



PENGUNAAN CAKRAM GIZI SARAPAN PAGI SEBAGAI MEDIA EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWA

Retno Wahyuningsih^{1✉}, Joyeti Darni²

^{1,2}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Genesis Naskah:

Diterima 12 Desember 2019; Disetujui 1 Januari 2020; Di Publikasi 1 Mei 2020

Abstrak

Anak usia sekolah menjadi perhatian khusus, karena di usia ini anak sedang mengalami pertumbuhan yang pesat, sehingga kebutuhan akan zat-zat gizi juga mengalami peningkatan. Sarapan pagi diperlukan untuk anak usia sekolah, agar dapat meningkatkan fungsi kognitif dan prestasi belajar anak. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah melalui penyuluhan tentang sarapan pagi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan (pemaparan melalui ceramah secara langsung) dengan media cakram gizi sarapan pagi dan pengisian kuesioner *pre-post test* untuk mengetahui keberhasilan penyuluhan yang dilakukan. Didapatkan hasil rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan dengan skor benar >80% adalah sebanyak 87,5%, dan setelah penyuluhan skor benar >80% adalah sebanyak 97,5%. Rata-rata skor pengetahuan sebelum penyuluhan termasuk dalam kategori baik (nilai >80) sebanyak 87,5%, dan pengetahuan sedang sebanyak 12,5%. Setelah penyuluhan didapatkan skor pengetahuan baik sebanyak 97,5% dan sedang sebanyak 2,5%. Kesimpulannya terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan tentang Sarapan pagi.

Kata Kunci : Cakram Gizi; Edukasi; Sarapan; Siswa

USE OF NUTRITION BREAKFAST NUTRITION DISTRIBUTION AS EDUCATION MEDIA TO IMPROVE STUDENT KNOWLEDGE

Abstract

School-age children are a particular concern, because at this age children are experiencing rapid growth, so the need for nutrients also increases. Breakfast is needed for school-age children, in order to improve children's cognitive function and learning achievement. The aim is to increase the knowledge of school children through counseling about breakfast. The method used is counseling (exposure through direct lectures) with nutritional media discs for breakfast and filling pre-post test questionnaires to determine the success of counseling conducted. Obtained an average result of knowledge before counseling with a true score > 80% is as much as 87.5%, and after counseling a true score > 80% is as much as 97.5%. The average knowledge score before counseling is included in the good category (score > 80) as much as 87.5%, and moderate knowledge as much as 12.5%. After counseling obtained a good knowledge score of 97.5% and moderate as much as 2.5%. The conclusion is there is an increase in knowledge after being given counseling about breakfast.

Key Words ;Nutrition discs; Education; Breakfast; Student knowledge

Pendahuluan

Anak usia sekolah menjadi perhatian khusus bagi keluarga, masyarakat dan pemerintah, karena di usia ini anak sedang mengalami pertumbuhan yang pesat (*growth spurt*) yaitu umur 10-11 tahun pada perempuan dan 12-13 tahun pada laki-laki, sehingga kebutuhan akan zat-zat gizi juga mengalami peningkatan. Defisiensi gizi pada periode ini dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak (Arisman, 2010). Pemenuhan akan kecukupan zat gizi sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga dan anak setiap harinya, termasuk kebiasaan makan pagi/sarapan.

Sarapan sehat diartikan sebagai kebiasaan makan/minum seseorang, dilakukan sebelum melakukan aktifitas setiap harinya dan paling lambat pukul 09.00 pagi. Zat gizi sarapan memenuhi 15-30% kebutuhan gizi sehari dengan pola gizi seimbang guna terwujudnya hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah, 2012). Peniadaan sarapan oleh seseorang sangat mempengaruhi ketidakcukupan gizi karena kehilangan gizi yang tidak terpenuhi pada waktu makan lainnya.

Data (Riskesdas, 2010) menunjukkan 16,9%-59% anak sekolah di Indonesia dengan kebiasaan tidak sarapan. Anak yang terbiasa sarapan, 44,6% dengan tingkat konsumsi energi <15% dan 70% anak sekolah dengan mutu gizi sarapan yang tergolong buruk, seperti dengan hanya minum air/kopi/teh atau dengan 1 (satu) potong kue kecil. Sebagian anak juga menganggap bahwa makan jam 10.00 pagi, saat jam istirahat sekolah termasuk dalam sarapan padahal sebenarnya sudah termasuk dalam makanan selingan (snack). Zat gizi sarapan anak sekolah (umur 10-12 tahun) di Indonesia sebanyak 26,3% yang mengandung energi, 27% mengandung protein dan 17,2% mengandung vitamin C. Sedangkan pola pangan sarapan pada golongan umur yang sama, sebanyak (34,4%) dengan hidangan karbohidrat, lauk

dan air putih, diikuti oleh karbohidrat+ minum sebesar 23,73 dan 3,47% hanya dengan minum saja (Riskesdas, 2010). Data tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan anak sekolah di Indonesia tergolong buruk termasuk mutu/ nilai gizi masih di bawah anjuran yang ditetapkan (15-30%) serta minimnya susunan menu (pola pangan sarapan).

Berbagai riset menunjukkan pentingnya sarapan, setiap harinya. (Hardinsyah, 2012) mengutip riset yang dilakukan (Gail, 2005), menemukan bahwa sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif anak berhubungan dengan memori, nilai tes dan kehadiran di sekolah. Sarapan berfungsi sebagai cadangan energi selama kegiatan belajar sangat berhubungan dengan kadar glukosa darah serta kerja otak terutama konsentrasi belajar pada pagi hari. Melewatkan sarapan akan menurunkan konsentrasi belajar seperti timbulnya rasa malas, lemas, lesu, pusing dan mengantuk menyebabkan menurunnya daya ingat (kognitif) yang berdampak pada penurunan prestasi belajar anak (RAD, 2012)

Pendidikan gizi adalah usaha atau kegiatan di bidang kesehatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka menuju konsumsi pangan yang sehat dan bergizi sesuai dengan kebutuhan tubuh (Kahn, 2006). Pendidikan gizi dilaksanakan melalui penyuluhan sebagai upaya untuk menanamkan pengertian mengenai sarapan pagi dan manfaatnya.

Anak usia sekolah cenderung aktif senang bermain, dan banyak bertanya sehingga metode yang dipilih memungkinkan anak berperan secara penuh dalam belajar sehingga anak menghargai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh atas usaha sendiri. Berbagai metode yang mendorong peran serta dan keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran meliputi permainan, diskusi kelompok serta peragaan. Sehubungan dengan hal tersebut kegiatan pengabdian

masyarakat ini menerapkan metode edukasi gizi pada murid sekolah dasar dengan model penyuluhan menggunakan peraga cakram sarapan pagi, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan adanya perubahan perilaku positif anak dan keluarga dalam membiasakan sarapan sebelum beraktivitas.

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan dalam bentuk penyuluhan dengan media cakram sarapan pagi dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa yang nantinya diharapkan dapat mengubah perilaku konsumsi sarapan pagi siswa Sekolah Dasar di SDN 44 Ampenan Mataram.

Metode

Metode melalui penyuluhan (pemaparan melalui ceramah secara langsung) dengan media cakram gizi dan pengisian kuesioner *pre-post test* untuk mengetahui keberhasilan penyuluhan yang dilakukan.

Hasil

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden peserta penyuluhan disajikan pada tabel 1.

Karakteristik	n	%
Umur (tahun)		
10	16	40
11	24	60
Jumlah	40	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	52,5
Perempuan	19	47,7
Jumlah	40	100
Status Gizi		
Kurus	1	2,5
Normal	24	60
Gemuk	9	22,5
Sangat Gemuk	6	15
Jumlah	40	100

Usia responden paling banyak yaitu usia 11 tahun, sebanyak 24 siswa (60%), sedangkan jenis kelamin responden sebagian besar adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak 21 siswa (52,5%). Adapun status gizi remaja sebanyak 24 siswa dalam kategori normal (60%).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah berupa penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sasaran mengenai sarapan pagi. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode ceramah yakni penyampaian materi yang menjelaskan bagaimana definisi sarapan pagi, manfaat dan contoh menu sarapan pagi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan yang nantinya bisa digunakan sebagai acuan untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT) sehingga bisa diketahui status gizi responden tersebut. Selanjutnya dilaksanakan pengisian kuesioner *pre test* mengenai pengetahuan tentang sarapan pagi sebanyak 10 pertanyaan berupa pilihan ganda.

Kegiatan inti adalah pemberian ceramah/penyuluhan mengenai sarapan pagi dengan menggunakan alat bantu cakram gizi sarapan pagi. Kemudian sesi evaluasi dengan memberikan umpan balik berupa pertanyaan kepada responden, dan membagikan kembali kuesioner *post test* dengan pertanyaan yang sama dengan isi pertanyaan pada *pre test*. Adapun penilaian untuk data pengetahuan yaitu ada 10 pertanyaan yang diberi nilai 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah, kemudian skor jawaban benar di total dan dibagi dengan jumlah pertanyaan dan dikali 100 persen untuk mendapatkan skor akhir. Skor akhir tersebut kemudian dikategorikan menjadi : kategori baik jika $\geq 80\%$ nilai jawaban benar dan kurang bila $< 80\%$ jawaban benar.

Adapun hasil *pre-post test* disajikan pada tabel 2 dan tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 2 Skor Pengetahuan *Pre-Post Test*

Nilai Benar	<60	%	60-80	%	>80	%
<i>Pre test</i>	0	0	5	12,5	35	87,5
<i>Post test</i>	0	0	1	2,5	39	97,5

Tabel 3. Kategori Skor Pengetahuan *Pre-Post Test*

	Baik	%	Sedang	%	Kurang	%
<i>Pre test</i>	35	87,5	5	12,5	0	0
<i>Post test</i>	39	97,5	1	2,5	0	0

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi melalui panca indera manusia (pendengaran, penciuman, perasa, penglihatan dan peraba). Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga dengan mengingat materi yang telah dipelajari. Tabel 2 menyatakan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan dengan skor benar >80% adalah sebanyak 87,5%, dan setelah proses penyuluhan skor benar >80% adalah sebanyak 97,5%.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum penyuluhan termasuk dalam kategori baik (nilai >80) sebanyak 87,5%, dan pengetahuan sedang sebanyak 12,5%. Setelah penyuluhan didapatkan skor pengetahuan baik sebanyak 97,5% dan sedang sebanyak 2,5%. Dalam hal ini terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan. Peningkatan motivasi sarapan pagi dapat dilakukan melalui penyuluhan. Kegiatan penyuluhan atau penyebarluasan informasi bertujuan untuk menunjang tercapainya hidup sehat. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga remaja tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Machfoedz, 2010).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilaksanakan penyuluhan gizi tentang sarapan pagi. Berdasarkan hasil kegiatan ini telah didapatkan

bahwasanya penyuluhan sangat berperan penting dalam peningkatan motivasi sarapan pagi pada anak. Fungsi penyuluhan dalam pendidikan adalah sebagai upaya untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Dalam kegiatan ini penyuluhan yang diberikan adalah tentang manfaat sarapan pagi yang didukung oleh gambar dengan media dalam penyuluhan yakni *Cakram Gizi Sarapan pagi* yang menyajikan poin utama dari materi penyuluhan sehingga efektif dalam penyampaian penyuluhan dan waktu penyuluhan. Dengan keefektifan penyuluhan tersebut siswa dapat memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi.

Dalam penyuluhan ini diberikan *cakram gizi* sebagai *follow up* agar dapat dipelajari kembali di rumah, media cetak merupakan media yang paling dekat dengan siswa. Materi cetak juga menempati posisi penting dalam pendidikan kesehatan karena memberikan pesan jelas yang dapat dibawa ke rumah. Materi itu efektif dalam memperkuat informasi yang disampaikan secara lisan ataupun bila memang digunakan sebagai media untuk menyampaikan informasi itu sendiri (Bensley dan Fisher, 2009). Media digunakan dalam kegiatan pembelajaran karena memiliki kemampuan untuk (1) menyajikan peristiwa yang kompleks dan rumit menjadi lebih sistematis dan sederhana, (2) meningkatkan daya tarik dan perhatian pembelajar dan (3) meningkatkan sistematika pembelajaran (Hasyim, 2008).

Peserta siswa adalah anak dengan usia sekolah dimana keingintahuannya cukup tinggi. Metode penyuluhan yang dilakukan dua arah dan menggunakan gambar-gambar menarik, merupakan hal yang penting dalam menyampaikan informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Hamida (2012), yang menyatakan bahwa media yang digunakan dalam proses pembelajaran akan menyebabkan proses pembelajaran menjadi lebih menarik perhatian

sehingga dapat mudah dipahami dan menyebabkan sasaran tidak menjadi cepat bosan.

Menurut Contento (2017) menyatakan bahwa media yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik karena media menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar dan suara sehingga remaja mempunyai keingintahuan terhadap isi media yang diharapkan dapat menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari untuk meningkatkan status gizi dan pola hidup sehat di masa mendatang.

Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan tentang Sarapan pagi dengan media cakram gizi.

UcapanTerimaKasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada Kepala Sekolah yang memberikan ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta siswa-siswi yang turut berperan aktif dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia.
- Arisman, 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
- Atmarita dan Fallah, 2004. *Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII, LIPI, Jakarta.
- Hardinsyah, Aries, M. (2012). *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89-96. Diakses dari <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/12370/9455>
- Kahn R.F. 2006. *Continuing Medical Education in Nutrition*. American Journal of Clinical Nutrition. April. Vol. 83. No. 4. 981S-984S.

Khomsan, 2004, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta. Riset Kesehatan Dasar Nasional 2008.

Machfoedz, Ircham dan Eko Suryani. (2010). *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Fitramaya.

Moehji S, (2003). *Ilmu Gizi*. Jakarta : Bathara Karya Aksara.

Notoatmodjo, S. 1997. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset.

Riskesdas, 2010. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Supariasa, IDN. 2012. *Penilaian Status Gizi*. EGC Jakarta.