

## Edukasi Sarapan Pagi, PHBS, dan Pemberian Makanan Tambahan Pada Anak Sekolah Dasar di SD Inpres Sanenu Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang

Maria Goreti Pantaleon<sup>1\*</sup>, Santa Luciana Diaz Vera da Costa<sup>2</sup>, Meirina Sulastri Loaloka<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

<sup>2</sup>Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

<sup>3</sup>Poltekkes Kemenkes Kupang, Kupang, Indonesia

\*e-mail korespondensi: margotepunk@gmail.com

### Abstract

Elementary School Age Children are children aged 6 to 12 years. Part of age group that is vulnerable to nutritional and health problems. Health information should be provided to community groups from an early age, one of which is through educational activities for elementary school children. Some topics that elementary school children need to improve their health are breakfast and a clean and healthy lifestyle. Routinely having a highly nutritious breakfast serves so that children get a source of energy and nutrients to think, learn and carry out activities optimally after waking up in the morning. Providing education about PHBS is also really needed by elementary school children because it can raise awareness and positive attitudes in children to apply PHBS in everyday life, as well as encourage children to have clean and healthy living habits. The material is provided using interactive lecture methods and games so that all participants are actively involved and understand the material provided. The number of participants in this activity was 50 people, located at Saenenu Elementary School, Taebenu District, Kupang Regency. The results of this activity concluded that all participants understood the material presented, as evidenced by the participants' ability to answer questions and play an active role during the activity.

**Keywords:** Elementary School Age Children, Breakfast, PHBS

### Abstrak

Anak Usia Sekolah Dasar adalah anak yang berusia 6 hingga 12 tahun. Salah satu kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi dan kesehatan yaitu usia sekolah. Informasi kesehatan sebaiknya diberikan kepada kelompok masyarakat sejak dini, salah satunya melalui kegiatan edukasi pada anak sekolah dasar. Beberapa topik yang dibutuhkan oleh anak sekolah dasar untuk meningkatkan kesehatannya adalah tentang sarapan pagi dan pola hidup bersih dan sehat. Rutin sarapan pagi yang bergizi tinggi berfungsi agar anak mendapatkan sumber energi dan zat gizi untuk berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Pemberian edukasi tentang PHBS juga sangat dibutuhkan oleh anak sekolah dasar karena dapat menumbuhkan kesadaran dan sikap positif anak untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, serta mendorong anak untuk memiliki kebiasaan hidup bersih dan sehat. Materi diberikan dengan metode ceramah interaktif dan permainan sehingga semua peserta terlibat aktif dan memahami materi yang diberikan. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 50 orang, berlokasi di SD Sanenu Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang. Hasil dari kegiatan ini disimpulkan bahwa semua peserta memahami materi yang disampaikan, dibuktikan dengan kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan dan berperan aktif selama kegiatan.

**Kata Kunci:** Sarapan Pagi, PHBS, Anak Sekolah

Accepted: yyyy-mm-dd

Published: yyyy-mm-dd

## PENDAHULUAN

Anak Usia Sekolah Dasar adalah anak yang memasuki usia 6 hingga 12 tahun (Damayanti, dkk, 2019). Salah satu golongan umur yang rentan terhadap permasalahan gizi dan kesehatan yaitu pada usia sekolah. Kebiasaan pola konsumsi, menjaga pola hidup bersih dan sehat harus ditanamkan sejak kecil. Salah satu contoh pola konsumsi yang sehat yaitu dengan kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan salah satu waktu makan yang penting bagi setiap orang. Pada anak

sekolah, termasuk remaja usia 14-18 tahun, sarapan berfungsi untuk mendapatkan sumber energi dan zat gizi agar dapat berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi (Aula, dkk, 2022). Sarapan pagi sangat bermanfaat yaitu sarapan dapat menyediakan karbohidrat untuk meningkatkan kadar gula darah, apabila kadar gula darah normal, maka konsentrasi bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas dan sarapan pagi memberikan kontribusi zat gizi, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral dari beragam pangan yang dikonsumsi saat sarapan pagi. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berbagai proses fisiologis dalam tubuh (Sabatina, N., 2014).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dan masyarakat dapat menolong dirinya sendiri pada bidang kesehatan serta dapat berperan aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan kesehatan yang dilakukan. PHBS meliputi berbagai macam permasalahan, seperti pentingnya asupan gizi, selain itu terkait dengan kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, selalu mencuci tangan menggunakan sabun dan membersihkan lingkungan sekitar (Yulianthi, 2019). Anak sekolah dasar perlu mendapatkan informasi terkait PHBS agar menumbuhkan kesadaran dan sikap positif anak untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, serta mendorong anak untuk memiliki kebiasaan hidup bersih dan sehat.

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 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%. Secara khusus di Kabupaten Kupang, prevalensi prevalensi sangat pendek dan pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 43,12%, sangat kurus dan kurus mencapai 28,10%, serta gemuk dan obesitas 4,62% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Sekolah Dasar Inpres Sanenu terletak di Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang. Lokasi sekolah yang cukup jauh dari perkotaan, membuat akses terhadap informasi kesehatan cukup sulit diperoleh. Selain itu, jarak dari rumah siswa ke sekolah cukup jauh, dan perjalanan ke sekolah ditempuh siswa dengan cara berjalan kaki. Dengan permasalahan tersebut, maka siswa perlu dibekali dengan pengetahuan gizi serta PHBS agar mereka terhindar dari berbagai masalah kesehatan dan gizi sejak dini.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan April tahun 2024 di SD Inpres Sanenu Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang. Sasaran kegiatan ini adalah siswa/i yang berjumlah 50 orang. Penyuluhan tentang sarapan pagi dan PHBS dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan permainan untuk menggali pemahaman siswa tentang materi yang telah disampaikan. Siswa/i yang diberikan materi berada dikelas 3, dengan usia rata-rata 8 sampai 9 tahun. Peserta juga diberikan makanan tambahan berupa susu dan biskuit yang padat gizi. Secara umum siswa/i sangat senang dan memahami materi, dibuktikan dengan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan dengan benar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa tahap yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini dilakukan peninjauan lokasi, persuratan dan sosialisasi kegiatan kepada pihak sekolah.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, seluruh siswa/i yang menjadi sasaran dikumpulkan dalam satu kelas dan diberikan materi yang pertama berupa "Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Anak Sehat dan Cerdas". Tujuan dari pemberian materi ini yaitu menjelaskan pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah dasar, memberikan informasi tentang manfaat sarapan pagi untuk kesehatan dan kecerdasan anak, serta mendorong anak-anak untuk mengkonsumsi sarapan pagi yang sehat dan bergizi. Metode yang diterapkan dalam pemberian materi ini yaitu ceramah interaktif dengan menggunakan media gambar, poster, dan permainan. Penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah dasar ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran anak-anak, orang tua, dan guru tentang manfaat sarapan pagi untuk kesehatan dan kecerdasan anak. Dengan membangun kebiasaan sarapan pagi yang baik, anak-anak dapat belajar dengan lebih optimal, memiliki tubuh yang lebih sehat, dan mencapai prestasi yang lebih baik.



Materi yang kedua tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan tema "Ayo Hidup Sehat Dengan PHBS", tujuan dari pemberian materi ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak sekolah dasar tentang PHBS, menumbuhkan kesadaran dan sikap positif anak untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, mendorong anak untuk memiliki kebiasaan hidup bersih dan sehat. Materi yang diberikan yaitu tentang pengenalan PHBS dan manfaatnya bagi kesehatan, serta Langkah-langkah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.



Kegiatan selanjutnya adalah pemberian makanan tambahan berupa susu dan snack padat gizi, dan pemberian kenang-kenangan berupa poster dan tempat sampah kepada pihak sekolah.



### 3. Tahap Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan melalui ceramah interaktif dan tanya jawab kepada peserta, dan dari hasil pengamatan terlihat bahwa semua peserta sangat antusias dan memahami materi yang diberikan, serta pihak sekolah dan semua siswa/i merasa senang setelah mendapatkan materi penyuluhan ini.



## KESIMPULAN

1. Kegiatan Penyuluhan Sarapan Pagi, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, serta Pemberian Makanan Tambahan di SD Inpres Sanenu Kecamatan Taebenu Kabupaten Kupang merupakan salah satu kegiatan pengabdian masyarakat dosen dan mahasiswa yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa/i dan guru tentang pentingnya sarapan pagi, serta senantiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.
2. Kegiatan Penyuluhan Sarapan pagi bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak tentang pentingnya sarapan pagi, membangun kebiasaan sarapan pagi yang sehat dan bergizi, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat anak saat belajar, meningkatkan energi dan stamina anak sehingga tidak mudah lelah, mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal, serta meningkatkan prestasi belajar anak disekolah.
3. Manfaat Penyuluhan PHBS yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak tentang pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat, meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak, serta mempersiapkan anak untuk menjadi generasi penerus yang sehat dan berkualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aula, H., Junaidi. 2022. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Buku Saku Terhadap Perubahan Perilaku Sarapan Pagi Pada Siswi di SMA Plus Al-Athiyah Gampong Beurawe Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh
- Damayanti, R., Lutfiya, I., & Nilamsari, N. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Darmabakti Cendekia* , 1 (1), 28-33.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta
- Sabatina, N.,2014. Pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi pada siswa sekolah dasar tahun 2014. Skripsi Sarjana. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian, Bogor.
- Yulianthi. 2019. Ilmu Sosial Budaya Dasar. Yogyakarta : Deepublish.