

PELATIHAN PEMBUATAN SARAPAN PAGI ONE DISH MEAL (RICE BITTERBALLEN) PADA ORANGTUA SISWA DI SD INPRES OEPURA 3 KOTA KUPANG

Maria Goreti Pantaleon^{1*}, Christine R. Nenotek², Asweros Umbu Zogara³

¹Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

²Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

³Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

*e-mail korespondensi: margotepunk@gmail.com

Abstract

School-age children are the nation's future cadres whose growth and development must be looked after and protected. Optimal growth and development of children certainly needs to be supported by adequate food availability in the family and in accordance with balanced nutrition. One effort to maintain and improve the nutritional status of school children is to provide a healthy and nutritionally balanced breakfast regularly every day. The results of the 2018 Riskesdas show that nutritional problems in school-aged children need attention from all parties. In Indonesia, the prevalence of very short and stunted children aged 5-12 years reached 23.6%, very thin and underweight reached 9.2%, and fat and obese 20.0%. In NTT, the prevalence of very short and stunted children aged 5-12 years reached 41.1%, very thin and thin reached 18.5%, and fat and obese 6.1%. The aim of this community service activity is to increase parents' knowledge of balanced nutrition and the benefits of breakfast, as well as skills in preparing a nutritious breakfast menu. Activities carried out include providing education and cooking demonstrations on the Rice Bitter Ballen menu. The results of the activity were that all participants were very enthusiastic when listening to the counseling and practicing a healthy and nutritionally balanced breakfast menu.

Keyword: Training, breakfast

Abstra

Anak usia sekolah merupakan kader penerus bangsa yang harus dijaga dan dilindungi serta diperhatikan tumbuh kembangnya. Pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal tentunya perlu didukung oleh ketersediaan pangan dalam keluarga yang memadai dan sesuai dengan gizi seimbang. Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan status gizi anak sekolah adalah dengan menyediakan sarapan pagi yang sehat dan bergizi seimbang secara teratur setiap hari. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan masalah gizi pada anak usia sekolah perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Di Indonesia, prevalensi sangat pendek dan pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 23,6%, sangat kurus dan kurus mencapai 9,2%, serta gemuk dan obesitas 20,0%. Di NTT, prevalensi sangat pendek dan pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 41,1%, sangat kurus dan kurus mencapai 18,5%, serta gemuk dan obesitas 6,1%. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan orangtua siswa mengenai gizi seimbang dan manfaat sarapan pagi, serta keterampilan dalam pengolahan menu sarapan pagi yang bergizi. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemberian edukasi serta demo masak menu Rice Bitter Ballen. Hasil kegiatan seluruh peserta sangat antusias saat mendengarkan penyuluhan serta dalam mempraktekkan menu sarapan yang sehat dan bergizi seimbang.

Kata Kunci: Pelatihan, Sarapan

Accepted: 2023-09-25

Published: 2023-10-18

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, kelak mereka akan menjadi kader penerus pembangunan di Indonesia. Pemerintah harus berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak dini, baik dari segi kesehatan maupun kecerdasan secara sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh kembang anak usia sekolah serta prestasi belajar memerlukan asupan zat gizi yang memadai, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Hariyanto, 2010 : 597).

Dalam peningkatan konsentrasi belajar yang pada akhirnya dapat membawa dampak meningkatkan prestasi belajarnya dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat ke sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik. Sumber energi awal setiap orang harus memulai hari mereka dengan cukup energi sebagai modal untuk melakukan aktivitas, dimana pagi hari adalah start awal.

Energi yang kita butuhkan tentunya berasal dari makanan apalagi setelah berjam-jam tidak ada asupan sama sekali. Sayangnya, banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi. Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Namun banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan.

Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh anak. Lebih dari sepertiga (36,1%) anak usia sekolah di Indonesia menderita gizi kurang (LIPI, 2004).

Berdasarkan data FAO (2006), sekitar 854 juta orang di dunia menderita kelaparan kronis dan 820 juta diantaranya berada di negara berkembang. Dari jumlah tersebut, 350-450 juta atau lebih dari 50 % di antaranya adalah anak-anak, dan 13 juta diantaranya berada di Indonesia. Hasil Risesdas 2018 menunjukkan masalah gizi pada anak usia sekolah perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak. Di Indonesia, prevalensi sangat pendek dan pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 23,6%, sangat kurus dan kurus mencapai 9,2%, serta gemuk dan obesitas 20,0%. Di NTT, prevalensi prevalensi sangat pendek dan pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 41,1%, sangat kurus dan kurus mencapai 18,5%, serta gemuk dan obesitas 6,1%.

Sekolah Dasar Inpres Oepura III merupakan salah satu sekolah dasar di wilayah Kota Kupang. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah dan guru di SD Inpres Oepura III, bahwa sampai saat ini belum pernah dilakukan skrining gizi serta edukasi gizi mengenai sarapan sehat bagi siswa dan guru, serta orangtua siswa. Salah satu cara penanganan masalah gizi yaitu dengan memberikan edukasi selain kepada siswa dan guru, juga kepada orangtua murid agar menambah wawasan dan keterampilan mereka mengenai pembuatan sarapan sehat yang disukai oleh anak dan bernilai gizi tinggi sehingga dapat memperbaiki status gizi siswa. Hasil penelitian Boro, dkk pada tahun 2022 di SD Negeri Fatukanutu Kabupaten Kupang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ibu dan kebiasaan sarapan pagi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi (IMT/U) pada siswa SD. Siswa SD yang jarang sarapan pagi akan mengalami kurus 3,4 kali lebih besar dibanding siswa yang biasa sarapan pagi.

Poltekkes Kupang sebagai salah satu institusi pendidikan kesehatan, khususnya Program Studi D3 Gizi merasa memiliki tanggung jawab untuk memberikan penerangan dan informasi mengenai pentingnya sarapan bagi anak sekolah. Untuk mencapai maksud diatas, dosen Prodi D3 Gizi perlu

mengadakan kegiatan pelatihan gizi kepada orang tua (ibu) siswa/i SD mengenai pentingnya sarapan bagi anak sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang, pada bulan April sampai Juni 2023. Sasaran dari kegiatan PKM ini adalah orangtua siswa/i SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi edukasi gizi seimbang dan manfaat sarapan pagi dengan metode ceramah dan tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan demo masak salah satu menu sarapan pagi "Rice Bitter Ballen" yang melibatkan seluruh peserta, lalu dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan menggunakan kuisioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang sudah dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Memberikan edukasi tentang gizi seimbang dan manfaat sarapan pagi bagi anak sekolah dasar.
Sebelum dilakukan demo masak, orangtua dan guru dibekali dengan pengetahuan mengenai gizi seimbang serta pentingnya sarapan pagi.



Gambar 1. Pemberian materi edukasi tentang gizi seimbang dan sarapan pagi

Pada saat pemberian edukasi, peserta mendengarkan dengan serius dan sangat antusias dalam memberikan pertanyaan mengenai masalah gizi dan kesehatan anak sekolah.

2. Demo masak menu sarapan pagi sehat "Rice Bitter Ballen"
Setelah diberikan edukasi, dilanjutkan dengan kegiatan demo masak menu sarapan pagi sehat yaitu "Rice Bitter Ballen".



Gambar 2. Persiapan Bahan



Gambar 3. Kegiatan Demo Masak "Rice Bitter Ballen"

Dalam kegiatan demo masak, semua peserta berpartisipasi aktif untuk terlibat dalam kegiatan ini. Semuanya terlibat dalam proses persiapan bahan, pengolahan, pemasakan, serta penyajian hasil masakah Rice Bitter Ballen.



Gambar 4. Penyajian Hasil Olahan "Rice Bitter Ballen"

Setelah diolah, rice bitter ballen disajikan untuk dicicipi maupun dibawa pulang oleh orangtua siswa.



Gambar 5. Penyerahan Souvenir kepada pihak sekolah

selain memberikan olahan makanan Rice Bitter Ballen, tim pengabmasy juga memberikan souvenir kepada pihak sekolah sebagai ucapan terimakasih karena telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan PKM ini.



Gambar 6. Foto Bersama Peserta dan Tim Pengabmasy

KESIMPULAN

Setelah diberikan edukasi dan demo masak, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dari orangtua siswa/i di SD Inpres Oepura 3 Kota Kupang. Perlu dilakukan kegiatan serupa di beberapa wilayah di Kota Kupang untuk membekali orangtua mengenai pengetahuan gizi seimbang, manfaat sarapan pagi, serta cara pengolahan menu sarapan pagi yang sehat sehingga dapat mengurangi masalah-masalah gizi pada anak sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier Sunita, Soetardjo, Soekarti Moesijanti. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Anggoro, S., Isnaningsih, T. Khamid, A. 2021. Edukasi Pentingnya Sarapan Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

- Boro, R., Hasan, T. 2022. Pengaruh Karakteristik Keluarga, Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Siswa SD Negeri Fatukanutu Kecamatan Amabi Oefeto Kabupaten Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Journal. Kupang Journal of Food and Nutrition Research*. Program Studi Gizi Poltekkes Kupang.
- Hariyanto 2010. Pengertian prestasi belajar. [http://belajarpsikologi.com/pengertian-prestasi-belajar/diakses tanggal 27 mei2013](http://belajarpsikologi.com/pengertian-prestasi-belajar/diakses%20tanggal%2027%20mei2013)
- Mawarni E. E, 2018. *Edukasi Gizi"Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah*. Stikes Banyuwangi. Warta pengabdian, volume II Issue 4
- Kementrian Kesehatan RI, 2018. Riset Kesehatan Dasar Nasional. Badan Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kemenkes RI.