



## Edukasi tentang Pentingnya Sarapan dalam Membangun Generasi Sehat di SDN 122/VI Sido Makmur I

Novita Sari<sup>1</sup>, Sheyla Utami<sup>2\*</sup>, Reren Gianovanza<sup>3</sup>, Sovia Marsa Fadhilah<sup>4</sup>, Akhmad Fikri Rosyadi<sup>5</sup>

<sup>1,2\*,3,4,5</sup>Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

Email\*: [sheylautami19@gmail.com](mailto:sheylautami19@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.22437/jppm.v3i2.36750>

Received : 20-08-2024

Revised : 01-10-2024

Accepted : 28-11-2024

### Kata Kunci:

anak usia sekolah, ceramah, sarapan, video animasi.

### Keywords:

*animation video; breakfast; lectures; school age children.*

### Abstrak

Sarapan merupakan kegiatan penting yang berperan sebagai sumber energi utama untuk memulai aktivitas sehari-hari, khususnya pada anak usia sekolah dasar yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Sarapan yang cukup dan bergizi dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan performa belajar anak. Namun, masih banyak anak yang melewatkan sarapan atau memilih makanan dengan nilai gizi rendah sehingga kurang mendukung kesehatan optimal. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa SDN 122/VI Sido Makmur I mengenai manfaat sarapan melalui penyuluhan yang mengombinasikan ceramah, presentasi slide, dan video animasi edukatif. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai efektivitas penyuluhan. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 63,07 menjadi 83,07, dengan skor terendah dan tertinggi yang juga mengalami kenaikan signifikan. Hasil kegiatan ini membuktikan bahwa metode penyuluhan audiovisual efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan. Kegiatan ini menjadi dasar dalam membangun perilaku sarapan sehat yang berkelanjutan pada anak sekolah dasar.

### Abstract

*Breakfast is an important activity that serves as the main source of energy to start daily activities, especially for elementary school children who are in their growth and development stages. A sufficient and nutritious breakfast can improve children's concentration, memory, and learning performance. However, many children still skip breakfast or choose foods with low nutritional value, which do not support optimal health. This study aims to increase the knowledge of students at SDN 122/VI Sido Makmur I about the benefits of breakfast through counseling that combines lectures, slide presentations, and educational animated videos. Knowledge was measured using questionnaires administered before and after the intervention to assess the effectiveness of the counseling. The results showed an increase in the average score from 63.07 to 83.07, with both the lowest and highest scores also significantly improving. These findings demonstrate that audiovisual counseling methods are effective in enhancing students' awareness and understanding of the importance of breakfast. This activity serves as a foundation for fostering sustainable healthy breakfast habits among elementary school children.*



## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan aset berharga bagi masa depan bangsa karena merekalah yang akan menjadi generasi penerus. Pada masa ini, terdapat berbagai faktor yang memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mental serta jasmani anak (Mattiro, 2019). Kualitas masa depan bangsa sangat dipengaruhi oleh kualitas anak-anak saat ini, sehingga peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia harus dilakukan sejak dini, secara terencana, dan berkelanjutan (Nurlinawati et al., 2019). Salah satu aspek penting dalam mendukung kualitas anak adalah pola makan, karena kebiasaan makan yang terbentuk sejak dini cenderung bertahan hingga dewasa. Sarapan pagi merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan energi anak sekolah (Yunita & Nindya, 2018). Aktivitas ini penting dilakukan sebelum memulai kegiatan sehari-hari karena setelah bangun tidur kadar gula darah menurun akibat tidak ada asupan makanan semalaman (Mawarni, 2021).

Sayangnya, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum terbiasa sarapan, padahal sarapan merupakan bagian dari pola makan seimbang (Suraya et al., 2019). Pemahaman tentang hal-hal tersebut sangat diperlukan oleh masyarakat sebagai upaya peningkatan status gizi masyarakat (Hartoyo et al., 2015; Nisa & Arifin, 2021; Suraya et al., 2019). Kegiatan makan pada pagi hari ini seharusnya mencakup makanan sumber tenaga, pembangun, dan pengatur (Jayanti, 2018). Padahal, sarapan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, namun sering kali diabaikan, yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan prestasi belajar mereka (Meliyanti, 2021). Sarapan juga merupakan sumber energi utama bagi otak, sehingga anak yang tidak sarapan akan mengalami kesulitan untuk fokus selama proses belajar di sekolah (Mujahidah, 2021). Anak usia sekolah memerlukan asupan kalori sebanyak 1.550–2.050 per hari yang terdiri dari nutrisi makro dan mikro, dan gizi yang memadai akan membantu mereka menjalani aktivitas sekolah secara optimal (Mustikowati et al., 2022). Anak yang terbiasa sarapan juga terbukti memiliki energi yang lebih baik untuk menyerap pelajaran dibandingkan dengan anak yang tidak sarapan (Apriani et al., 2022).

Selain itu, anak usia sekolah mengalami peningkatan kebutuhan gizi yang penting bagi proses pertumbuhan mereka, yang berlangsung berkelanjutan dan dipengaruhi oleh asupan makanan yang konsisten. Untuk menjaga stamina selama kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler, mereka memerlukan makanan yang bergizi dan berkualitas (Nurlinawati et al., 2019). Aktivitas harian seperti belajar, bermain, berolahraga, dan berinteraksi dengan lingkungan memerlukan energi yang tinggi. Karena itu, kebutuhan gizi anak usia sekolah

lebih besar dibandingkan dengan anak usia dini, terutama karena pertumbuhan tinggi badan yang cepat. Oleh sebab itu, saat sarapan disarankan mengonsumsi makanan kaya serat, cukup protein, dan rendah lemak, agar anak merasa kenyang hingga waktu makan siang (Hanim et al., 2022). Makanan yang sesuai untuk anak usia 7–9 tahun mencakup sayuran (3–5 kali per hari), buah-buahan, dan makanan berprotein (Mustikowati et al., 2022).

Sejalan dengan itu, berbagai upaya sosialisasi dan penyuluhan tentang pentingnya sarapan telah dilakukan di sejumlah sekolah dan kampus di Indonesia (Andriati & Nuraini, 2020; Anggoro et al., 2021; Dianah et al., 2022; Jalpi, 2018; Marsaoly et al., 2021; Prima et al., 2023; Putra et al., 2022; Putri Damayanti et al., 2021; Ramadhani, 2021; Yati Purnama, 2023). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa melewatkan sarapan berdampak negatif terhadap kemampuan memecahkan masalah, memori jangka pendek, konsentrasi, aritmetika, serta penalaran (Astriani et al., 2022; Haeriyah et al., 2022; Prijatni et al., 2023; Sihite, 2020; Sitoayu et al., 2016; Sulaiman, 2021). Dengan memahami pentingnya sarapan bagi anak usia sekolah, penulis merasa terdorong untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam rangka meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya sarapan pagi, khususnya di SDN 122/IV Sido Makmur I.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam dua tahap utama, yaitu tahap penyuluhan dan tahap pembagian sarapan sehat. Metode yang digunakan dalam tahap penyuluhan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan pemutaran media video animasi edukatif sebagai alat bantu visual untuk meningkatkan pemahaman peserta.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2024, bertempat di SDN 122/VI Sido Makmur I, Desa Mensango, Kecamatan Tabir Lintas, Kabupaten Merangin. Sasaran kegiatan ini adalah siswa sekolah dasar, dengan jumlah peserta sebanyak 13 orang. Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan pengisian *pre-test* oleh seluruh peserta untuk mengukur pengetahuan awal terkait topik yang disampaikan.



Gambar 1. Pengisian *Pre-test*

Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi melalui ceramah dan diskusi, diikuti dengan sesi tanya jawab. Setelah kegiatan berakhir, dilakukan pembagian sarapan sehat sebagai bentuk edukasi gizi seimbang serta upaya penerapan langsung dari materi yang disampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai sejak April 2024, diawali dengan tahap persiapan yang mencakup koordinasi dengan kepala sekolah, guru, dan siswa SDN 122/VI Sido Makmur I di Desa Mensango, Kecamatan Tabir Lintas, Kabupaten Merangin. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya sarapan pagi. Materi yang disampaikan mencakup: 1) pengertian sarapan; 2) manfaat sarapan; 3) dampak tidak sarapan; 4) contoh sarapan pagi yang baik; dan 5) jenis makanan sarapan. Penyampaian materi dilakukan oleh tim penyuluh sebagaimana terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemberian Materi Oleh Penyuluh

Untuk memperkuat pemahaman siswa, digunakan media video animasi edukatif yang menarik perhatian dan memudahkan pemahaman konsep pentingnya sarapan.



Gambar 3. Menonton Video Animasi

Setelah pemutaran video, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang melibatkan siswa secara aktif dalam menyampaikan pendapat dan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan.



Gambar 4. Diskusi dan Tanya Jawab

Untuk mengevaluasi manfaat dari kegiatan ini, dilakukan penilaian terhadap pengetahuan siswa mengenai manfaat sarapan pagi sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner. Kuesioner dibagikan kepada siswa kelas 4 karena dianggap lebih mudah menerima informasi dibandingkan kelas 1 dan 2, serta memiliki kemampuan membaca dan menulis yang setara. Sebelum penyuluhan dan menonton video animasi, rata-rata pengetahuan siswa adalah 63,07, dengan skor terendah 40 dan tertinggi 80.

Setelah penyuluhan dan menonton video animasi, rata-rata skor meningkat menjadi 83,07, dengan skor terendah 60 dan tertinggi 100. Kegiatan pengisian post-test dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Pengisian *Post-test*

Peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini, khususnya penggunaan media animasi, mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Rahmayanti dan Riska (2024), yang melaporkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan anak dari 53,75 menjadi 79,38 setelah intervensi menggunakan video animasi. Penelitian serupa oleh Dinda et al. (2022) juga menunjukkan peningkatan signifikan dari 6,45 menjadi 8,40 setelah intervensi.

Sebagai penutup, kegiatan dokumentasi bersama siswa dan tim pengabdian dilaksanakan untuk mengabadikan momen kebersamaan dan keberhasilan kegiatan, seperti ditampilkan pada Gambar 6.



Gambar 6. Dokumentasi bersama siswa dan siswi SDN 122/VI Sido Makmur I

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan pagi yang dilaksanakan di SDN 122/VI Sido Makmur I menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah intervensi dilakukan. Penggunaan media video animasi dan metode penyampaian interaktif terbukti efektif dalam membantu siswa memahami manfaat sarapan pagi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SDN 122/VI Sido Makmur I, khususnya kepada kepala sekolah, guru, dan siswa kelas IV yang telah memberikan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak desa Mensango dan semua pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriati, R., & Nuraini, R. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswi. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1).
- Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3). <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.707>
- 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*.
- Dianah, R., Dila, S., Maudina, A. Z., Bimantoro, A. E., & Wicaksono, I. (2022). Penyuluhan Pentingnya Sarapan Sehat dan Bergizi pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sman 2 Tasikmalaya. *MINDA BAHARU*, 6(1). <https://doi.org/10.33373/jmb.v6i1.3923>
- Haeriyah, S., Ayuningtyas, N., Marsepa, E., & Faidatusyarifah, F. (2022). EDUKASI PENTINGNYA SARAPAN PAGI PADA REMAJA. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6). <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.11643>
- Hartoyo, E., Sholihah, Q., Fauzia, R., & Rachma, D. N. (2015). Sarapan pagi & produktivitas. In *E-book*.
- Jalpi, A. R. dan A. (2018). Penyuluhan Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Meningkatkan Status Gizi Dan Prestasi Belajar Pada Siswa Di Sdn Handil Bhakti Barito Kuala Tahun 2018. In *Prosiding Hasil-Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2018*.
- Jayanti, R. (2018). Pengaruh Penyuluhan tentang Pentingnya Sarapan Pagi terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah di SDN 02 Baruga kota kendari. *Skripsi*.
- Marsaoly, M., Fajni, D. N., & Lestaluhu, S. A. (2021). Penyuluhan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tial Kecamatan Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. *BAKIRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).

- Mattiro, S. (2019). Pengetahuan Lokal Ibu Tentang Pentingnya Gizi Dan Sarapan Pagi Bagi Anak. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi*, 1(1).
- Nisa, N. H. P. K., & Arifin, M. B. U. B. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 MINU Durung Bedug Candi Sidoarjo. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2). <https://doi.org/10.30651/didaktis.v21i2.7598>
- Prijatni, I., Jamhariyah, J., Prasetyo, H., & Bachri, S. (2023). Upaya Meningkatkan Kesehatan Anak Sekolah Melalui Edukasi Tentang Pentingnya Sarapan Pagi dan Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala. *Jurnal idaman (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 7(2). <https://doi.org/10.31290/j.idaman.v7i2.4043>
- Prima, R., Dianantari, D., Wahyuni, D. S., Vitriyani, D., & Yanti, Y. D. (2023). Pengabdian Masyarakat Tentang Pentingnya Sarapan Pagi bagi Siswa Sekolah Dasar oleh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat di SD Fransiskus Bukittinggi. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(7). <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i7.1187>
- Putra, E. D., Maharani, I., Rahmah, L. A., Wulandari, R., & Kuswoyo, S. P. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Terhadap Pengetahuan dan Perilaku terkait Sarapan Pagi pada Pelajar SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.60>
- Putri Damayanti, I., Pratiwi, Y., & Jasmiyul, J. (2021). Sosialisasi Sarapan Pagi Dan Jajanan Sehat. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss3.33>
- Ramadhani, P. S. (2021). Pentingnya Sarapan Pagi dalam Menunjang Konsentrasi Belajar Siswa di Sekolah. *Jurnal Tata Kelola Pendidikan*, 2(2). <https://doi.org/10.17509/jtkp.v2i2.37507>
- Sihite, N. W. (2020). Analisis Determinan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Anak Usia Sekolah. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 9(1).
- Sitoayu, L., Wahyuni, Y., Angkasa, D., & Noviyanti, A. (2016). Sarapan sehat menuju generasi sehat berprestasi. *Jurnal Abdimas*, 3(1).
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). "Sarapan Yuks" Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Yati Purnama. (2023). Penyuluhan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak Sekolah Dasar di SDN 25 Kota Bima. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i2.1645>