

Peningkatan Pengetahuan Siswa SDN 066668 Medan Johor Melalui Edukasi Sarapan Pagi

Muhammad Al Fahri¹, Sarah Adelia Hasibuan², Anisa Ananda³, Nurhayati Mahdiyyah⁴, Seri Rahmadani Hasibuan⁵, Rapotan Hasibuan^{6*}

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*Korespondensi : muhammadalfahri135@gmail.com

Abstrak

Sarapan pagi merupakan kebiasaan penting yang sebaiknya dilakukan setiap hari untuk mencukupi kebutuhan energi tubuh, terutama dalam menunjang aktivitas harian secara maksimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan. Metode pengabdian ini menggunakan *pre-post test one group design* melalui koordinasi, pendampingan (identifikasi, penentuan prioritas dan penyusunan upaya perbaikan), penyuluhan, serta evaluasi dengan partisipan yang terdiri dari 30 siswa kelas 5. Setelah pelaksanaan penyuluhan, pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan pagi meningkat signifikan sebanyak 100%. Namun hal ini masih memerlukan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam prakteknya. Oleh karena itu, dengan melibatkan seluruh pemangku kepentingan dan menggunakan pendekatan yang sistematis dan terukur, kegiatan ini merekomendasikan penerapan program berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong sarapan pagi sampah yang efektif di sekolah.

Kata kunci: Sarapan Pagi, Pengabdian Kepada Masyarakat, Siswa.

Abstract

Breakfast is an important habit that should be done every day to meet the body's energy needs, especially in supporting daily activities optimally. This community service activity aims to increase students' knowledge about the importance of breakfast. This service method uses a pre-post test one group design through coordination, mentoring (identification, prioritization and preparation of improvement efforts), counseling, and evaluation with participants consisting of 30 grade 5 students. After the counseling, students' understanding of the importance of breakfast increased significantly by 98.9%. However, this still requires a more comprehensive approach in practice. Therefore, by involving all stakeholders and using a systematic and measurable approach, this activity recommends the implementation of a sustainable program to raise awareness and encourage effective garbage breakfasts in schools.

Keywords: Breakfast, Community Service, Students.

Submit: Mei 2025

Diterima: Mei 2025

Publish: Mei 2025



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan kebiasaan penting yang sebaiknya dilakukan setiap hari untuk mencukupi kebutuhan energi tubuh, terutama dalam menunjang aktivitas harian secara maksimal. Bagi anak usia sekolah dasar, kebiasaan ini berperan signifikan dalam mendukung proses tumbuh kembang serta kesiapan mereka dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah (Wiarto, 2013).

Sarapan pagi memiliki peran penting dalam meningkatkan performa akademik, keterlibatan di kelas, dan kondisi psikologis siswa. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa siswa yang konsisten sarapan menunjukkan peningkatan kemampuan kognitif, perhatian, dan prestasi belajar dibandingkan yang melewatkannya. Sliwa et al. (2024) menemukan bahwa siswa yang rutin melewatkannya memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami perasaan sedih atau putus asa, nilai akademik yang rendah, dan rasa keterikatan yang lemah terhadap sekolah (Sliwa SA. et al., 2024).

Selain itu, sarapan pagi dikaitkan dengan motivasi dan hasil tes yang lebih baik, terutama jika sarapannya sehat dan bernutrisi. Namun, di banyak kelompok usia, kebiasaan melewatkannya masih tinggi kenyataannya 10–30 % remaja belum makan saat pagi hari (Sincovich, A. et al. 2022).

Sarapan yang sehat terdiri dari peningkatan asupan kalori sekitar 20–35% dari kebutuhan kalori harian tubuh dan dikonsumsi setidaknya dua jam setelah bangun tidur dan biasanya paling lambat pukul 10.00 (Hanifah KN, 2022).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa 46,2% siswa Indonesia mengalami masalah fokus. Bahkan selama ujian nasional, sebagian besar

siswa tertidur di kelas. Selain itu berdasarkan hasil penelitian sebelumnya sebagian besar responden hanya minum air putih saat sebelum berangkat kesekolah atau tidak makan pagi, hal tersebut dikarenakan tidak selera makan dan kurangnya bervariasi dalam menu makanannya. Dampak dari hal tersebut adalah ketidakmampuan siswa untuk fokus pada pengajaran sampai tingkat yang memadai menghambat pembelajaran mereka (Munif, A. 2021).

Anak sekolah dasar tidak disarankan untuk melewati kebiasaan sarapan pagi, karena akan memiliki efek samping pada anak kekurangan energi yang mengakibatkan perut tidak terisi makanan-makanan yang memiliki peran penting sehingga sulit untuk berkonsentrasi khususnya ketika belajar. Konsentrasi belajar tersebut juga bisa mempengaruhi ke prestasivbelajar, karena itu dijadikan indikator dalam bidang pendidikan yang memiliki pengaruh terhadap sektor kesehatan seperti gizi (Ruhmanto, D. 2022).

Pengabdian kepada masyarakat pada siswa SDN 066668 Medan Johor bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan siswa mengenai sarapan pagi setelah diedukasi, meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan pagi serta meningkatkan kepedulian guru terhadap kebiasaan sarapan pagi pada siswa.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat dilaksanakan pada bulan Mei s.d Juni 2025 di UPT SDN 066668 Kec. Medan Johor. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas 5 sebanyak 30 responden. Penyuluhan, Identifikasi, penentuan prioritas dan penyusunan upaya perbaikan permasalahan kesehatan lingkungan dilaksanakan menggunakan metode *Bryant* yang dilakukan dalam dua tahap, yaitu

pemberian skoring (1=paling minimal, sampai 5=paling maksimal) oleh masing-masing tim penilai berdasarkan beberapa kriteria dan dilanjutkan dengan menjumlahkan skor. Menurut cara ini masing-masing kriteria diberi score, kemudian masing-masing score dikalikan. Hasil perkalian ini dibandingkan dengan masalah-masalah yang dinilai. Masalah-masalah dengan score tertinggi, akan mendapat prioritas yang tinggi (Chriswardani 2009). Hasil perkalian ini dibandingkan dengan masalah-masalah yang dinilai Penentuan prioritas komplain dilakukan dengan memberikan nilai (score) untuk parameter yang telah ditetapkan, parameter tersebut adalah: prevalensi, seriousness, community concern dan manageability. Komplain dengan skor paling besar menjadi prioritas utama (Ghiffary dan Adharani 2020). Evaluasi pemberdayaan masyarakat dilakukan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan kader kesehatan sebelum dan sesudah kegiatan. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan pemahaman kader kesehatan, maka dilakukan analisis statistik menggunakan *pre-post test one group design*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan masyarakat di UPT SDN 066668 Kec. Medan Johor merupakan strategi untuk meningkatkan kemampuan dan kemandirian masyarakat untuk menyelesaikan permasalahan kesehatan lingkungan secara berkelanjutan. Pemberdayaan masyarakat adalah proses pembangunan sumberdaya manusia atau masyarakat itu sendiri dalam bentuk penggalian kemampuan pribadi, kreatifitas, kompetensi, dan daya pikir serta tindakan yang lebih baik dari waktu sebelumnya. Pemberdayaan masyarakat merupakan tindakan yang mulia, sebab,

program ini tidak hanya membantu masyarakat untuk memperbaiki kehidupannya secara mandiri, tetapi juga berpengaruh pada pembangunan nasional (Mustanir et al. 2023).

Kegiatan koordinasi dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2025 dengan pihak sekolah SDN 066668 Kec. Medan Johor. Pada kegiatan koordinasi disampaikan izin melakukan kegiatan dan rencana pemberdayaan masyarakat oleh Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. koordinasi merupakan upaya kerja sama antar organisasi, institusi/lembaga untuk melaksanakan tugas yang saling mengisi, membantu dan melengkapi. Dalam pemberdayaan masyarakat, koordinasi diperlukan untuk menyatukan kegiatan-kegiatan sehingga adanya keserasian dalam melaksanakan tugas atau kewenangan dalam rangka mewujudkan tujuan secara bersama dan efisien (Lantemona et al., 2018).



Gambar 1. Koordinasi dan izin pelaksanaan pemberdayaan masyarakat

Pendampingan dalam identifikasi, penentuan prioritas dan penyusunan upaya perbaikan permasalahan kesehatan, perilaku, dan lingkungan dilaksanakan menggunakan metode *Bryant* pada tanggal 26 Mei 2025 yang dihadiri oleh 5 wali kelas dari kelas 1-5 dan 2 siswi kelas 5 SD.

Sasaran kegiatan ini adalah wali kelas dan siswa. Pertimbangan pelibatan wali kelas sebagai sasaran adalah wali

kelas sudah berperan aktif dalam memelihara kebiasaan, kerbersihan, serta kesehatan siswa. Wali kelas mempunyai peranan yang penting dalam mengembangkan kemajuan peserta didiknya. Wali kelas tidak hanya mengajar, mendidik, dan melatih peserta didiknya namun wali kelas juga merupakan orang tua bagi siswa di sekolah yang mempunyai tugas yaitu mendorong, memotivasi, dan membantu proses perkembangan aspek-aspek pribadi siswa.

Penentuan prioritas dalam masalah kesehatan penduduk dan penentuan prioritas dalam program intervensi yang dilaksanakan merupakan sesuatu yang penting mengingat adanya keterbatasan sumberdaya SDM dan dana (Symond, 2013). Hasil penentuan prioritas permasalahan kesehatan lingkungan dengan metode *Bryant* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil penentuan prioritas permasalahan kesehatan lingkungan dengan metode *Bryant*

No.	Alternatif masalah	P	S	C	M	Total	Prioritas
1	Sakit Gigi	2	1	1	1	5	III
2	Diare	1	1	1	1	4	IV
3	CTPS	5	3	3	2	13	II
4	DBD	1	1	1	1	4	IV
5	Jarang Sarapan	3	3	4	4	14	I
6	Batuk	1	1	1	1	4	IV

Hasil penentuan prioritas permasalahan kesehatan menunjukkan, masalah tentang jarang sarapan menjadi prioritas utama untuk diselesaikan, masih banyak siswa yang tidak sarapan pada pagi hari dikarnakan kurangnya kesadaran terhadap pentingnya sarapan bagi siswa.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan rembuk sekolah

Kegiatan penuluhan dilaksanakan pada tanggal 2 Juni 2025 di kelas 5 SDN 066668 Kec. Medan johor. Peserta penuluhan adalah siswa siswi kelas 5 SD yang berjumlah 30 siswa. Materi yang diberikan terkait dengan Jarang sarapan yang menjadi fokus utama materi, lalu ditambah kebiasaan cuci tangan menggunakan sabun, lalu terakhir materi tentang sakit gigi.

Kegiatan penyuluhan merupakan suatu proses komunikasi dua arah antara komunikator (penyuluhan) dan komunikan dalam suatu interaksi. Penyuluhan sangat ditentukan oleh bentuk hubungan antar komunikator dengan sasaran yaitu masyarakat, jika diantaranya telah terjadi penyesuaian, komunikasi akan berjalan lancar. Dalam hal ini komunikator harus mencoba mencapai kesesuaian dengan komunikan, dimana sesuatu yang disampaikan juga harus merupakan arti yang diterima komunikan (Rofiki dan Famuji 2020).



Gambar 3. Pemaparan materi dan foto bersama

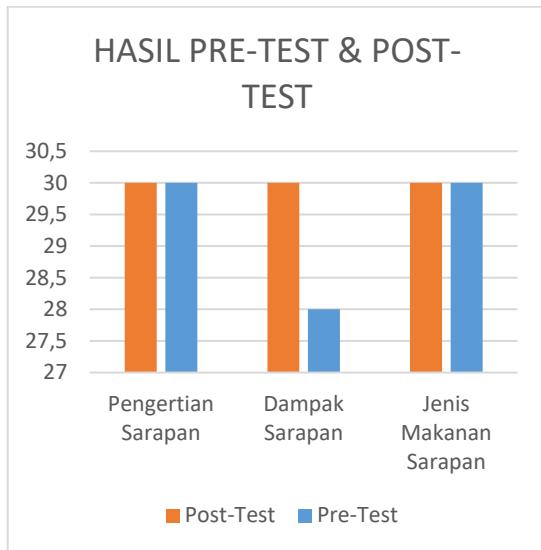
Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa sikap siswa meningkat setelah mendapat pendidikan kesehatan melalui metode pendidikan kesehatan. Berdasarkan hasil pretest dan posttest terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi sebelum dan sesudah intervensi promosi kesehatan, serta perbedaan pengetahuan siswa tentang kenapa harus sarapan pagi sebelum dan sesudah intervensi promosi kesehatan.

Sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya (Purwanti 2017), yang dikutip oleh Zaenuri dan Muqowim (2021), salah satu faktor kunci dalam mengurangi sampah yang berserakan di sekolah adalah perlunya menanamkan nilai kesadaran lingkungan pada siswa di semua tingkat pendidikan. Setiap warga sekolah harus mempunyai sikap peduli terhadap lingkungan. Hal ini dapat ditunjukkan dengan menjadikan lingkungan menjadi lebih baik, meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga lingkungan, mengambil inisiatif untuk menghentikan kerusakan lingkungan, dan menjaga ketertiban setiap saat untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Pendidikan karakter sadar

lingkungan pada hakikatnya membantu pendidik dalam mengembangkan kesadaran lingkungan siswa. Pendidikan karakter sadar lingkungan dapat menjadi tolak ukur kesadaran dan kepekaan lingkungan hidup siswa. Lingkungan belajar mengajar yang nyaman dan sehat akan terjamin dengan adanya kesadaran dan kepedulian siswa terhadap lingkungan. Siswa dapat tampil lebih baik dan lebih kreatif di lingkungan kelas atau di lingkungan belajar yang nyaman dan sehat.

Karena anak-anak secara alami tertarik pada hal-hal yang tidak biasa, pendidik kesehatan masyarakat harus selektif dalam menanamkan nilai-nilai moral baik melalui bercerita, menyanyi, bermain, berima, atau aktivitas lainnya. Jika dibandingkan dengan pola persekolahan tradisional (ekstensi), efektivitas hasil intervensi dengan menggunakan cara berbeda menunjukkan kecenderungan positif.

Evaluasi dilakukan untuk mengukur sejauh mana tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mengikuti rangkaian kegiatan pemberdayaan masyarakat yang meliput penyuluhan, permainan edukatif, dan edukasi menggunakan media poster. Dilakukan pengukuran pre dan post-test tentang sarapan pagi. Soal yang diberikan berupa pengetahuan umum mengenai sarapan. Terdiri dari 3 soal dengan multi pilihan.



Gambar 4. Grafik Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan grafik hasil pre-test dan post-test yang ditampilkan, diketahui bahwa pemahaman siswa meningkat dari 95,8% saat pre-test menjadi 100% pada saat post-test, sehingga terjadi peningkatan sebesar 4,2% setelah dilakukan edukasi mengenai pentingnya sarapan. Persentase ini menunjukkan bahwa meskipun siswa pada awalnya telah memiliki tingkat pemahaman yang cukup tinggi, kegiatan penyuluhan tetap berhasil memberikan tambahan wawasan dan memperkuat pengetahuan mereka, khususnya mengenai manfaat sarapan dalam mendukung kesehatan tubuh serta konsentrasi saat belajar.

Peningkatan ini juga menjadi indikator bahwa penyampaian materi dilakukan dengan baik dan mampu dipahami oleh siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, meskipun peningkatannya tidak terlalu besar secara angka, hal ini tetap mencerminkan keberhasilan program edukasi dalam mempertajam pemahaman siswa dan pentingnya menjaga kebiasaan sarapan sehat setiap hari. Untuk hasil yang lebih optimal, kegiatan edukatif seperti ini sebaiknya

dilakukan secara rutin dan disesuaikan dengan pendekatan yang menarik bagi siswa.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini dinilai telah mencapai tujuan utamanya. Setelah pelaksanaan penyuluhan, pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan pagi meningkat signifikan sebanyak 100%. Namun hal ini masih memerlukan memerlukan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam prakteknya. Oleh karena itu, dengan melibatkan seluruh pemangku kepentingan dan menggunakan pendekatan yang sistematis dan terukur, kegiatan ini merekomendasikan penerapan program berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong sarapan pagi sampah yang efektif di sekolah.

REFERENSI

- Banowati, L., & Adiyaksa, J. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1011-1018.
- Chriswardani. (2009). Metode Penentuan Prioritas Masalah. jakarta: Bahan Kuliah Perencanaan dan Evaluasi.
- Ghiffary, R., & Adharani, Y. (2020). Aplikasi Penentuan Prioritas Penanganan Gangguan Indihome Menggunakan Metode Bryant Berbasis Web.
- Hanifah KN, Pujianto T. Hubungan Asupan Energi Dan Protein Sarapan Pagi Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. Spikesnas. 2022; 01(02);305–310.
- Hasibuan, R. (2021). Perencanaan dan Evaluasi Kesehatan Masyarakat. Penerbit NEM.
- Holifahtus Sakdiyah, S., Eltivia, N., & Afandi, A. (2022). Root Cause Analysis Using Fishbone

- Diagram: Company Management Decision Making. *Journal of Applied Business, Taxation and Economics Research*, 1(6), 566–576.
<https://doi.org/10.54408/jabter.v1i6.103>
- Lantemona, G.H., Mantiri, M. and Kasenda, V. (2018), “Fungsi Koordinasi Camat Dalam Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat Desa Di Kecamatan Modayag”, *Jurnal Eksekutif*, Vol. 2 No. 2, p. 10.
- Munif A. Artikel Penelitian Perbedaan Konsentrasi Siswa Yang Sarapan Dengan Siswa Yang Tidak Sarapan di Sekolah Dasar Negeri Bulay 2 Kecamatan Galis Pamekasan Tahun 2017. *Anatomica Medika Journal*. 2021;4(3); 138–145.
- Mustanir, A., Faried, A. I., Mursalat, A., Kusnadi, I. H., Fauzan, R., Siswanto, D., & Widiyawati, R. (2023). Pemberdayaan Masyarakat. *Global Eksekutif Teknologi*.
- Rofiki, I., & Famuji, S. R. R. (2020). Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan untuk membiasakan PHBS bagi warga Desa Kemantren. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 628-634.
- Ruhmanto, D., & Eka Ramadhan, G. (2022). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi terhadap Prestasi Belajar Siswa Siswi Kelas XII IPA SMA Negeri 8 Tangerang Selatan dan SMA Negeri 4 Tangerang Selatan*. SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 1(2), 183–191.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i2.172>
- Sincovich, A., Moller, H., Smithers, L. et al. Prevalence of breakfast skipping among children and adolescents: a cross-sectional population level study. *BMC Pediatr* 22, 220 (2022).
<https://doi.org/10.1186/s12887-022-03284-4>
- Sliwa SA, Merlo CL, McKinnon II, et al. Skipping Breakfast and Academic Grades, Persistent Feelings of Sadness or Hopelessness, and School Connectedness Among High School Students — Youth Risk Behavior Survey, United States, 2023. *MMWR Suppl* 2024;73(Suppl-4):87–93. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.su7304a10>
- Symond, D. (2013), “Penentuan Prioritas Masalah Kesehatan Dan Prioritas Jenis Intervensi Kegiatan Dalam Pelayanan Kesehatan Di Suatu Wilayah”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, Vol. 7 No. 2, pp. 94–100,
doi:10.24893/jkma.v7i2.115.
- Wiarto, G. (2013). Budaya hidup sehat. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Wiyani, & Ardy, N. (2013). Manajemen kelas teori dan aplikasi untuk menciptakan kelas kondusif. Jakarta: Ar-ruz Media.
- Zaenuri., & Muqowin. (2021). Implementasi pendidikan karakter dalam menanamkan nilai peduli lingkungan kebersihan sekolah melalui hadits di SD Islam az-zahra Palembang. *Jurnal pendidikan Tambusai*, 5(3), 9583-9590.