

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG SARAPAN PAGI PADA ANAK-ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI DI PONDOK LABU, JAKARTA SELATAN

Nur Intania Sofianita¹, Joosje Jansari², Iin Fatmawati³

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
UPN "Veteran" Jakarta

B4

ABSTRACT

Based on the result of the previous study entitled Descriptive Study of Breakfast Habit amongst elementary school students in Pondok Labu, South Jakarta, in 2011 showed that not all children got used to having breakfast everyday. The average of calorie intake taken from breakfast was less than 25 % of recommended in AKG. The purpose of this community service was to deliver information and educate the children then hopefully they could change their habit and get used to having breakfast everyday with balanced diet. The target of this community service was all of the students of two elementary schools in Pondok Labu which were SDN 04 and SDN 09 Pondok Labu, South Jakarta. Fifty students had attended this community service event including education, promotion about balance nutrition for breakfast, giving leaflets and poster at the schools and giving promotion book about healthy breakfast to the teachers and health teams at both schools. The community service was held two times between October and November. After the community service was held, as the result, the knowledge of balanced diet in children of both schools was increasing.

Keywords: Breakfast, Knowledge and Nutrition Education

PENDAHULUAN

Saat ini negara kita masih menghadapi masalah gizi., yaitu Kurang Energi Protein (KEP), Obesitas, Anemia Gizi Besi (AGB), Gangguan Akibat Kurang Yodium (GAKY), dan Kurang Vitamin A (KVA).

Di samping itu sejalan dengan berkembangnya pembangunan, penderita kelebihan gizi di Indonesia juga meningkat. Oleh karena itu, kita mengalami beban gizi ganda (*double burden*), di satu sisi masalah kekurangan gizi masih tinggi, di sisi lain masalah kelebihan gizi juga mulai meningkat. Masalah gizi dapat terjadi di semua tahap kehidupan, mulai dari janin di dalam kandungan, bayi, balita, anak sekolah, remaja, dewasa dan lanjut usia. Menurut data Susenas

(2003) sekitar 28,5% balita menderita KEP, 49,3% pendek, sedangkan SKRT (2001) menunjukkan 47% balita mengalami anemia dan 50% kekurangan vitamin marginal serta 11,8% GAKY. Kelompok rawan gizi lainnya adalah ibu hamil, hasil SKRT (2001) menunjukkan sekitar 40,1% anemia dan 17,6% menderita KEK.

Berdasarkan data Riskesdas (2007) diperoleh prevalensi nasional untuk gizi buruk dan kurang pada balita adalah 18,4%, sedangkan prevalensi kegemukan balita di Indonesia adalah 12,2%. Status gizi penduduk usia sekolah yaitu 6-14 tahun yang dinilai berdasarkan IMT yang dibedakan menurut umur dan jenis kelamin secara nasional diperoleh prevalensi kurus adalah 13,3% pada

laki-laki dan 10,9% pada perempuan. Sedangkan prevalensi berat badan lebih pada laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4%.

Dampak kurang gizi juga akan dialami oleh semua orang dalam tahapan kehidupannya. Kurang gizi akan menyebabkan bayi dan balita terhambat pertumbuhannya yang pada gilirannya akan berpengaruh pula terhadap masa remaja, dewasa dan lansia. Tidak hanya itu saja untuk dampak melewatkan sarapan selain merosotnya konsentrasi belajar dan nantinya mengarah pada menurunnya prestasi belajar anak. Melewatkan waktu sarapan juga berdampak tekanan darah rendah. Glukosa yang terdapat dalam makanan sarapan sangat terlibat dalam mekanisme daya ingat (kognitif) memori seseorang, meskipun tidak mempengaruhi tingkat kecerdasan. Bila terjadi keterlambatan masukan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) maka dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar yang timbul karena rasa malas, lemas, lesu dan pusing juga mengantuk yang nantinya berujung anak terkena anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dan status anemia berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak sehingga akan mempengaruhi prestasi belajarnya (Jalal.2000). Menurut penelitian Setyorini prevalensi anemia pada anak sekolah dasar di kota Depok tahun 2002 sebesar 80,8% dan anak yang tidak sarapan sebanyak 31,22%.

Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan begitu kompleks, asupan makanan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi

merupakan dua faktor penyebab kurang gizi. Di samping itu faktor seperti pengetahuan individu dan orang tua yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan higiene perorangan yang buruk, pelayanan kesehatan juga ikut berpengaruh terhadap masalah gizi. Hal lain yang tak kalah penting adalah faktor budaya, ekonomi, pendidikan, politik dan gaya hidup yang juga memiliki peran besar terjadinya masalah gizi.

Untuk menanggulangi masalah gizi di atas dapat dilakukan dengan berbagai cara, secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dapat dilakukan dengan meningkatkan intake makanan, pemberian vitamin, pemberantasan infeksi. Pencegahan masalah gizi dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan di antaranya : suplementasi, fortifikasi, dan pendidikan gizi.

Sejak tahun 1950an, masyarakat Indonesia telah mengenal slogan "4 sehat 5 sempurna" namun dalam perjalanannya slogan ini tidak sesuai dengan kondisi sekarang. Pada tahun 1990an, pemerintah telah meluncurkan "Pedoman Umum Gizi Seimbang" (*guideline*) yang dikenal dengan "Pedoman Umum Gizi Seimbang" (PUGS), demikian pedoman ini tidak dikenal oleh masyarakat luas. Oleh karena itu, diperlukan tentang PUGS yang lebih aplikatif dilakukan ke berbagai tingkat masyarakat, terutama anak-anak sekolah dasar. Sekolah merupakan sasaran yang strategis dalam memberikan informasi pendidikan dan ditanamkan pola hidup sejak dini karena anak-anak usia sekolah

laki-laki dan 10,9% pada perempuan. Sedangkan prevalensi berat badan lebih pada laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4%.

Dampak kurang gizi juga akan dialami oleh semua orang dalam tahapan kehidupannya. Kurang gizi akan menyebabkan bayi dan balita terhambat pertumbuhannya yang pada gilirannya akan berpengaruh pula terhadap masa remaja, dewasa dan lansia. Tidak hanya itu saja untuk dampak melewatkan sarapan selain merosotnya konsentrasi belajar dan nantinya mengarah pada menurunnya prestasi belajar anak. Melewatkan waktu sarapan juga berdampak tekanan darah rendah. Glukosa yang terdapat dalam makanan sarapan sangat terlibat dalam mekanisme daya ingat (kognitif) memori seseorang, meskipun tidak mempengaruhi tingkat kecerdasan. Bila terjadi keterlambatan masukan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) maka dapat menurunkan daya konsentrasi anak sewaktu belajar yang timbul karena rasa malas, lemas, lesu dan pusing juga mengantuk yang nantinya berujung anak terkena anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dan status anemia berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak sehingga akan mempengaruhi prestasi belajarnya (Jalal.2000). Menurut penelitian Setyorini prevalensi anemia pada anak sekolah dasar di kota Depok tahun 2002 sebesar 80,8% dan anak yang tidak sarapan sebanyak 31,22%.

Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan begitu kompleks, asupan makanan yang kurang dan tingginya penyakit infeksi

merupakan dua faktor penyebab langsung kurang gizi. Di samping itu faktor lainnya seperti pengetahuan individu dan orang tua yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan hiegiene perorangan yang buruk, dan pelayanan kesehatan juga ikut berperan dalam masalah gizi. Hal lain yang tak kalah penting adalah faktor budaya, ekonomi, pendidikan dan politik dan gaya hidup yang juga mempunyai peran besar terjadinya masalah gizi.

Untuk menanggulangi masalah gizi di atas dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dapat dilakukan dengan meningkatkan intake makanan dan pemberantasan infeksi. Pencegahan salah gizi dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, di antaranya : suplementasi, fortifikasi, dan pendidikan gizi.

Sejak tahun 1950an, masyarakat kita telah mengenal slogan "4 sehat 5 sempurna", namun dalam perjalanannya slogan ini sudah tidak sesuai dengan kondisi sekarang. Tahun 1990an, pemerintah telah meluncurkan "dietary guideline" yang dikenal dengan "Pedoman Umum Gizi Seimbang" (PUGS), namun demikian pedoman ini tidak dikenal oleh masyarakat luas. Oleh karena itu, sosialisasi tentang PUGS yang lebih aplikatif perlu dilakukan ke berbagai tingkat masyarakat terutama anak-anak sekolah dasar. Anak sekolah merupakan sasaran yang sangat strategis dalam memberikan informasi, pendidikan dan ditanamkan pola hidup sehat sejak dini karena anak-anak usia sekolah dasar

masih mudah menerima masukan dan perubahan. Hal lain yang menjadi pertimbangan bahwa usia anak sekolah merupakan masa yang sangat penting karena pada usia ini anak-anak mengalami masa yang disebut akil balik, pertumbuhan cepat. Masa ini akan berjalan baik bila didukung oleh gizi yang baik, terpenuhi dan seimbang. Oleh karenanya pendidikan dan informasi gizi seimbang sangat perlu disampaikan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan membekali anak-anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan mereka. (Okorodudu and Okobiah, 2004).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan menggunakan media leaflet dan poster untuk mensosialisasikan Gizi Seimbang khususnya sarapan pagi pada anak-anak sekolah. Hal ini dikarenakan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di 4 Sekolah Dasar Negeri pada 300 responden di Pondok Labu, Jakarta Selatan menunjukkan bahwa tidak semua anak terbiasa dengan sarapan pagi dengan rata-rata energi sarapan pagi yang dimakan belum mencukupi 25% porsi sarapan pagi berdasarkan energi menurut umur dan jenis kelamin dalam AKG untuk orang Indonesia. Oleh karena itu pentingnya pendidikan gizi melalui penyuluhan gizi melalui media baik leaflet dan poster untuk mensosialisasikan gizi seimbang sarapan pagi untuk anak sekolah dan ibu yang peranannya sangat besar untuk mengatur kebutuhan makan keluarga.

Dari hasil penelitian sebelumnya Gambaran kebiasaan sarapan pagi anak-anak sekolah dasar negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan tahun 2011 menunjukkan tidak semua anak terbiasa sarapan pagi dengan rata-rata energi sarapan pagi makanan masih di bawah 25% porsi sarapan menurut AKG. Untuk itu sangat diperlukan komunikasi, informasi dan edukasi mengenai Gizi Seimbang khususnya sarapan pagi pada anak-anak sekolah untuk membekali pengetahuan mereka dalam usia pertumbuhan dan perkembangannya.

Hal ini yang menjadi landasan tim untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan mengambil responden anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi di SDN berada di daerah Pondok Labu, Jakarta Selatan.

TINJAUAN PUSTAKA

Anak Sekolah

Anak usia 7-12 tahun adalah tingkat usia dimana anak mulai sekolah, masuk dalam dunia baru dimana mulai banyak berhubungan dengan orang lain diluar keluarganya dan anak berkenalan pula dengan suasana dan lingkungan baru dalam hidupnya (Moehji, 2003). Menurut Hardiansyah (1998) anak-anak sekolah dasar perlu mendapatkan perhatian karena berada pada masa pertumbuhan. Oleh karena itu mereka membutuhkan makanan yang bergizi setiap hari untuk menunjang pertumbuhan dan aktivitasnya.

Kebutuhan energi umur golongan umur 10-12 tahun relatif besar daripada golongan umur 7-9 tahun, karena pertumbuhan lebih

cepat terutama penambahan tinggi badan mulai umur 10-12 tahun. Kebutuhan gizi anak-laki-laki berbeda dengan anak perempuan. Anak laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas fisik, sehingga membutuhkan energi lebih banyak. Sedangkan anak perempuan biasanya sudah mulai haid sehingga memerlukan protein dan zat besi lebih banyak.

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG.2004) untuk anak usia 7 sampai 9 tahun memenuhi kecukupan energi 1800 kkal, apabila 25% pemenuhan energi untuk sarapan maka seharusnya mereka membutuhkan 450 kkal makanan untuk sarapan sedangkan usia 10-12 tahun membutuhkan 2050 kkal energi dan 25% dari AKG tersebut untuk sarapan sekitar 512,5 kkal.

Tabel 1. Unsur – unsur zat gizi yang diperlukan anak usia sekolah

Umur (tahun)	Energi (Kkal)	P (gram)	Vitamin A (RE)	Vitamin D (ug)	Tiamin (mg)	Kalsium (mg)	Zat Besi (mg)
L/P : 7-9	1900	37	400	10	1,0	500	10
L:10-12	2050	50	500	10	1,0	700	14
P: 10-12	2050	50	500	8	1,0	700	14

Sumber : Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (2004)

Golongan anak yang disebut sebagai golongan anak sekolah ini biasanya mempunyai banyak perhatian dan aktivitas luar rumah, sehingga sering melupakan waktu makan, sarapan perlu diperhatikan untuk mencegah hipoglikemi dan supaya anak lebih mudah menerima pelajaran.

Promosi Kesehatan Gizi

Promosi kesehatan adalah tentang meningkatkan status kesehatan dari individu dan komunitas. Determinan pokok kesehatan

adalah aspek-aspek sosial, ekonomi dan lingkungan yang sering berada diluar kontrol perorangan atau bahkan masyarakat secara kolektif. Aspek promosi kesehatan yang mendasar bertujuan melakukan pemberdayaan sehingga orang mempunyai kontrol yang lebih besar terhadap aspek-aspek kehidupan mereka yang mempengaruhi kesehatan. Definisi WHO mengenai promosi kesehatan menekankan pada proses membuat orang mampu meningkatkan kontrol terhadap, dan memperbaiki kesehatan mereka (dalam Ewles dan Simnett. 1994).

Dalam hal memberikan promosi gizi pada anak-anak khususnya sekolah dasar pada awalnya perlu diketahui mengenai siapa yang akan menyampaikan informasi mengenai sarapan, apa yang perlu diinformasikan atau pesan apa yang akan disampaikan, siapa *audience* yang akan menerima pesan yang pada penelitian ini *audince* yang akan menerima pesan adalah anak-anak sekolah dasar. Penyesuaian dalam menyampaikan pesan juga harus diperhatikan, sehingga dapat mengetahui efektivitas pesan, terpengaruhi atau tidaknya *audience*.

Pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk memperkenalkan perilaku hidup sehat melalui informasi dan pendidikan kepada individu dengan menggunakan aktivitas material maupun terstruktur.

- Penyebarluasan informasi kesehatan melalui media (sosialisasi informasi, pendidikan, hiburan, opini, pemberitaan.
- Merancang *health entertain* atau hiburan yang didalamnya mengandung informasi

kesehatan, yang meliputi jenis hiburan yang dijadikan sebagai event untuk mengkomunikasikan tema-tema mengenai kesehatan individu maupun kesehatan masyarakat.

- c. Komunikasi kesehatan yang interaktif yakni komunikasi kesehatan yang dilakukan melalui media interaktif sehingga terjadinya dialog dan diskusi antara sumber dengan penerima melalui media massa

Saluran Media Cetak

Media Cetak mempunyai model yang sangat beragam. Khalayak target, tujuan materi, pentingnya suatu program, dan durasi pelaksanaannya merupakan faktor yang menentukan tipe materi yang akan dipilih seorang pendidik kesehatan. Tipe materi cetak yang paling sering dipakai adalah *pamflet, flyers, poster, dan buletin*. Setiap tipe memiliki suatu maksud dan gabungan materi dapat digunakan untuk menggapai khalayak.

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap pemilihan dan konsumsi makanan seseorang. Pengetahuan gizi diperlukan agar seseorang lebih tanggap terhadap ada tidaknya masalah gizi pada dirinya sehingga dapat mengambil tindakan yang tepat. Pengetahuan gizi sebaiknya diberikan sejak dini sehingga dapat memberi kesan yang mendalam dan dapat menuntun anak dalam memilih makanan yang tepat dan dapat memahami serta menerapkan untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Irawati,1998)

Anak usia sekolah dasar pada umumnya tidak memiliki informasi yang memadai berbagai topik kesehatan dan memiliki kesalahan persepsi yang signifikan mengenai kesehatan. Anak usia sekolah dasar memiliki pengetahuan yang lebih tidak akurat mengenai berbagai topik kesehatan dibandingkan dengan anak remaja yang lebih tua.

Kebiasaan makan seseorang merupakan kebiasaan makan keluarganya karena individu tersebut selama tinggal dalam keluarganya mengalami proses belajar seumur hidupnya. Kebiasaan makan yang baik dimulai dari rumah atas bimbingan orangtua, baik ayah atau ibu maupun anggota keluarga yang lain (Suhardjo,1989)

Kehidupan anak-anak pada kelompok usia sekolah sangat dipengaruhi oleh keberadaan teman sebayanya. Pada saat mereka berada diluar rumah anak-anak akan menentukan sendiri makanan apa yang akan mereka beli tanpa mempertimbangkan nilai gizi makanan tersebut sehingga orangtua kurang dapat mengawasi anaknya termasuk mengawasi pola makan anak mereka. Jumlah atau besar keluarga dapat mempengaruhi jumlah pangan dan pembagian ragam pangan yang dikonsumsi dalam keluarga. Pemenuhan kebutuhan makanan akan lebih mudah jika yang harus diberi makan jumlahnya sedikit. Semakin besar jumlah anggota keluarga maka semakin banyak pula kebutuhan makanan yang harus disiapkan oleh keluarga tersebut (Suhardjo.1989)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi sehingga menambah pengetahuan yang nantinya akan merubah sikap dan perilaku anak-anak sekolah dasar untuk mau terbiasa sarapan pagi setiap harinya dengan menu-menu makanan yang sehat juga bergizi seimbang.

Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan penyuluhan gizi sarapan pagi ini adalah bagi semua anak-anak sekolah dasar negeri serta para ibu yang dari hasil penelitian sebelumnya tidak terbiasa sarapan pagi yang berada di daerah Pondok Labu, Jakarta Selatan. Dari hasil penelitian sebelumnya terdapat 215 dari 300 anak yang terbiasa sarapan pagi setiap hari. Sisanya 85 anak yang tidak terbiasa sarapan setiap hari yang nantinya akan menjadi khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diambil dari 2 Sekolah Dasar di daerah Pondok Labu yaitu SDN 04 dan SDN 09 Pondok Labu, Jakarta Selatan dengan mengambil 50 anak dari kedua sekolah tersebut, untuk mengikuti kegiatan penyuluhan gizi sarapan pagi.

Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan gizi seimbang mengenai sarapan pagi dan pembagian *leaflet* dan poster ke 2 sekolah (SDN 04 dan SDN 09 Pondok Labu, Jakarta Selatan) dan jumlah peserta yang ikut penyuluhan ini adalah 50 anak-anak sekolah.

Kegiatan penyuluhan gizi ini dilaksanakan 1 kali pada bulan Oktober sampai

dengan November di setiap sekolah dan dalam kegiatan ini terdapat 2 sekolah yang akan dilakukan kegiatan penyuluhan di SDN Pondok Labu yaitu SDN 9 dan SDN 04 Pondok Labu, Jakarta selatan dengan 2 kali pemantauan ke sekolah.

Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini digunakan beberapa media untuk membantu pengabdian menyampaikan informasi, pengetahuan mengenai sarapan pagi, beberapa media tersebut antara lain berupa

1. *Leaflet*



Gambar 1. Penjelasan Manfaat dan Dampak Sarapan pagi

Dalam kegiatan ini terdapat pembagian *leaflet* pada semua peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan gizi. Materi yang terdapat didalam *leaflet* berisikan mengenai pengetahuan dan informasi mengenai sarapan pagi.

2. *Poster*



Gambar 2. Poster

Beberapa poster yang diberisikan informasi mengenai sarapan, jajanan sehat, perilaku hidup bersih dan sehat.

3. Modul Sarapan pagi

Modul sarapan pagi ini berisikan pengetahuan yang lebih lengkap mengenai sarapan pagi, perilaku hidup bersih dan sehat, memilih jajanan yang sehat, dan beberapa menu sarapan yang praktis. Modul ini akan diberikan pada tim UKS (Unit Kesehatan Sekolah) dari setiap sekolah yang nantinya diharapkan modul ini dapat digunakan oleh pihak sekolah untuk dapat secara rutin melakukan penyuluhan gizi di sekolah.

Keterkaitan

Program penyuluhan gizi seimbang sarapan pagi ini merupakan salah satu bentuk pendidikan gizi yang melibatkan anak-anak usia sekolah dasar yang tentunya bermanfaat bagi mereka dalam hal peningkatan status gizi anak melalui penambahan informasi pengetahuan, sikap dan perubahan perilaku kearah positif dan pencegahan terjadinya

penyakit kronik yang dihubungkan dengan kebiasaan sarapan pagi anak. Bagi orang tua terutama ibu yang berperan mengatur, mengolah makanan dalam keluarga diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya gizi seimbang sarapan pagi dan mengaplikasikannya di dalam keluarga.

Penyuluhan gizi ini juga dapat menjadi masukan bagi Dinas Pendidikan setempat untuk dapat menjadi pertimbangan memasukkan pelajaran gizi ke dalam kurikulum pelajaran sekolah, dan Dinas Kesehatan setempat dapat menjadi masukan untuk program kesehatan untuk anak-anak usia sekolah di masa yang akan datang.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di setiap sekolah dengan langsung memberikan penyuluhan gizi di ruangan dan pembagian leaflet dan pemasangan poster yang sudah terpasang ditempat yang mudah dilihat oleh anak-anak sekolah. Untuk awalnya dilakukan pretest terhadap leaflet dan poster yang akan digunakan sebagai media/alat menginformasikan pesan mengenai manfaat sarapan, dampak melewatkan sarapan, dan tak lupa juga penyuluh menyampaikan beberapa jenis sarapan yang praktis dan sehat yang bisa dibuat sebagai makanan untuk sarapan setiap harinya. Tidak hanya itu saja untuk menunjang kesehatan anak-anak sekolah terdapat poster yang berisikan mengenai piramida gizi seimbang, pentingnya cuci tangan sebelum makan, kemudian pentingnya memilih jajanan yang sehat pengganti sarapan di sekolah, dan

juga minum air bersih dan cukup setiap harinya.



Gambar 3. Responden menceritakan pengalaman sarapan pagi

Materi-materi poster dan *leaflet* dibuat berdasarkan yang sekiranya dibutuhkan dan bermanfaat bagi anak-anak, karena didapatkan data dari penelitian sebelumnya mengenai gambaran sarapan pagi anak SDN Pondok Labu, Jakarta selatan pada tahun 2011 bahwa: di SDN 03 terdapat 15 orang anak yang tidak terbiasa sarapan pagi, kemudian di SDN 04 terdapat 21 anak, di SDN 09 terdapat 25 anak dan SDN 10 terdapat 24 anak, dari keempat sekolah tersebut yang akan didata kembali dan diambil 2 sekolah untuk dilakukan penyuluhan gizi karena mengingat waktu dan biaya.

Kegiatan penyuluhan gizi dilakukan di SDN 04 dan SDN 09 pada hari senin 5 November 2012, lama penyuluhan gizi dilakukan selama 90 menit pada 25 anak SDN 04 dan 25 anak SDN 09 yang diambil dari kelas 4 dan 5, yang dipilih secara acak oleh pihak sekolah. Kegiatan penyuluhan gizi berlangsung lancar, dengan membagikan *leaflet*

yang berisikan informasi mengenai sarapan pagi pada semua peserta penyuluhan, kemudian pengabdian menjelaskan mengenai isi *leaflet* selama kurang lebih 30 menit, kemudian diadakan sesi tanya jawab dan kuis untuk mendapatkan hadiah dari panitia kegiatan penyuluhan, dan sebelum acara berakhir beberapa anak maju ke depan kelas berbagi cerita mengenai pengalaman sarapan pagi dan yang tidak sarapan pagi, dan menu sarapan yang dimasak.

Namun terdapat beberapa hambatan yang ditemukan oleh pengabdian di lapangan, antara lain:

1. Pihak sekolah tidak dapat mengeluarkan surat untuk mengikutsertakan orangtua dalam hal ini ibu untuk dapat mengikuti penyuluhan gizi bersama anak-anak, dikarenakan tidak semua ibu dapat memenuhi undangan karena sebagian besar bekerja, sehingga dalam pengabdian pada masyarakat ini orang tua tidak dapat diikutkan dalam penyuluhan gizi.
2. Karena kurangnya jumlah kelas/ruangan yang dapat dipakai untuk penyuluhan berlangsung, sehingga waktu penyuluhan diundur beberapa menit atau telat dari jadwal yang sudah ditentukan
3. Kondisi sekolah sedang di renovasi sehingga banyaknya pekerja berlalu lalang, dan ruangan yang cepat berdebu, sehingga menimbulkan gangguan pada saat kegiatan berlangsung



Gambar 4. Penjelasan Gizi Seimbang

Untuk selanjutnya diharapkan kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan oleh Unit Kesehatan Sekolah (UKS) di dua sekolah tempat dilakukan pengabdian pada masyarakat yaitu penyuluhan gizi sarapan pagi, karena penyuluh memberikan modul yang berisikan mengenai sarapan pagi dan menu sarapan pagi sehat, PHBS, Gizi seimbang untuk digunakan sebagai bahan/materi penyuluhan di sekolah secara berkelanjutan.

Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan gizi sarapan pagi di SDN 04 dan SDN 09 Pondok labu, Jakarta Selatan antara lain;

1. Leaflet

Dalam kegiatan ini terdapat pembagian leaflet pada semua peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan gizi. Leaflet dibagikan pada peserta pada saat awal kegiatan penyuluhan berlangsung. Materi yang terdapat didalam leaflet antara lain beberapa menu sarapan pagi sehat untuk anak sekolah dasar, kemudian dampak melewatkan sarapan pagi dan manfaat sarapan pagi, dan pola makan dengan gizi seimbang lainnya. Sebelum leaflet

digunakan sebagai media informasi pada kegiatan penyuluhan, leaflet yang digunakan sudah dipretest untuk mengetahui kata-kata atau kalimat, gambar yang terdapat di leaflet dapat dimengerti atau dipahami oleh peserta kegiatan penyuluhan gizi.

2. Poster

Dalam pengabdian masyarakat ini juga ada penempelan poster pada ke 2 sekolah di setiap kelas maupun di tempat-tempat yang mudah dilihat lainnya, seperti kantin, perpustakaan.

Poster juga sudah di *pretest* terlebih dahulu atau diuji coba kan pada anak sekolah yang bukan peserta kegiatan, untuk mengetahui apakah gambar, kata-kata atau kalimat yang ada diposter menarik perhatian, dimengerti atau dipahami maksud dari pesan poster tersebut. Ada beberapa poster yang disebarakan yaitu poster mengenai, penting nya sarapan pagi, poster piramida gizi seimbang, poster jajanan sehat dan tidak sehat, poster perilaku hidup bersih dan sehat, poster mengenai minum air bersih.

3. Modul Sarapan pagi

Setelah dilakukan penyuluhan gizi dan evaluasi pada 50 anak-anak SDN di Pondok Labu, Jakarta Selatan, pengabdian memberikan modul kesehatan yang berisikan mengenai manfaat sarapan pagi, dampak melewatkan sarapan pagi, perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), dan menu sarapan sehat. Modul ini diberikan

pada anggota Unit Kesehatan Sekolah (UKS) setiap sekolah dan untuk di masa yang akan datang dapat digunakan untuk penyuluhan gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian pada masyarakat ini dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan setelah dua minggu penyuluhan gizi berlangsung. Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan penyuluhan gizi sarapan pagi yang dilakukan berhasil menambah pengetahuan, yang nantinya dapat merubah sikap ataupun perilaku responden untuk rutin makan pagi dan menambah kualitas makanan untuk sarapan pagi. Hasil dari evaluasi menyatakan bahwa hampir seluruh anak yang mengikuti kegiatan penyuluhan gizi sarapan pagi di SDN 04 dan SDN 09 Pondok Labu Jakarta Selatan dari segi pengetahuan dan sikap pada umumnya meningkat dan mau rutin membiasakan diri sarapan pagi. Berikut tabel distribusi responden menurut pengetahuan dan sikap terhadap gizi sarapan pagi. Data ini diambil dari hasil skor pengetahuan dan sikap khalayak sasaran yang mengikuti penyuluhan gizi. Berikut data pengetahuan dan sikap responden sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan gizi.

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan dan Sikap Terhadap Gizi Sarapan Pagi Sebelum Penyuluhan Gizi.

Variabel	Kategori	Jumlah	(%)
Pengetahuan	Baik	30	60
	Kurang	20	40
	Total	50	100
Sikap	Baik	26	52
	Kurang	24	48
	Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan gizi kategori baik 60% dan pengetahuan gizi kategori kurang 40%. Sedangkan sikap terhadap sarapan pagi kategori baik 52% dan sikap kategori kurang 48%. Dari hasil tersebut terlihat bahwa masih kurangnya pengetahuan gizi mengenai sarapan pagi dan sikap responden terhadap sarapan pagi.

Indikator penentuan skor pengetahuan gizi responden meliputi 10 pertanyaan mengenai pengetahuan mengenai gizi sarapan pagi antara lain; (1) manfaat sarapan pagi, (2) menu sarapan yang baik untuk sarapan pagi, (3) kondisi tubuh apabila melewatkan sarapan pagi, (4) kondisi tubuh bila sarapan rutin (5) fungsi utama zat gizi, (6) siapa yang harus/wajib sarapan setiap hari, (7) dampak tidak sarapan, (8) pola makan yang sehat untuk anak, (9) menu sarapan yang sehat mengandung apa saja dan (10) pilihan makanan sehat untuk sarapan. Dari indikator tersebut apabila responden menjawab dengan skor diatas 80 masuk kategori pengetahuan baik, dan apabila skor dibawah 80 masuk kategori kurang.

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Pengetahuan dan Sikap Terhadap Gizi Sarapan Pagi Sesudah Penyuluhan Gizi

Variabel	Kategori	Jumlah	(%)
Pengetahuan	Baik	48	96
	Kurang	2	4
	Total	50	100
Sikap	Baik	50	100
	Kurang	0	0
	Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat peningkatan setelah dilakukan penyuluhan gizi skor pengetahuan gizi meningkat sebesar 96%. Peningkatan pengetahuan ini dimungkinkan karena ada bentuk kesadaran siswa setelah mendapatkan informasi dari berbagai media baik dari lingkungan sekolah, keluarga atau dari masyarakat tempat anak-anak beraktivitas. Menurut WHO (1998) dalam "*Who information series on school health, Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting School*" mengatakan bahwa Pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai-nilai, perilaku dan kondisi yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi, pola makan dan kebiasaan makanan. Misalnya, ada seorang anak tidak tahu mengenai makanan yang bergizi, dipengaruhi oleh kepercayaan lokal atau takhayul yang mencegah orang makan makanan tertentu dan apakah makanan yang dimakan mempunyai higienitas yang tinggi. Informasi ini sangat penting untuk merancang strategi promosi kesehatan yang efektif karena nilai-nilai, keyakinan dan sikap positif atau negatif mempengaruhi perilaku dan kondisi yang terkait dengan gizi dan kesehatan.

Menurut Muniroh dan Sumarmi (2002), salah satu variabel yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi adalah tingkat pengetahuan gizi. Pengetahuan atau informasi yang dimiliki seseorang tentang kebutuhan tubuh akan zat gizi menentukan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Menurut Notoatmodjo (1997) pengetahuan sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang.

Perilaku seseorang terbentuk dimulai dari pengetahuan tentang suatu objek selanjutnya menimbulkan respon dalam bentuk sikap terhadap objek yang diketahuinya.

Indikator skor sikap antara lain meliputi; pernyataan setuju sekali, setuju atau tidak setuju, tidak setuju sekali mengenai (1) setiap hari akan sarapan pagi, (2) melewatkan waktu sarapan membuat sehat, (3) dengan sarapan lebih konsentrasi belajar, (4) sebaiknya menggantikan sarapan dengan jajanan (5) membawa bekal ke sekolah, (6) sarapan membuat gemuk, (7) sarapan membuat mengantuk, (8) sarapan penting untuk melancarkan aktivitas, (9) kebiasaan tidak sarapan adalah wajar, (10) kebiasaan sarapan merupakan keharusan pelajar. Dari jawaban pernyataan responden di olah untuk menentukan skor sikap terhadap sarapan pagi, apabila skor di atas 80 maka sikap responden masuk kategori baik, dan apabila dibawah 80 maka skor responden masuk kategori kurang.

Dilihat dari tabel diatas variable sikap setelah dilakukan penyuluhan gizi juga meningkat menjadi 100% Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lund dan Burk (1969) dalam Suhardjo (1989). Model yang dirancang untuk mempelajari bagaimana kebiasaan makan terbentuk dalam proses perkembangan anak-anak. Dalam model ini dikatakan bahwa suatu konsumsi pangan terjadi karena ada motivasi (*needs, drives, desires*) yang ditentukan oleh beragam proses kognitif yang didalamnya mencakup persepsi, memori, berpikir, memutuskan untuk

bertindak. Dan faktor yang berkaitan langsung dengan kognitif tersebut salah satunya adalah pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap makanan. Jika Pengetahuan gizi yang baik maka nantinya dapat mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Tingkat pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang karena pengetahuan ini berhubungan dengan daya nalar, pengalaman dan kejelasan konsep mengenai objek tertentu. (Napitu N. 1994).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan gizi seimbang sarapan pagi pada anak-anak sekolah dasar negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan Tahun 2012 dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan penyuluhan gizi yang dilakukan di SDN 04 dan SDN 09 Pondok Labu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap gizi sarapan pagi yang diharapkan akan ada perubahan perilaku untuk membiasakan diri sarapan pagi setiap hari.

Diharapkan di masa yang akan datang penyuluhan gizi ini dapat diadakan secara berkala oleh guru dan tim UKS di sekolah agar semua anak dapat mengetahui dampak dan manfaat sarapan pagi dan pengetahuan gizi kesehatan lainnya yang dapat meningkatkan status kesehatan anak-anak sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobrof, et al, 1996. *Encouraging Elementary School Children to Eat Breakfast. Journal of Nutrition Education* Vol.23
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2001. *Pedoman Penyuluhan Gizi pada Anak Sekolah Bagi Petugas Puskesmas*. Direktur Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Jakarta.
- Ewles, Linda & Simnett, Ina .1994. *Promosi Kesehatan. Petunjuk Praktis*. Gadjah Mada University Press.
- Green, L.W. 2005, *Health Program Planning an Educational and Ecological Approach*, Mc Graw Hill, New York
- Hardiansyah. 1998, *Kebiasaan Makan Pagi dan Jajanan Anak Sekolah Peserta Program Makanan Tambahan Anak Sekolah PMTAS di Kabupaten Bogor*, GMSK Faperta IPB. Bogor.
- Husaini, M.A. 1995, *Kebiasaan Makan, Konsumsi Jajanan dan Aspek-aspek Kesehatan Murid SD*, Laporan Penelitian Gizi, Puslitbang Gizi Bogor.
- Irawati, dkk,1992 *Pengetahuan Gizi Murid SD dan SLTP Kotamadya Bogor*, Penelitian Gizi dan Makanan, Puslitbang Gizi. Jilid 15. Bogor
- Jalal, Fasli dan Sumali, 2002. *Gizi dan Kualitas Hidup, Widya Karya Pangan dan Gizi VI*, PUSPITEK
- Judarwanto, W. 2009, *Perilaku Makan Anak Sekolah*,
www.kesulitanmakan.bravehost.com

- Muhilal. 1998. *Program Makanan Tambahan Anak Sekolah di Negara Lain dan di Indonesia*. Buletin Gizi Indonesia XIII
- Muniroh dan Sumarmi, 2002, *Faktor- faktor yang mempengaruhi Perbedaan Status Gizi Remaja Putri di Daerah Perkotaan dan Pedesaan Kabupaten Jombang*, Bagian Gizi FKM UNAIR, Surabaya.
- Napitu , N 1994. *Perilaku Jajanan dikalangan Siswa SMA dipinggiran Kota DKI Jakarta*, Thesis.IPB. Bogor
- Pendidikan Kesehatan. 1992. *Pedoman Pelayanan Kesehatan Dasar*. Penerbit ITB. Yogyakarta
- Saidin S dkk. 1991, *Hubungan Makan Pagi dengan Konsentrasi Belajar, Penelitian Gizi dan Makanan*. Puslitbang Gizi. Bogor.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*, Dian Rakyat, Jakarta.
- Setyorini, Endang. 2005. *Gambaran Perilaku Sarapan dan Hubungannya dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 3 dan 4 di SD Daar Ei Salam Bogor Tahun 2005* [Skripsi]. Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok
- Siega, Ritz et-al.1998. *Trends Breakfast Consumption for Children In The United State From 1965 to 1991*.Amercan Journal Clinical Nutrition
- Soehardjo. 1989. *Sosio Budaya Gizi*, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Pusat antar Universitas Pangan dan Gizi IPB Bogor.
- Temu Ilmiah Tumbuh Kembang Jiwa Anak dan Remaja
- WHO, 1998. *WHO Information Series On School Health. Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting School*
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) VIII. 2004. *Angka Kecukupan Gizi dan Acuan Label Gizi.*, Jakarta 17-19 Mei 2004, *Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi*. Direktorat Standarisasi Produk dan Pangan. Jakarta.