



INOVASI MENU SARAPAN SEHAT : EDUKASI MENGENAI PENTINGNYA SARAPAN BAGI ANAK SEKOLAH

Erlingga Prihandani*, Shifa Nuraeni Anshar, Afifa Wulandari

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

Email: erlinggagizi23@gmail.com

ABSTRAK

Sarapan merupakan hal penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitasnya. Sarapan pagi mampu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi terutama karbohidrat yang digunakan tubuh untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah normal berfungsi untuk mengoptimalkan tingkat konsentrasi seseorang menjadi lebih baik sehingga berdampak positif terhadap produktivitas. Ekkado merupakan menu alternatif untuk sarapan sehat bagi anak sekolah. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa STIKES Samarinda ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta pelatihan kepada warga RT. 23 Loa Janan, Kota Samarinda tentang pentingnya sarapan sehat dan menu alternatif sarapan sehat. Kegiatan diikuti oleh ibu-ibu PKK dan dasawisma RT.23 Loa janan. Metode yang digunakan meliputi pre test, penyampaian materi dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan produk ekkado, serta post test. Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan mendapat apresiasi dari ketua RT serta diharapkan dapat diterapkan oleh warga setempat.

Kata Kunci: Sarapan sehat, Ekkado, Loa Janan

PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang untuk memulai segala aktifitasnya sepanjang hari. Sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan sejak bangun pagi sampai pukul 9.00 yang bertujuan untuk memenuhi 15-30% asupan zat gizi harian (Hardiansyah, 2012). Namun, tidak setiap orang di Indonesia menerapkan kebiasaan untuk mengawali hari dengan sarapan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2013), sebanyak 16,9-50% anak usia sekolah dan remaja, serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa melakukan sarapan pagi.

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY-NC-SA) 4.0 International license.

Copyright (c) 2024 Jurnal Abdi Masyarakat Erau



How to Cite (APA Style):

Prihandani, E., Anshar, S. N., & Wulandari, A. (2024). INOVASI MENU SARAPAN SEHAT : EDUKASI MENGENAI PENTINGNYA SARAPAN BAGI ANAK SEKOLAH. Jurnal Abdi Masyarakat Erau, 3(2), 42-49.

Manfaat sarapan terpenting untuk tubuh yaitu dapat membantu mempertahankan kadar glukosa dalam darah. Mengingat jarak antara makan malam dengan pagi sangat panjang yaitu kurang lebih 10 jam, kadar glukosa darah yang merupakan sumber energi dalam tubuh menurun di pagi hari. Oleh karena itu, meninggalkan sarapan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa sehingga berakibat pada semua aktivitas tubuh seperti kemampuan berpikir dan konsentrasi dapat terganggu (saragi,2015)

Pola konsumsi makanan pada remaja masih sangat kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah dan lebih banyak mengkonsumsi makanan cepat saji. Pola makan seperti itu merupakan resiko kesehatan remaja yang berkontribusi pada peningkatan berat badan serta resiko penyakit tidak menular seperti diabetes. Studi yang dilakukan oleh Abidi et al (2021) menyebutkan rata-rata asupan kalori pada remaja kurang dari 2000 kalori per hari (Najdah dkk, 2023)

Mengkonsumsi sarapan pagi merupakan tugas penting yang harus dilakukan semua orang, karena sarapan menyediakan bahan bakar yang diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini juga berlaku bagi anak-anak di usia sekolah dasar. Permasalahan gizi yang cukup merupakan salah satu dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Untuk memastikan pencapaian pembelajaran tidak terganggu, masalah kecukupan gizi bagi anak-anak sekolah dapat diatasi dengan meningkatkan pilihan makanan bagi keluarga mereka. Menekankan kebiasaan sehat merupakan salah satu pendekatan yang bisa dilakukan ialah sarapan.

Rezeki pagi yang biasa disebut sarapan pagi, dikonsumsi pada dini hari, biasanya antara pukul 06.00 hingga 10.00. Sangat disarankan untuk makan pagi untuk memulai hari. Untuk memastikan pencernaan yang optimal, disarankan untuk memasukkan makanan yang kaya serat, tinggi protein, dan rendah lemak ke dalam makanan. Selain itu, mengonsumsi makanan yang tinggi protein dan serat dapat menyebabkan rasa kenyang yang berkepanjangan sepanjang hari. Sarapan dinilai sangat penting karena membantu mengisi kembali kadar gula darah yang turun signifikan beberapa jam setelah bangun tidur. Anak yang tidak sarapan biasanya akan merasa lemas atau lesu menjelang siang hari karena gula darah dalam tubuhnya menurun. (Sonno, 2022).

Pentingnya dilakukan pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi terkait pentingnya sarapan bagi anak dan remaja serta perlu adanya konsumsi pangan yang beragam untuk meningkatkan pola konsumsi makan bagi anak dan remaja. Serta pengabdian ini juga dapat meningkatkan ekonomi rumah tangga dengan diberikan pelatihan terkait pembuatan Ekkado yang merupakan menu alternatif sarapan sehat dan bergizi.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu, 15 juni 2024 bertempat di Dasawisma RT.23, Kelurahan Simpang 3 Loa Janan, Kota Samarinda. Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu anggota PKK dan Dasawisma.

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah meliputi pre test yang dilakukan diawal pertemuan, penyampaian materi terkait pentingnya sarapan bagi anak sekolah, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan produk Ekkado, sambil dilakukan diskusi dan pada akhir pertemuan dilakukan post test.

Proses pembuatan produk ini diawali dengan penyiapan bahan yang akan digunakan yaitu meliputi dada ayam, kentang, bawang, bayam, wortel, kulit tahu, saus tiram, kaldu jamur dan daun pandan untuk mengikat ujung ekkado. Adapun cara pembuatan ekkado adalah sebagai berikut :

Alat :

- Kompor
- Kukusan
- Pisau
- Penjepit stemless
- Baskom
- Blender

Bahan :

- Dada ayam 100 gr
- Kentang 2 buah
- Bawang 4 buah
- Bayam
- Wortel 2 buah
- Kulit tahu

- Saus tiram
- Kaldu jamur
- Daun pandan

Cara pembuatan :

- Siapkan alat dan bahan
- Cuci bersih semua bahan
- Haluskan ayam, kentang, wortel dan bayam
- Berikan kaldu jamur secukupnya
- Siapkan kulit tahu yang sudah dibasahi lalu isi dengan adonan yang sudah dihaluskan
- Ikat ujung kulit tahu menggunakan daun pandan
- Setelah itu kukus atau goreng
- Ekkado siap disajikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ekkado adalah olahan yang menyerupai dinsum yang dibuat dengan menambahkan sayuran sebagai isian dan juga kulit tahu sebagai pembungkus luar. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan tahapan pemberian pre test dan post test dengan soal yang sama. Tujuan dilakukannya pre test dan post test adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sehingga dapat diketahui sejauh mana kegiatan ini bermanfaat. Pertanyaan yang digunakan dalam pre test dan post test terdiri dari lima pertanyaan yang mengukur tingkat pengetahuan dari peserta mengenai sarapan sehat dan manfaat dari sarapan.

Pengerjaan pre test dilakukan selama kurang lebih beberapa menit dengan beberapa pertanyaan yang diberikan pada soal pre test dan post test berkaitan dengan materi sarapan sehat yang disampaikan, cara pembuatan ekkado sebagai alternatif sarapan sehat bagi anak sekolah. Hasil pre test menunjukkan rata-rata sebesar 73%.

Selanjutnya dilakukan penyampaian materi, peserta menyimak dengan baik serta dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab. Hal ini menunjukkan adanya antusias peserta terhadap materi yang disampaikan dan hal ini dapat meningkatkan hasil dari post test.

Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan Ekkado. Pada saat dilakukan demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk dapat mencontohkan secara langsung cara pembuatan ekkado dan bertanya mengenai hal yang belum dipahami oleh peserta.

Diakhir kegiatan dilakukan post tes atau tes akhir untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta pelatihan setelah diberikan materi edukasi mengenai sarapan sehat. Hasil post tes menunjukkan rata-rata 100%, terjadi peningkatan pengetahuan terhadap peserta sebesar 27%.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, terdapat beberapa karakteristik subjek yang diperhatikan. Berdasarkan hasil pretest, sebagi besar peserta menunjukkan pencapaian yang sangat baik. Hal ini menunjukkan tingkat pemahaman dan keterampilan peserta yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Sedangkan untuk mengukur tingkat motivasi peserta, dapat dilihat hasil dari pretest yang menunjukkan tingkat pemahaman yang baik. Dari segi motivasi, peserta dapat dikategorikan sebagai berikut :

1. Rendah : Tidak ada peserta yang termasuk dalam kategori ini berdasarkan hasil post test
2. Sedang : Hanya sebagian peserta yang memiliki motivasi untuk mengikuti kegiatan berdasarkan hasil post test
3. Tinggi : Secara umum, peserta menunjukkan tingkat motivasi yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ini

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dianggap berhasil dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan melibatkan peserta yang memiliki tingkat motivasi yang baik dan respon yang positif.



Gambar 1. Pembagian lembaran pretest dan postest



Gambar 2. Sesi foto bersama anggota PKK dan Dasawisma Cempaka Putih



Gambar 3. Sesi pembagian produk ekaido



Gambar 4. Sesi berasama ketua rt cempaka putih

Dari kegiatan yang telah dilakukan, ketua dasawisma berharap warga dapat mengembangkan produk ekkado sebagai menu alternatif sarapan sehat bagi anak sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan ini juga berhasil dalam menjelaskan pentingnya sarapan dalam perkembangan otak anak. Melalui pemaparan materi dan demonstrasi, diharapkan ibu-ibu dapat memahami bahwa sarapan yang bergizi sangat penting untuk mendukung proses belajar dan tumbuh kembang anak. Tingkat motivasi peserta juga tergolong tinggi, dengan semua peserta (11 orang). Hal ini menunjukkan bahwa peserta memiliki motivasi yang baik dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil post test menunjukkan rata-rata 100%, artinya terjadi peningkatan pengetahuan terhadap peserta sebesar 27%.

Saran

Diharapkan dapat dilakukan pengembangan menu Ekado dengan variasi bahan dan rasa yang lebih beragam. Hal ini dapat dilakukan dengan melibatkan ibu-ibu Dasawisma dalam proses pengembangan resep. Selanjutnya Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini dapat dikembangkan dengan menambahkan informasi tentang manfaat gizi dari bahan makanan yang digunakan dalam pembuatan Ekado. Dengan menerapkan saran-saran di atas, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat yang lebih besar bagi masyarakat di Loa Janan dan dapat menjadi inspirasi bagi kegiatan pengabdian masyarakat lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapan kepada Ketua PKK dan Dasawisma RT. 23 Loa Janan, beserta warga, Ketua STIKES Samarinda, Ketua LPPM STIKES Samarinda.

DAFTAR PUSTAKA

Hardinsyah, Khomsan A, Briawan D, & Aries M. 2012. *Start Your Day with Nutritious Whole Grain Breakfast*. Jakarta.

Lamtiur Saragi, Oswati, Hasanah, Nurul , Huda. 2016. *Hubungan Sarapan Pagi dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah*. Riau

Jurnal Abdi Masyarakat Erau

p-ISSN. 2829-5501 | e-ISSN. 2829-5048

Volume 3 | Nomor 2 | Oktober 2024 | Hal. 42-49

Sonno, J. W. (2022). Korelasi kebiasaan pagi dengan hasil belajar siswa kelas IV SDN Gedong 01. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2).

Najdah, Nurbaya, Irwan Z. Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di mamuju menggunakan adolescents' food habits checklist. SAGO Gizi dan Kesehat [Internet]. 2024;5(2):540–6. Available from: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1678>