



Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Sarapan Sehat Untuk Siswa SD Melalui Video Penyuluhan Kesehatan

Rizky Adini Nurkarimah¹, Fitri Susanti², Wanda Amelia², Ratih Oktavianty²,
Karina Pitriani^{2*}

¹Institut Pertanian Bogor, Raya Dramaga, Kampus IPB Dramaga Bogor, Jawa Barat 16680, Indonesia.

²Program Studi Farmasi, FMIPA, Universitas Garut, Jalan Prof. Aam Hamdani No. 42B, Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat 44151, Indonesia.

rizkyaadini@apps.ipb.ac.id, Fitrisusanti1120@gmail.com, wandaamelia126@gmail.com,
ratihoctavianty06@gmail.com, karinapitriani713@gmail.com

***Corresponding author:** Karina Pitriani (karinapitriani713@gmail.com)

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 10 Maret 2025

Disetujui: 22 April 2025

Kata Kunci: gizi Seimbang, makanan sehat, penyuluhan, sarapan sehat.

ABSTRAK

Sarapan pagi memberikan peranan penting bagi anak sekolah di usia 6-12 tahun yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi belajar untuk menjamin pemenuhan gizi di pagi hari. Apabila anak-anak terbiasa dengan sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama untuk daya ingat dan mendukung prestasi belajar menuju arah yang lebih baik. Tujuan dilakukan penyuluhan edukasi gizi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pentingnya sarapan dan pemenuhan gizi seimbang untuk siswa-siswi SDN 1 Talaga. Sistem penyuluhan dilakukan secara langsung dengan membagikan brosur dan melakukan pre dan post test. Berdasarkan hasil survei diperoleh persentase siswa sarapan 28% dan yang tidak sarapan 8%, sedangkan untuk siswi yang sarapan 23% dan yang tidak sarapan 41%. Peningkatan pengetahuan pentingnya membiasakan sarapan dengan makanan yang sehat dan bergizi seimbang, setelah pemberian brosur, dan penyampaian materi secara langsung dan audio visual sebesar 25%. Setelah melakukan kegiatan penyuluhan ini diharapkan siswa-siswi SDN 1 Talaga dapat mengetahui makanan yang baik untuk dikonsumsi pada saat sarapan, serta mengetahui dampak yang ditimbulkan akibat tidak sarapan.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: March 10, 2025

Accepted: April 22, 2025

ABSTRACT

Breakfast plays an important role for students aged 6-12 years with the aim of improving learning achievement to

Keywords: *balanced nutrition, counseling, healthy breakfast, healthy food.*

ensure adequate nutrition in the morning. If children get used to eating breakfast, it will affect brain intelligence, especially memory and support learning achievement in a better direction. The aim of this nutritional education outreach is to increase knowledge and understanding of the importance of breakfast and providing balanced nutrition for students at SDN 1 Talaga. The extension system is carried out directly by distributing extension brochures and conducting pre and post test. Based on the survey, it was found that the percentage of students who had breakfast was 28% and those who did not have breakfast was 8% while for school girls, students who had breakfast were 23% and those who did not have breakfast were 41%. Increased knowledge of the importance of getting used to breakfast with health and balanced nutritional food, after giving brochures and delivering material directly and audio-visually by 25%. After carrying out this outreach activity, it is hoped that students at SDN 1 Talaga will be able to know which foods are good to consume at breakfast, as well as knowing the impacts caused by not having breakfast.

1. PENDAHULUAN

Menerapkan pola asupan makanan yang baik dalam kehidupan, sangat penting untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, yang memiliki pola susunan makanan berbentuk piramida, atau mengerucut ke atas. Setiap bagian merupakan porsi makanan yang paling penting untuk dikonsumsi (Fitri et al., 2022). Anak-anak harus mengonsumsi makanan yang mengandung zat sumber tenaga, pembangun, dan pengatur selama satu hari. Makanan yang terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein adalah sumber tenaga atau energi yang diperlukan untuk melakukan aktifitas sehari-hari (Chairin et al., 2024).

Menurut kementerian kesehatan Indonesia, diketahui prevalensi yang tidak terbiasa sarapan pada anak dan remaja sebesar 16,9-59% dan 31,2% pada orang dewasa. Sebanyak 4,6% anak sekolah memiliki kualitas menu sarapan yang rendah. Padahal menurut hasil penelitian, terdapat banyak manfaat yang akan kita peroleh dengan membiasakan sarapan setiap pagi (Departemen Kesehatan, 2023). Manfaat dari sarapan pagi antara lain dapat meningkatkan kemampuan kognitif (memori), meningkatkan kapasitas belajar, meningkatkan fokus atau perhatian, meningkatkan nilai dalam membaca, berhitung, bahasa, dan logika, serta meningkatkan daya tahan tubuh dan kontrol diri (Hanim et al., 2022).

Anak-anak di sekolah dasar harus mendapatkan informasi yang cukup tentang perlunya mengonsumsi makanan bergizi, pengaruhnya terhadap pembelajaran, dan keuntungannya. Sarapan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi di pagi hari, terutama bagi siswa yang memiliki banyak kegiatan akademis (Astriani et al., 2022).

Maka dari itu, kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sebagai edukasi kepada para siswa sekolah dasar tentang pentingnya memenuhi kebutuhan gizi seimbang dan manfaat dari sarapan sehat terhadap performa siswa. SDN 1 Talaga, di Desa Talaga, Kecamatan Pasirwangi, Kabupaten Garut, dipilih sebagai tempat penyuluhan yang dilaksanakan. Tujuannya agar para siswa-siswi SDN 1 Talaga dapat mengerti dan memahami tentang pentingnya sarapan, serta dapat menentukan makanan bergizi yang harus dikonsumsi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak dan melawan penyakit.

2. METODE

Tempat dan Waktu

Penyuluhan dalam rangka peningkatan pengetahuan siswa-siswi mengenai pentingnya sarapan dilakukan di SDN 1 Talaga desa talaga, kecamatan pasirwangi, kabupaten Garut.

Metode Pengabdian

1. Sebagai langkah awal, dilaksanakan pra-survei mengenai pengetahuan tentang makanan bergizi yang baik dikonsumsi saat sarapan dan akibat dari tidak sarapan.
2. Diberikan materi berbentuk brosur berjudul “Yuk Biasakan Sarapan Sehat Setiap Pagi, Agar Kamu Lebih Pokus Belajar!” pada saat penyuluhan sedang dilaksanakan.
3. Pemaparan materi oleh Mahasiswa ilmu Gizi Institut Pertanian Bogor dengan metode audio visual.
4. Penilaian terhadap kebiasaan sarapan siswa dilakukan setelah kegiatan pemaparan materi selesai.



Gambar 1. Narasumber

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SDN 1 Talaga, untuk memulai acara dilakukan *ice breaking* dan kuis sebagai bentuk *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan.



Gambar 3. Hasil *Post-test*

Berdasarkan data Gambar 2 & 3, didapatkan hasil *pre-test* terbesar 69%, dan hasil *post-test* sebesar 94%. Berdasarkan hasil *pre-test* & *post-test* yang dilakukan menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan pentingnya membiasakan sarapan dengan makanan yang sehat dan bergizi seimbang, setelah pemberian brosur, dan penyampaian materi secara langsung dan audio visual 25%.



Gambar 4. Pemaparan Materi Melalui Audio Visual

Pada Gambar 4. Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah mengikuti instruksi melalui media audio visual. Media audio visual memberikan pengaruh yang lebih besar dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan karena bergantung pada pendengaran dan penglihatan siswa, dan penyampaiannya yang menarik membantu pesan lebih mudah melekat dalam pemikiran (Putri et al., 2021). Kelebihan yang lainnya yaitu menghemat waktu dan juga tidak membosankan. Adapun kekurangannya yaitu kurang mampu menguasai perhatian siswa karena komunikasi yang bersifat satu arah (Ramdaniati & Wandu, 2022)

Tabel 1. Kebiasaan Siswa

No	Siswa	Siswi
1	Sarapan	28%
2	Tidak Sarapan	41%

Kementerian Kesehatan RI menyadari pentingnya sarapan bagi setiap orang. Dengan memasukan 'kebiasaan sarapan' sebagai bagian dari 10 pedoman pesan umum untuk

mengonsumsi makanan seimbang setiap hari. Anak-anak yang terbiasa sarapan lebih jarang sakit, pusing, dan sakit perut, serta lebih berstamina dan disiplin. Hasil studi rahma (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar dampak positif dari sarapan pagi adalah membuat kita lebih aktif dan fokus. Usia sekolah merupakan usia dimana anak memerlukan perhatian khusus dalam hal gizi dan kesehatan. Anak dalam usia ini sudah mampu (Wiradnyani & Dkk., 2019) mengambil keputusan mengenai makanan dan minuman yang ingin dimakannya. Untuk sarapan pagi dianjurkan mengonsumsi makanan kaya protein, rendah lemak, dan tinggi serat (Lubis, 2019). Karena jenis makanan tersebut dapat membuat kenyang hingga makan siang. Banyak anak yang lebih menyukai jajanan yang hanya mengandung karbohidrat dan garam, sehingga membuat mereka merasa kenyang dan mempengaruhi nafsu makannya.

Tabel 2. Pemahaman siswa

No	Pertanyaan	Sebelum Sosialisasi	Setelah Sosialisasi
1	Definisi Gizi Seimbang	50%	50%
2	Manfaat Sarapan	49%	51%
3	Efek Samping Tidak Sarapan	43%	57%

Sebelum dan sesudah penyuluhan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang sama besarnya yaitu 50%, artinya tidak ada peningkatan pengetahuan. Gizi Seimbang adalah Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal secara teratur. Anak-anak yang menerima pendidikan yang seimbang akan lebih mampu mengikuti rekomendasi tentang jenis dan jumlah makanan yang padat nutrisi. Dua liter, atau delapan gelas, air harus dikonsumsi setiap hari, bersama dengan berbagai karbohidrat dari makanan seperti nasi, roti, dan protein dari makanan seperti tempe dan telur ikan, terutama ikan mas yang banyak dibudidayakan di kota garut dan mudah untuk didapatkan (Lubis et al., 2024), serta vitamin dan mineral dari makanan seperti buah-buahan dan sayuran. Mengonsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan minyak seperlunya juga disarankan (Nuzrina, 2020).

Menjaga ketahanan tubuh untuk bekerja atau belajar secara efektif, membantu memfokuskan pikiran untuk belajar dan memfasilitasi penyerapan informasi mata pelajaran, dan membantu dalam penyediaan nutrisi yang diperlukan adalah manfaat dari sarapan. Selain itu, sarapan membantu melindungi tubuh dari efek buruk perut kosong selama beberapa jam. Tubuh harus diisi ulang dengan makanan agar dapat berfungsi dengan baik karena kadar gula darah hanya dapat bertahan selama dua jam. Jika tidak, akan terjadi gangguan pada pasokan energi glukosa otak. Seseorang dapat mengalami gejala hipoglikemia (kadar gula darah rendah) jika mereka melanjutkan kebiasaan tidak sehat yaitu melewatkan sarapan. Kelelahan, mengantuk, dan kurangnya konsentrasi adalah beberapa gejalanya. Akibatnya, kemampuan seseorang untuk memahami pelajaran menjadi berkurang (Rafika et al., 2018).

Menurut Kemenkes RI, 2014, untuk memenuhi 20-25% asupan gizi harian, sarapan haruslah lengkap dan menyehatkan, dengan setiap kelompok makanan dalam Pedoman Gizi Seimbang dikonsumsi secara seimbang. Menurut Pedoman Gizi Seimbang, vitamin dan mineral utama seperti kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, tiamin, riboflavin, niasin, vitamin B6, folat, vitamin B12, dan vitamin C ditemukan dalam sayuran dan buah-buahan, sementara kelompok makanan pokok menyediakan karbohidrat dan protein menyediakan lauk hewani dan nabati. Pola nutrisi yang seimbang membutuhkan komposisi makanan yang bervariasi yang memperhitungkan ketersediaan nutrisi makro, seperti air, protein,

lemak, dan karbohidrat, serta ketersediaan nutrisi mikro, seperti vitamin dan mineral, yang terdapat dalam berbagai jenis makanan dan bekerja sama satu sama lain saat dikonsumsi dalam berbagai cara untuk meningkatkan pertumbuhan dan menjaga kesehatan.

Siswa yang tidak sarapan atau melewati sarapan akan menyebabkan terjadinya perubahan metabolisme yang berdampak pada kemampuan kognitif dan kemampuan otak siswa tersebut. Hal ini dikarenakan kurangnya asupan seperti kekurangan energi protein, akan berefek pada fungsi hippocampus dan korteks dalam membentuk serta menyimpan memori (Masrikhiyah & Octora, 2020). Anak-anak yang sering melewati sarapan selain bisa mengalami kekurangan gizi anak-anak juga akan mengalami kurangnya motivasi untuk berpartisipasi hal aktivitas. Kekurangan dalam pola makanan dan mikronutrient juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, hasil penelitian juga menemukan bahwa anak-anak yang tidak sarapan sering mudah merasa lelah, mengalami kesulitan dalam berpikir, dan tidak berpartisipasi sepenuhnya dalam proses pembelajaran (Pomalingo et al., 2024).

Siswa yang tidak sarapan mungkin menunjukkan tanda-tanda atau perilaku seperti kurang fokus atau energi yang menurun pada saat pembelajaran, karena kadar glukosa darah mereka menurun setelah bangun. Mereka juga bisa merasa lebih mudah lelah atau lapar lebih cepat, yang mengganggu konsentrasi mereka. Dibuktikan saat sedang melakukan penyuluhan siswa yang aktif adalah siswa yang sudah sarapan, dan saat sedang ice breaking sejumlah siswa yang tidak sarapan justru mengalami lemas dan juga menjadi kurang fokus.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan di SDN 1 Talaga yang dilakukan kolaborasi antara IPB dan Universitas Garut. Setelah kegiatan sosialisasi, adanya peningkatan pemahaman siswa-siswi tentang pentingnya sarapan sehat terhadap performa belajar. Hal ini menunjukkan bahwa hasil kegiatan penyuluhan tersebut dapat membantu meningkatkan penerapan siswa-siswi SDN 1 Talaga dalam kegiatan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Sebelum dan sesudah penyuluhan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang tidak ada peningkatan pengetahuan, sedangkan untuk topik manfaat sarapan ada peningkatan pengetahuan sebesar 2%, dan efek samping tidak sarapan 14%.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Astriani, L., Afra, T., Zahra, F., & Azahra, S. (2022). Edukasi katakan yes untuk sarapan sehat melalui program breakfast for fantastics (BFF) day. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*.
- Chairin, A., Yanti Harjono Hadiwiardjo, Melly Kristanti, & Isniani Ramadhani Sekar Prabarini. (2024). Pentingnya edukasi gizi seimbang dan pengenalan isi piringku pada siswa remaja SMA Islam. *SEGARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2.7301>
- Departemen Kesehatan. (2023). Sarapan, bolehkah dilewatkan. *Kementrian Kesehatan*.
- Fitri, M., Tasya, Yuliani, S., Leni, Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan gizi seimbang anak usia sekolah pada siswa-siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.352>
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1). <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Lubis, N. (2019). *Serba-serbi dunia gizi dan pangan*. Deepublish.
- Lubis, N., Srirahayu, Y., & Junaedi, E. C. (2024). Nitrogen cair the nutritional value of goldfish (*Cyprinus carpio*) after freezing. *EDUFORTECH*, 9(2), 137–145.
- Masrikhiyah, R., & Octora, M. iqbal. (2020). Pengaruh kebiasaan sarapan dan status gizi

- remaja terhadap prestasi belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01). <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.256>
- Nuzrina, R. (2020). Upaya peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada penjamah makanan kanting Universitas Esa Unggul. *Jurnal Abdimas*, 6(2).
- Pomalingo, A. Y., Mokodompis, Y., & Fadhoo'il, M. Z. (2024). Studi kasus hubungan antara aktivitas fisika dan kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar pada siswa. *Madu Jurna Kesehatan*, 13(1), 83–90.
- Putri, H. P., Andara, F., & Sufyan, D. L. (2021). Pengaruh edukasi gizi. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.11608>
- Rafika, R., Astuty, P., & Setyowati, S. (2018). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi pada remaja. *Biomed Science*, 6(2), 26–35.
- Ramdaniati, S. N., & Wandu, S. (2022). Perbedaan efektivitas pendidikan kesehatan antara media video dan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pencegahan Covid-19 di MAN Pandeglang tahun 2021. *HEARTY: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 32–41.
- Wiradnyani, L. A. A., & Dkk. (2019). Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. In *Kemendikbud RI*.