

IbM PADA ANAK SEKOLAH DASAR DENGAN STATUS GIZI KURANG

IbM IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN WITH LACK OF NUTRITION STATUS

Podojoyo¹, Muzakar², Nurul Salasa Nilawati³, Eddy Susanto⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

E-mail: podojoyo@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

Breakfast or breakfast provides an important meaning for everyone to start the activity throughout the day. This activity is carried out until nine in the morning. Breakfast should be able to meet 15% to 30% of the total daily nutritional needs. Breakfast is expected to be able to realize a healthy, active and intelligent life (Hardinsyah, 2013). School-age children require good and sufficient intake of nutrients for activities, especially during breakfast (Susyani et al., 2014). In addition to adequate and balanced nutritional content, menu choices must be practical and varied from various types of food ingredients (Ministry of Health, 2013). Breakfast is beneficial for good school attendance, nutrient intake, academic achievement, fitness and a healthy weight (Hardinsyah; Perdana, 2013). Meanwhile, the impact of not eating breakfast on children has been shown to have an effect on academic achievement at school (Mughtar et al., 2011). There are various reasons why children skip breakfast, namely, long distance to school, late getting up in the morning, not in taste, not used to or afraid of being late for school (Mardiana, et al, 2013; Irianto in Ristiana, 2009). The habit of not eating breakfast results in a decrease in blood sugar levels (hypoglycemia) so that the energy supply decreases, if this happens continuously it causes the body to tremble, get tired quickly and decrease motivation to learn (Wardoyo; Mahmudiono, 2013). According to Hardinsyah (2012) in Briawan, et al (2013), it is recorded that 20%-40% of Indonesian children do not eat breakfast every day. Hardinsyah and Aries (2012), stated that 44.6% of school-age children consume low-quality breakfast, which is below 15% of the daily nutritional adequacy. Lack of knowledge about the importance of eating breakfast in children is one of the factors that cause children to ignore breakfast (Notoatmodjo, 2012). Nutrition education needs to be given in order to achieve health behavior (Healthy Behavior). Based on the above background, it is necessary to provide counseling and examples of providing breakfast for school children.

Abstrak

Makan pagi atau sarapan memberikan arti yang penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Kegiatan ini dilakukan hingga pukul sembilan pagi. Makan pagi seharusnya dapat memenuhi 15% hingga 30% dari total kebutuhan gizi harian. Makan pagi diharapkan mampu mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Hardinsyah, 2013). Usia anak sekolah memerlukan asupan zat gizi yang baik dan cukup untuk beraktivitas, terutama saat makan paginya (Susyani,dkk, 2014). Selain kandungan gizi yang cukup dan seimbang, pilihan menu harus yang praktis dan bervariasi dari berbagai jenis bahan makanan (Kemenkes, 2013). Makan pagi bermanfaat pada kehadiran sekolah yang baik, asupan zat gizi, prestasi akademik, kebugaran dan berat badan yang sehat (Hardinsyah ; Perdana, 2013). Sedangkan dampak tidak makan pagi terhadap anak terbukti berpengaruh terhadap prestasi akademik di sekolah (Mughtar,dkk, 2011). Ada berbagai alasan mengapa anak melewatkan makan pagi yakni, jarak tempuh ke sekolah yang jauh, terlambat bangun pagi, tidak berselera, tidak terbiasa ataupun takut terlambat kesekolah (Mardiana,dkk, 2013;Irianto dalam Ristiana, 2009). Kebiasaan tidak makan pagi mengakibatkan penurunan kadar gula darah (hipoglikemi) sehingga pasokan energi menurun, apabila hal ini terjadi secara terus menerus mengakibatkan tubuh gemetar, cepat lelah dan penurunan motivasi untuk belajar (Wardoyo ; Mahmudiono, 2013). Menurut Hardinsyah (2012)

dalam Briawan, dkk (2013), Tercatat 20%-40% anak Indonesia tidak melakukan makan pagi setiap hari. Hardinsyah dan Aries (2012), menyatakan 44,6% anak usia sekolah mengkonsumsi makan pagi berkualitas rendah, yaitu dibawah 15 % kecukupan gizi harian. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya makan pagi pada anak merupakan salah satu faktor penyebab anak mengabaikan makan pagi (Notoatmodjo, 2012). Pendidikan gizi perlu diberikan agar tercapainya perilaku kesehatan (Healthy Behavior). Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka perlu dilakukan penyuluhan dan contoh pemberian makan pagi bagi anak sekolah.

1. PENDAHULUAN

Makan pagi atau sarapan memberikan arti yang penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Kegiatan ini dilakukan hingga pukul sembilan pagi. Makan pagi seharusnya dapat memenuhi 15% hingga 30% dari total kebutuhan gizi harian. Makan pagi diharapkan mampu mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas (Hardinsyah, 2013).

Usia anak sekolah memerlukan asupan zat gizi yang baik dan cukup untuk beraktivitas, terutama saat makan paginya (Susyani,dkk, 2014). Selain kandungan gizi yang cukup dan seimbang, pilihan menu harus yang praktis dan bervariasi dari berbagai jenis bahan makanan (Kemenkes, 2013). Makan pagi bermanfaat pada kehadiran sekolah yang baik, asupan zat gizi, prestasi akademik, kebugaran dan berat badan yang sehat (Hardinsyah ; Perdana, 2013). Sedangkan dampak tidak makan pagi terhadap anak terbukti berpengaruh terhadap prestasi akademik di sekolah (Muchtar,dkk, 2011).

Ada berbagai alasan mengapa anak melewatkan makan pagi yakni, jarak tempuh ke sekolah yang jauh, terlambat bangun pagi, tidak berselera, tidak terbiasa ataupun takut terlambat ke sekolah (Mardiana,dkk, 2013;Irianto dalam Ristiana, 2009). Kebiasaan tidak makan pagi mengakibatkan penurunan kadar gula darah (hipoglikemi) sehingga pasokan energi menurun, apabila hal ini terjadi secara terus menerus mengakibatkan tubuh gemetar, cepat lelah dan penurunan motivasi untuk belajar (Wardoyo ; Mahmudiono, 2013).

Menurut Hardinsyah (2012) dalam Briawan, dkk (2013), Tercatat 20%-40% anak Indonesia tidak melakukan makan pagi setiap hari. Hardinsyah dan Aries (2012), menyatakan 44,6% anak usia sekolah mengkonsumsi makan pagi berkualitas rendah, yaitu dibawah 15 % kecukupan gizi harian.

2. METODE

Penyuluhan ini dilakukan dengan metode penyampaian materi penyuluhan dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi menggunakan media digital proyektor, bahan cetakan dan food model 2 kali selama 2 minggu. Pemberian makanan tambahan (PMT) pada anak sekolah dengan bahan makanan lokal setiap kali pertemuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan yang bergizi dan seimbang. Terpenuhinya kebutuhan zat gizi makro (Energi, Karbohidrat, lemak dan protein) pada makan pagi dan kebutuhan total energi sehari. Jangka panjang akan meningkatkan status gizi dan kesehatan anak sekolah

Target dari penyuluhan tentang pentingnya makan pagi adalah seluruh anak kelas V Sekolah Dasar Negeri 187 Palembang masing-masing sebanyak 75 orang murid dan Guru. Waktu pelaksanaan penyuluhan "Pentingnya Makan Pagi bagi anak Sekolah di SDN 187 Palembang Palembang dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2016 jam sekolah yaitu pukul 07.30 – 10.00 WIB.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema lbM pada anak sekolah dasar dengan status gizi kurang dilakukan di SDN 187 Palembang dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2016. Jumlah peserta dalam kegiatan tersebut sebanyak 75 orang yang merupakan anak kelas 1 SD di SDN 187 dilakukan posttest dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terhadap pengetahuan gizi terutama mengenai sarapan pagi.

Proses penyuluhan gizi tentang manfaat sarapan pagi yang dilakukan oleh dosen-dosen jurusan gizi Palembang dapat berjalan baik karena didukung materi penyuluhan yang sesuai dengan kebutuhan sasaran karena sarapan pagi merupakan kebiasaan yang baik untuk dilakukan secara rutin serta tersedianya fasilitas untuk melakukan penyuluhan. Sikap dan perilaku petugas

penyuluhan sudah diusahakan untuk menyesuaikan kondisi sasaran. Sikap guru-guru di SDN 187 juga ikut memperkuat proses penyuluhan sehingga kegiatan penyuluhan dapat berjalan dengan baik. Setelah selesai penyuluhan dilakukan kembali posttest kepada anak-anak tersebut. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat menambah pengetahuan tentang manfaat sarapan bagi siswa SDN 187 Palembang sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.



Gambar 1 (a), (b), (c). Kegiatan Pengabdian Masyarakat

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Sikap dan perilaku petugas penyuluhan sudah diusahakan untuk menyesuaikan kondisi sasaran. Sikap guru-guru di SDN 187 juga ikut memperkuat proses penyuluhan sehingga kegiatan penyuluhan dapat berjalan dengan baik. Setelah selesai penyuluhan dilakukan kembali posttest kepada anak-anak tersebut.

Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat menambah pengetahuan tentang manfaat sarapan bagi siswa SDN 187 Palembang sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan selesainya laporan ini semoga dapat dilaksanakan dengan sebaiknya dan dapat meningkatkan status gizi dan daya tahan siswa dalam menjalankan proses pembelajaran di sekolah. Selain itu dapat teralinnya kemitraan dalam meningkatkan status kesehatan anak sekolah melalui makanan yang seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Briawan D, Ekayanti I, Koerniawati RD.2013. Pengaruh Media Kampanye Sarapan Sehat Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*.Volume 8.Nomor 2. Available at <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/7684> (Diakses pada tanggal 3 Oktober 2014)
- Hardinsyah.2013.Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang.Simposium Nasional Sarapan Sehat. 8 Januari 2013. Available at http://pergizi.org/images/sories/downloads/materi_PESAN/materi3.pdf (Diakses pada tanggal 15 Januari 2015).
- Hardisyah dan Aries. 2012.Jenis Pangan Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6 – 12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*.Volume 7.Nomor 2. Available at <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view> (Diakses pada tanggal 5 februari 2015)
- Kementrian Kesehatan.2011. Lembar Berita : Makanan Sehat Anak Sekolah. Jejaring Informasi Pangan dan Gizi Volume 28, Nomor 2. Available at <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2012/05> (Diakses pada tanggal 11 Nopember 2014)
- Mardiana, Eliza, Nurul SN.2013. Pengaruh Penyuluhan Gizi Metode Ceramah dan Leaflet Terhadap Perilaku Memilih Makanan Jajanan Murid di SD Negeri Kelurahan Sako Palembang Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Politeknik Kesehatan Palembang*. Volume 1, Nomor 11.
- Muchtar M, Julia M, Gamayanti IL. 2011 .Sarapan dan Jajanan Berhubungan dengan Kemampuan Kosentrasi pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Volume 8, Nomor 1.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Pratiwi, R.A. 2015. Pengaruh penyuluhan menggunakan media video game terhadap pengetahuan, sikap, konsumsi energi dan protein makan pagi pada SDN 177 dan SDN 187 Palembang.*Karya Tulis Ilmiah*. Jurusan Gizi Poltekkes Palembang.
- Wardoyo HA, Mahmudiono T. 2013. Hubungan Makan Pagi dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dengan Daya Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*.Volume 9.Nomor 1. Available at http://journal.unair.ac.id/article_3886_media70_category70.html. (Diakses tanggal 15 Desember 2014)