaonline :<http://forum.kompas.com/food/127277-pentingnya-sarapan-pagi.html>. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2019
- Tersedia online pada :<https://media.neliti.com/media/publications/189266-ID-hubungan-sarapan-pagi-dengan-aspek-biolo.pdf>. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2019