

Sosialisasi Peran Sarapan bagi Kesehatan kepada Siswa SDN 1 Rantau Tampang

Janisa¹

¹Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia

*Corresponding author Email: janisa@gmail.com

Abstrak

Anak-anak memerlukan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas. Makanan dan minuman yang dikonsumsi ketika sarapan akan menghasilkan energi yang dapat digunakan dalam beraktivitas. Berbagai alasan dapat menyebabkan anak tidak sempat sarapan pagi antara lain karena kurangnya kesadaran anak, terlambat sekolah, dan kurangnya peran orang tua terhadap sarapan pagi anak. SDN 1 Rantau Tampang, desa Rantau Tampang, Kec. Telaga Antang Kab kota Waringin Timur. Sebagian besar pekerjaan orang tua siswa SD adalah bertani dan berdagang sehingga waktu mendampingi anak sarapan lebih sedikit. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan di SDN 1 Rantau Tampang, desa Rantau Tampang, kec. Telaga Antang kab kota Waringin Timur pada tanggal 07 Mei 2024. Tujuan sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SD tentang pentingnya sarapan. Saya melakukan sosialisasi berupa penyampaian materi mengenai zat gizi apa saja yang dibutuhkan Ketika sarapan dan diskusi. Dengan meningkatnya pengetahuan siswa SD mengenai pentingnya sarapan, maka diharapkan siswa SD dapat sarapan setiap pagi sehingga dapat menjadi anak yang sehat dan lebih semangat dalam beraktivitas di sekolah.

Kata kunci: Pentingnya Sarapan; Anak Sehat; Sekolah Dasar; Kalimantan Tengah

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah mengawali aktivitasnya mulai semenjak bangun pagi. Peran orang tua bagi anak usia sekolah sangat sarapan maka perlu peran orang tua dalam membangunkan anaknya lebih awal di pagi hari. Anak-anak memerlukan energi yang cukup untuk mengawali aktivitas harian. Makanan dan minuman yang dikonsumsi ketika sarapan akan menghasilkan energi yang dapat digunakan dalam beraktivitas. Berbagai alasan dapat menyebabkan anak tidak sempat sarapan pagi. Beberapa penyebab anak-anak tidak sarapan antara lain karena kurangnya kesadaran anak, terlambat sekolah, dan kurangnya peran orang tua terhadap sarapan pagi anak. Anak usia sekolah yang sarapan dalam melakukan. Aktivitas di sekolah dapat lebih fokus jika sarapan pagi dibanding anak yang tidak sarapan (Novitasari et al., 2020).

Sarapan memiliki peran yang sangat penting, diantaranya dapat memebrikan Kesehatan pada tubuh dan pikiran siswa (Kasingku & Lumoindong, 2023). Pemenuhan gizi pada makanan tidak sellau pada makanan yang mahal, namun juga dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi sayuran yang da di lingkungan skeitar berupa tumbuhan lokal yang banyak memiliki kandungan khasiat diantaranya berupa kandungan obat (Zannah, 2019; Zannah, Amin, et al., 2022; Zannah et al., 2017; Zannah, Kamaliah, et al., 2022; Zannah & Dewi, 2021; Zannah & Hidayati, 2022).

Kegiatan sosialisasi perlu dilaksanakan salah satunya di SDN 1 Rantau Tampang, desa Rantau Tampang, kec. Telaga Antang kab kota Waringin Timur. Para siswa di sekolah tersebut perlu mendapatkan pemahaman mengenai peran penting sarapan untuk pemenuhan gizi serta membantu dalam konsentrasi selama kegiatan belajar. Dimana tujuan dari kegiatan ini yaitu memebrikan pemahaman kepada para siswa khususnya di SDN 1 Rantau Tampang dalam pemenuhan gizi harian ketika belajar di sekolah.

METODE

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan di SDN 01 Rantau Tampang. Pada tanggal 07 Mei 2024. Peserta didik kelas V yang berjumlah 17 orang. Untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SD tentang pentingnya sarapan saya melakukan sosialisasi berupa penyampaian materi mengenai zat gizi apa saja yang dibutuhkan ketika sarapan. Setelah menyampaikan materi saya menanyakan kepada siswa apakah sudah paham terhadap materi yang disampaikan, dan menanyakan kepada beberapa orang siswa tentang zat gizi apa saja yang diperlukan ketika sarapan (Zannah, 2024; Zannah et al., 2024).



Gambar 1. Tempat Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SDN 01 Rantau Tampang pada 07 Mei 2024. Kegiatan yang dilaksanakan adalah memberikan sosialisasi kepada siswa SD 01 mengenai pentingnya sarapan agar dapat konsentrasi dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi sosialisasi mengenai pentingnya sarapan dan zat gizi apa saja yang diperlukan pada masa pertumbuhan. Zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan. Berbagai mineral dibutuhkan oleh anak pada masa pertumbuhan di usia sekolah dapat dipenuhi dengan mengonsumsi sarapan nasi, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan dilengkapi dengan susu.



Gambar 2. Pemberian Edukasi tentang Sarapan

Sarapan memiliki peran penting bagi siswa, diantaranya dapat membantu meningkatkan konsentrasi selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Siswa yang memiliki konsentrasi yang baik akan dapat mudah menyerap pengetahuan selama proses pembelajaran, sehingga hasil belajar dapat mengalami peningkatan (Widyasari et al., 2023). Khususnya untuk menghadapi berbagai tantangan di abad ke 21, siswa perlu memiliki berbagai kompetensi yang diharapkan dapat membantu mereka dalam menghadapi berbagai tantangan, baik berupa kemampuan keterampilan proses sains, maupun keterampilan lainnya (Zannah, 2024a).

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian yang dilakukan ini, siswa SD menjadi tahu akan zat gizi apa saja yang perlu dipenuhi ketika sarapan, dan Pentingnya sarapan agar siswa dapat berkonsentrasi dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan kelas disekolah. Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kegiatan ini siswa SD menjadi mengerti bahwa sarapan itu penting agar menjadi anak sehat karena sarapan penting dalam masa pertumbuhan untuk mencukupi nilai gizi harian dan menghasilkan energy dalam menunjang aktivitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Sekolah Dasar Negeri 01 Rantau Tampang yang telah memberikan suport dan sangat antusias dalam proses sosialisasi ini kepada peserta didik disekolah tersebut dan terima kasih juga untuk peserta didik yang telah mendengarkan penyuluhan saya dari awal hingga akhir penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*, 05(04), 16071–16080.
- Novitasari, A., Ali, M., Pendidikan, S., Pendidikan, G., Usia, A., Fkip, D., & Pontianak, U. (2020). *Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun di TK Islam Mutiara Bunda*.
- Widyasari, D., Zannah, F., & Sari Usop, D. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar IPA Menggunakan Model Two Stay Two Stray Berbantuan Media Gambar Di Sekolah Dasar Negeri 5 Menteng. *Jurnal Perspektif Penelitian Pendidikan*, 1(2), 23–28.
<https://doi.org/10.33084/jppp.v1i2.5986>
- Zannah, F. (2019). *Eksplorasi Senyawa Apigenin secara In Silico*. DeePublish.
- Zannah, F. (2024a). Identifikasi Keterampilan Proses Sains Mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 19(1), 1–5.
- Zannah, F. (2024b). Pelatihan Media Pembelajaran berbasis IT bagi Tutor PKBM di Kota Palangkaraya. *Kayuh Baimbai: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–7.
- Zannah, F., Amin, M., Suwono, H., & Lukiati, B. (2017). Phytochemical screening of *Diplazium esculentum* as medicinal plant from Central Kalimantan, Indonesia. *AIP Conference Proceedings*, 1844(May). <https://doi.org/10.1063/1.4983439>
- Zannah, F., Amin, M., Suwono, H., & Lukiati, B. (2022). Identification of Metabolite Compounds and Biological Activity of *Diplazium esculentum* LC-MS analysis. *International Journal Bioautomation*, 26(2), 131–140. <https://doi.org/10.7546/ijba.2022.26.2.000740>

Zannah, F., Arnisyah, S., & Supriyadi, A. (2024). Pelatihan Penyusunan Asessmen Kurikulum Merdeka bagi Guru SMA di Kalimantan Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(1), 10–12.
<https://doi.org/10.1007/XXXXXX-XX-0000-00>

Zannah, F., & Dewi, I. S. (2021). *The Utilization of Various Medicinal Plants based on the Dayak Community Perspective in The Central Kalimantan as an Education for Sustainable Development*. A . Introduction B . Method C . Results and Discussion. 3(3), 216–220.
<https://doi.org/10.20527/bino.v3i3.11090>

Zannah, F., & Hidayati, N. (2022). Exploration of the Potential of Local Plants of *Melastoma malabatchricum* Fruit for Food Fortification. *Journal of Tropical Life Science*, 12(3).

Zannah, F., Kamaliah, K., Pramudiyanti, P., Ayatusaadah, A., & Hidayati, N. (2022). Exploration of the Potential of Local Plants of *Melastoma malabatchricum* Fruit for Food Fortification. *Journal of Tropical Life Science*, 12(3), 333–338. <https://doi.org/10.11594/jtls.12.03.06.F>