



## **“SARAPAN YUKS” PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI ANAK-ANAK**

**Suraya, Susan Sri Apriyani, Debby Larasaty, Desty Indraswari, Erymitha Lusiana, Gita Tri Anna**

Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Jakarta  
Suraya.suraya@mercubuana.ac.id

### **ABSTRAK**

Sarapan sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik seseorang sebelum memulai kegiatan. Begitupula sebelum proses belajar mengajar, agar otak dapat konsentrasi dan menyerap pelajaran yang diberikan. Kegiatan sosialisasi sarapan itu penting dilaksanakan di SDN I Pademangan Timur Jakarta Utara pada Rabu, 9 Mei 2018. Pemilihan target sekolah karena jam belajar mengajar dimulai pada pukul 06.30 pagi dimana biasanya orang memulai sarapan di jam tersebut. Target sasaran adalah Anak-anak murid kelas II Sekolah dasar dikarenakan sarapan itu penting untuk dimulai dibiasakan dari usia dini. Tanpa disadari, sarapan sangat penting bukan hanya untuk kebutuhan fisik tetapi juga mental, dimana sarapan dilakukan bersama keluarga maka akan terjalin komunikasi yang baik untuk memulai kegiatan yang baik.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Sarapan, Anak usia dini, Pentingnya sarapan.

### **1. PENDAHULUAN**

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Sarapan yang sehat harus memenuhi sekurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat (Khomsan, 2004).

Riset yang telah dilakukan oleh Pergizi Pangan Indonesia menegaskan bahwa konsumsi sarapan sehat dengan gizi seimbang berperan besar bagi anak-anak sekolah. Selain sarapan sehat dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak 30%, sarapan juga meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar hingga membantu meningkatkan prestasi akademis, menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat, sekaligus mencegah anak dari konsumsi jajanan yang tidak sehat. Anak usia sekolah memerlukan stamina untuk tetap fit selama mengikuti kegiatan di sekolah maupun kegiatan ekstra kurikuler, maka sarana utama dari segi gizi adalah sarapan pagi. Sayangnya, di Indonesia sarapan masih menjadi satu permasalahan pada anak-anak di Indonesia. Setidaknya tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas. masih banyak keluarga yang kurang memperhatikan masalah kebutuhan gizi anak melalui sarapan sehat rutin setiap hari. Alasannya beragam, seperti membangunkan anak lebih pagi, anaknya sulit diajak sarapan, tidak cukup waktu untuk mempersiapkan sarapan di pagi hari, atau takut terlambat ke sekolah (riaureview.com, 2018).

Sarapan merupakan salah satu perilaku penting untuk mewujudkan gizi seimbang, tetapi kenyataannya masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak atau belum biasa sarapan. Salah satu momentum penting untuk mengingatkan dan mendorong masyarakat terutama anak sekolah, guru, orang tua dan civitas akademika agar menerapkan perilaku gizi seimbang dengan baik, yang salah satunya adalah membiasakan sarapan sehat. Berbagai studi menunjukkan bahwa sarapan memiliki berbagai manfaat yang luar biasa bagi gizi, pendidikan dan keceriaan anak. Berdasarkan pertimbangan tersebut dan dalam rangka memperingati Hari Kesehatan Dunia (7 April 2017) dan Hari Pendidikan Nasional (2 Mei 2017), Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan

(PERGIZI PANGAN) Indonesia kembali bekerja sama dengan PT. Indofood CBP Sukses Makmur Tbk menyelenggarakan Pendidikan Sarapan Sehat kepada mahasiswa dan dosen, siswa Sekolah Dasar, Guru Sekolah Dasar dan Orangtua siswa di 7 Kota di Pulau Jawa, Indonesia mulai Mei sampai Agustus 2018, dengan tema **“Sarapan Sehat dan Jajanan Aman Menuju Generasi Sehat Berprestasi”** (Pangan, 2018)

Hasil penelitian yang dilakukan Sari, Briawan dan Dwiriani menunjukkan bahwa 45.6% remaja siswi biasa sarapan setiap hari. Frekuensi sarapan dalam satu minggu berhubungan dengan IMT dan status anemia. Seluruh subjek mendefinisikan sarapan sebagai makan di pagi hari. Selebihnya subjek menjelaskan bahwa sarapan akan bermanfaat, terdiri dari makanan padat dan minuman, dan porsi sedang. Makanan saat sarapan yang baik adalah roti dan susu. Ibu sebaiknya menyiapkan makanan untuk sarapan dan sarapan dilakukan di rumah sebelum memulai aktivitas di luar rumah. Siswi dengan kategori kualitas sarapan baik mengonsumsi nasi, roti, buah, dan susu sedangkan yang kualitas sarapan tidak baik lebih banyak minum teh manis dan jajanan. Pendidikan dan pekerjaan ibu, pendapatan orang tua, dan besar keluarga berhubungan dengan kebiasaan sarapan (Sari, Briawan, & Dwiriani, 2012)

Data konsumsi pangan (recall 24 jam) dan sosial ekonomi diperoleh dari 35 000 subjek anak usia sekolah (6—12 tahun). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sepuluh makanan yang paling favorit dikonsumsi saat sarapan adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mi instan, nasi goreng, sayuran (tumis), dan tahu goreng; sedangkan lima minuman terpopuler yang dikonsumsi sebagai sarapan adalah air putih, teh manis, susu kental manis, susu instan, dan air teh. Hampir separuh (44.6%) anak usia sekolah sarapan dengan kualitas gizi rendah. Sekitar 44.6%, 35.4%, 67.8%, 85.0%, 89.4%, dan 90.3% anak hanya memperoleh gizi <15% dari sarapan berturut-turut untuk energi, protein, vitamin A, zat besi, kalsium dan serat (Hardinsyah & Aries, 2012)

Menteri pendidikan dan Kebudayaan Muhadjir effendy menekankan pentingnya sarapan bagi anak sekolah. Sebelum berangkat ke sekolah, orang tua perlu menyediakan sarapan terlebih dahulu, agar anak mempunyai konsentrasi menerima pelajaran di sekolah. Pernyataan Mendikbud ini terkait dengan rencana dikeluarkannya Inpres Pembangunan Berwawasan Kesehatan yang melibatkan 13 kementerian dan lembaga. Pada Inpres tersebut, kementerian pendidikan dan kebudayaan fokus pada upaya penggalakan kembali sarapan sebelum menerima pelajaran di sekolah. Mendikbud mengatakan jika inores tersebut telah terbit, pihaknya akan meminta komite sekolah untuk bersama-sama membahas mengenai sarapan di sekolah. Ketua umum Pergizi Pangan, Hardinsyah mengatakan tujuh dari sepuluh anak Indonesia tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Sarapan bukan hanya mencegah rasa lapar, tetapi juga memberikan energi dan gizi yang dibutuhkan anak lebih fokus dalam belajar sehingga meningkatkan prestasi dan mempengaruhi daya tangkap mereka ketika sekolah serta beraktifitas fisik (Kompas.com, 2017); (NEWS, 2017).

Menurut Arif Satria (Dekan FEMA IPB) hasil riset yang mengungkapkan 40%-60% siswa di Indonesia tidak mengisi perutnya sebelum belajar, artinya, separuh pelajar tidak terpenuhi gizinya sehingga kurang dapat berkonsentrasi dalam menyerap pelajaran. Hal ini terjadi karena ada beberapa faktor yaitu: bangun kesiangan, tidak berselera dengan menu yang disuguhkan, dan orang tua yang tidak menjadikan sarapan pagi sebagai kebiasaan. (Republika.co.id, 2015)

## **2. METODE PELAKSANAAN PKM**

Pengertian sarapan dalam KBBI (KBBI, 2002:999) berasal dari kata sarap yang diberi akhiran –an, kata sarap atau menyarap adalah kata kerja yang berarti makan sesuatu pada pagi hari.



Dalam Bahasa Inggris disebut “Breakfast”. Kemudian setelah diberi akhiran –an menjadi kata benda, memiliki arti makanan pada pagi hari. Menurut definisi yang telah dikemukakan tersebut, sarapan merupakan makanan yang dikonsumsi di pagi hari. Bila dilihat dari kebiasaan masyarakat, sarapan dapat memiliki dua definisi, yaitu kata benda, yakni makanan yang dikonsumsi dan kata kerja, yaitu kegiatan mengonsumsi atau memakan makanan di pagi hari sebelum beraktivitas atau melakukan kegiatan.

Sarapan adalah kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan seyogyanya mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Hal ini berarti, kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2004).

Menu sarapan yang sehat untuk anak sekolah usia 6 – 12 tahun menurut kementerian kesehatan, sebagai berikut: (1) setangkup roti + telur mata sapi + sayuran + susu; (2) Nasi goreng + telur dadar + sayuran; (3) Bubur ayam + telur rebus + pisang; (4) Lontong Sayur + telur + buah; (5) Nasi + ayam goreng + buah; (6) Sereal + susu + buah. Berdasarkan rekomendasi Angka Kecukupan Gizi dari Kemenkes, anak sekolah (usia 6-18 tahun) umumnya membutuhkan sekitar 1.600 – 2.800 kalori per hari. Semakin padat aktivitasnya, anak mungkin membutuhkan jumlah kalori yang lebih banyak dari ini. Pentingnya menerapkan pola makan sehat untuk anak, pemberian nutrisi yang konsisten adalah kuncinya (Today.line.com, 2018) ((DEPKES), 2011).

Target sasaran sosialisasi ini adalah siswa siswi kelas II SDN Pademangan Timur 01 Pagi Jakarta Utara. Metode yang dilakukan dengan pendekatan komunikasi, yaitu pemutaran video dalam penyampaian materi tentang sarapan pagi dalam bahasa yang riang dan menghibur sehingga peserta tertarik untuk melihat tayangan tersebut.

Kegiatan sosialisasi ini dimulai dengan perencanaan, yaitu melakukan kunjungan observasi ke lapangan mencari data tentang target sosialisasi, yaitu SDN Pademangan Timur 01 Pagi Jakarta Utara. Pihak sekolah memberikan rekomendasi agar anak didik siswa kelas II dengan jumlah 38 anak menjadi sasaran sosialisasi. Hal ini dengan pertimbangan kondisi siswa kelas II lebih siap dalam beradaptasi dibandingkan kelas I yang secara mental masih perlu banyak beradaptasi dengan kegiatan-kegiatan sekolah. Pada tahap persiapan ini selanjutnya mempersiapkan materi sosialisasi yang sesuai dengan siswa kelas II. Acara dipersiapkan dengan interaktif, informative, atraktif dan menghibur.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Acara dimulai pukul 07.00 pagi setelah siswa selesai upacara pagi. Dihadiri oleh siswa kelas II sebanyak 38 siswa dan guru wali kelas II, Ibu Herawaty, S. Pd.; Ibu Darsinah, S. Pd (wakil Kepala Sekolah); Ibu Novy Handoyo (Senior & Social Media Coordinator Divisi Corporate Communication Diamond Susu & Haribo Perment). Setelah itu ice breaking dengan games-games dan kuis-kuis sebagai bentuk pretest mengenai pengetahuan awal mengenai pentingnya sarapan bagi anak-anak sebelum diberikan materi.



Gambar 1. Pemberian materi pentingnya sarapan

Pemberian materi dimulai dengan penayangan video mengenai “Apa itu sarapan?” dan penjelasan lewat power point mengenai pentingnya sarapan bagi anak-anak. Para peserta sangat antusias dan semangat dalam mengikuti penjelasan. Hal ini terbukti banyaknya anak-anak yang mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan kuis serta mengikuti games-games yang ada di sela-sela kegiatan dengan gembira.



Gambar 2. Memberikan Kuis tentang materi yang disampaikan

Setelah materi disampaikan, ternyata anak-anak mengerti pentingnya sarapan pagi sebelum memulai aktivitas. Hal ini ditunjukkan ketika anak-anak berhasil menjawab pertanyaan dari pemberi materi. Anak-anak juga bercerita bahwa banyak yang tidak terbiasa melakukan sarapan pagi dan banyak yang tidak memahami dampak atau akibat yang akan ditimbulkan jika tidak



sarapan pagi. Oleh karena itu, terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi, dan peserta bertekad untuk melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas lainnya. Peserta memahami menu sarapan pagi yang terdiri dari empat sehat lima sempurna.



Gambar 3. Pelaksanaan Games

Kegiatan ini dilanjutkan dengan simulasi, yaitu sarapan bersama dengan menu empat sehat lima sempurna (ditambah susu diamond dari sponsor). Anak-anak banyak yang langsung menghabiskan sarapan yang telah diberikan. Namun ada juga yang tidak memakannya dengan alasan sudah sarapan di rumah, ada juga yang merasa sayang karena sarapannya dihias kreatif berbentuk beruang ala anak-anak.



Gambar 4. Sarapan Bersama

Berdasarkan pengamatan terhadap komunikasi non verbal anak-anak yang sangat antusias, semangat dan gembira, dapat disimpulkan bahwa para peserta merasa puas dan paham dengan apa yang sudah dijelaskan oleh pemberi materi secara khusus, secara umum puas terhadap pelaksanaan acara tersebut. Hal ini juga dilihat dari sikap yang kooperatif dan feedback yang baik dari wakil Kepala Sekolah SDN Pademangan Timur 01 Pagi Jakarta Utara yang menyatakan bahwa anak-anak dan pihak sekolah sangat antusias dan merasa senang dengan diadakan sosialisasi pentingnya sarapan pagi bagi anak-anak sehingga budaya untuk melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas dapat ditanamkan sejak dini.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pentingnya sarapan pagi bagi anak-anak usia dini sangat penting dilakukan agar anak-anak siap menjalankan aktivitasnya dan otak mereka juga siap digunakan untuk berfikir dan bermain. Para peserta diawal belum memahami apa dampaknya tidak melakukan sarapan pagi dan ada beberapa dari anak-anak yang tidak terbiasa sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas lainnya

Setelah kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan dan dampaknya jika tidak melakukan sarapan pagi. Para peserta banyak yang bertekad untuk memulai sarapan pagi dimulai dari setelah mendapatkan kegiatan sosialisasi ini dilakukan di sekolah mereka.

Rekomendasi dari kegiatan ini adalah diharapkan kegiatan ini dilakukan di banyak sekolah atau RPTRA bagi anak-anak usia dini agar menghasilkan anak-anak dengan gizi yang baik sehingga menjadi anak-anak yang sehat, cerdas dan unggul.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

##### Bibliography

- Khomsan. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta, DKI Jakarta, DKI Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- (DEPKES), D. K. (2011, November). *Depkes.go.id*. Retrieved November 27, 2017, from Depkes.go.id: <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/LEMBAR-INFORMASI-NO-2-2011.pdf>
- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan* , 7 (2), 89-96.
- KBBI. (2002:999). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta, DKI Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia.
- Kompas.com. (2017, Maret 15). *kompas.com*. Retrieved Juli 10, 2018, from [kompas.com: https://nasional.kompas.com/read/2017/03/15/19252151/mendikbud.tekankan.pentingnya.sarapan.untuk.pelajar](https://nasional.kompas.com/read/2017/03/15/19252151/mendikbud.tekankan.pentingnya.sarapan.untuk.pelajar)
- NEWS, A. (2017, Maret 15). *antaranews.com*. Retrieved Juli 10, 2018, from [antaranews.com: https://www.antaranews.com/berita/618205/mendikbud-anak-perlu-sarapan-sebelum-sekolah](https://www.antaranews.com/berita/618205/mendikbud-anak-perlu-sarapan-sebelum-sekolah)



- Pangan, P. (2018, Agustus 23). *https://pergizi.org*. Retrieved November 25, 2018, from <https://pergizi.org>: <https://pergizi.org/pendidikan-sarapan-sehat-2018/>
- Republika.co.id. (2015, Agustus 5). *Republika.co.id*. Retrieved Juli 12, 2018, from [Republika.co.id: https://www.republika.co.id/berita/pendidikan/dunia-kampus/15/08/05/nsm258284-fema-ipb-menginjak-usia-10-tahun](https://www.republika.co.id/berita/pendidikan/dunia-kampus/15/08/05/nsm258284-fema-ipb-menginjak-usia-10-tahun)
- riaureview.com. (2018, Februari 25). *https://riaureview.com*. Retrieved Juli 3, 2018, from <https://riaureview.com>: <https://riaureview.com/mobile/detailberita/625/lifestyle/sarapan-sehat-ternyata-bisa-meningkatkan-konsentrasi-dan-daya-ingat>
- Sari, A. F., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2012). Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan* , 7 (2), 97-102.
- Today.line.com. (2018, September 10). *Today.line.com*. Retrieved November 15, 2018, from [Today.line.com: https://today.line.me/id/pc/article/7+Pilihan+Menu+Sarapan+Bergizi+untuk+Anak+dalam+Seminggu-kLX5v0](https://today.line.me/id/pc/article/7+Pilihan+Menu+Sarapan+Bergizi+untuk+Anak+dalam+Seminggu-kLX5v0)