

Penyuluhan Tentang Manfaat Sarapan Pagi Bagi Persekutuan Anak dan Remaja (PAR) Jemaat GPI Papua Bethlehem Sorong

^{1*}Febry Talakua, ¹Astuti R.S, ²Merlis Simon

^{1*}Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Sorong

^{1*}Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Sorong

Korespondensi: Febytalakua01@gmail.com

Abstrak : Kebiasaan Sarapan pada waktu pagi hari sebelum Melakukan aktifitas harian merupakan suatu hal yang sangat penting. Sarapan yang baik seharusnya memiliki standar empat sehat lima sempurna, sehingga hal ini Menjadi standar kesehatan dalam melaksanakan segala aktifitas dengan kelengkapan gizi serta tenaga yang lengkap. Agar pencernaan dapat berproses dengan baik sianjutkan untuk dapat menyantap sarapan pagi dengan makana yang lebih ringan dan dianjurkan agar Makanan tersebut yang dikonsumsi dapat dilengkapi dengan tinggi zat gizi, tinggi proten dan serat, Namun tidak dianjurkan dengan kadar lemak yang tinggi, sehingga seseorang dapat tetap merasa kenyang dan dapat tetap beraktifitas hingga batas waktu makan siang. Tujuan Penelitian untuk memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang Sarapan pagi bagi Persekutuan Anak dan Remaja (PAR) Jemaat GPI. Papua Bethlehem – Sorong. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Peningkatan Pengetahuan tentang Manfaat Sarapan Pagi Bagi Anak (PAR) Jemaat GPI. Papua Bethlehem Sorong. Adapaun saran yaitu pentingnya sarapan pagi bagi anak sebelum Melakukan aktifitas di sekolah, sehingga anak dapat lebih sehat dan aktif. **Kata Kunci :** Anak, makanan, sarapan

Abstract: The habit of having breakfast in the morning before carrying out daily activities is very important. A good breakfast should have a standard of four healthy five perfect, so that this becomes a health standard in carrying out all activities with complete nutrition and energy. So that digestion can process well, continue to eat breakfast with lighter food and it is recommended that the food consumed be equipped with high levels of nutrients, high in protein and fiber. However, it is not recommended with high levels of fat, so that a person can still feel full and able to continue activities until lunch time. The aim of the research is to provide education to increase knowledge about breakfast for the GPI Congregation's Children and Youth Fellowship (PAR). Papua Bethlehem – Sorong. The conclusion of this research is increased knowledge about the benefits of breakfast for children (PAR) of the GPI congregation. Papua Bethlehem Sorong. The suggestion is the importance of breakfast for children before carrying out activities at school, so that children can be healthier and more active.

Keyword : Breakfast, kids, food

PENDAHULUAN

Sebagai generasi penerus bangsa anak -anak usi sekolah merupakan modal investasi dari suatu bangsa. Dimana Kualitas dari suatu bangsa dalam mencapai cita – cita tergantung pada tingginya Kualitas anak disaat ini. Sehingga Kualitas anak dapat diupayakan sejak dini baik secara tersisten dan berkesinambungan untuk meningkatkan serta Menyiapkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Adapun Indikator dari pada kualitas sumber daya manusia (SDM) adalah Peningkatan status gizi baik, serta kebutuhan dasar dapat terpenuhi secara kualitatif dan kuantitatif ¹.

Defenisi konsentrasi sebagai pemusatan pikiran pada sesuatu sambil mengesampingkan hal-hal lain yang tidak perlu². Agar siswa berhasil menyelesaikan proses pembelajaran dan menguasai kompetensi yang dibutuhkan, konsentrasi sangat penting. Siswa harus memiliki konsentrasi untuk belajar dan berhasil

menyelesaikan tujuan pembelajaran mereka. Hal ini dikarenakan konsentrasi merupakan suatu yang penting bagi para siswa. Prestasi belajar para siswa tergantung pada tingkat konsentrasi belajarnya yang terlihat dari cara mereka berkonsentrasi saat belajar ¹. Kemampuan konsentrasi anak yang buruk merupakan faktor utama penyebab rendahnya prestasi sekolah ³.

Orang yang sehat tentu memiliki kemampuan berpikir yang kuat dan aktivitas sehari-hari, terutama anak usia sekolah, dimana membantu meningkatkan konsentrasi serta kecerdasan. Dampaknya terhadap pembelajaran sangat besar. Jika seseorang sulit berkonsentrasi, tentu saja belajar menjadi tidak bermanfaat karena hanya buang tenaga, waktu serta uang. Meningkatkan tingkat konsentrasi belajar dilakukan dengan bermacam cara, antara lain yaitu dengan makan pagi yang biasa dikenal dengan sarapan. Konsentrasi belajar anak yang rendah saat Kegiatan pembelajaran dipengaruhi oleh perasaan gelisah karena tidak sarapan ⁴. Kondisi ini yang menyebabkan anak Menjadi pusing, raut muka memucat dan sulit berkonsentrasi pada apa yang sedang di lakukan, hal ini menunjukkan bahwa sarapan pagi sangat berpengaruh pada Konsentrasi anak di kelas ⁵.

Sarapan Pagi merupakan bagian yang dianggap penting karena dikonsumsi sehari-hari untuk terpenuhinya gizi anak, mendorong pola makan yang sehat, dan untuk mengisi energi sepanjang hari. Sarapan sangat penting untuk anak-anak karena anak akan mulai kegiatan untuk hari mereka, terutama jika mereka memiliki tanggungjawab terkait sekolah. Menurut data dari website Kementerian Kesehatan RI, sebagian besar masyarakat Indonesia masih belum terbiasa untuk sarapan. Sedangkan melewatkan sarapan dapat berdampak negatif pada cara anak belajar di kelas, mengurangi aktivitas Secara fisik, Penyebab obesitas pada orang dewasa dan para remaja, serta meningkatkan kemungkinan mengonsumsi jajanan yang tidak sehat. Sarapan pagi sebaiknya dilakukan agar dapat membantu konsentrasi belajar dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk proses fisiologis ⁶.

Anak-anak yang selalu sarapan pagi dengan teratur akan memiliki lebih banyak asupan energi untuk sekolah daripada mereka yang tidak sarapan pagi. Anak yang tidak sarapan sering terlihat lemas, sering pusing, dan bahkan pingsan ⁷. Dimana mengakibatkan kejafdlan tersebut tidaklah mendukung dalam proses pembelajaran mereka akan kehilangan Konsentrasi. Selama kegiatan pembelajaran, konsentrasi sangat berperan dalam menciptakan suasana belajar yang baik karena meningkatkan kemampuan berpikir kognitif anak. Konsentrasi dalam belajar anak yang baik meningkatkan prestasi akademiknya⁸.

Konsentrasi dalam belajar adalah pemusatan pelajaran dengan pikiran atau perhatian. konsentrasi sangat dibutuhkan bagi seorang anak agar dapat mengingat Kembali, serta merekam, dan Memahami dan mengembangkan materi pembelajaran Secara akademik di sekolah ⁹. Pemenuhan kemampuan peranan anak harus sudah dapat mampu berpikir logis dan mampu membuat keputusan apa yang harus diputuskan secara logis. Untuk belajar, siswa harus konsentrasi. Jika mereka tidak bisa konsentrasi, maka akan sulit bagi mereka untuk memahami mengerti materi yang disampaikan saat belajar. Namun, jika mereka dapat berkonsentrasi selama pembelajaran, mereka akan dapat memahami informasi yang disajikan oleh guru.

Ada dua faktor yang mempengaruhi Konsentrasi belajar antara lain faktor internal yaitu; motivasi, bakat, minat, inatan serta dan juga status gizi yang antara lain meliputi pola makan yang dikonsumsi mereka. Yang kedua adalah faktor ekstrensi (fakto luar) seperti halnya metode belajar, pelatihan, Pemanfaatan sarana dan juga prasarana serta social budaya dan Bahasa yang meliputi orang tua serta guru di sekolah ¹⁰.

Konsentrasi merupakan hal yang sulit dilakukan, ada beberapa hal yang bisa mengganggu konsentrasi belajar siswa yaitu merasa lapar. Biasanya dalam rasa lapar terjadi pada siswa yang tidak sarapan. Apabila tidak sarapan sangat memberi efek buruk bagi siswa. Di karenakan tubuh tidak mendapat nutrisi yang

cukup, dan konsentrasi di kelas biasanya akan menjadi buyar ¹¹. Fenomena yang tergambar menunjukkan urgensi masalah keinginan anak untuk sarapan saat ini masih rendah. Faktor Penyebabnya adalah pemberian uang saku yang diberikan dari orang tua, ataupun orang tua tidak berkesempatan untuk membuat sarapan pagi. Masalah setius yang dihadapi oleh anak apabila melewatkan sarapan, akan mempengaruhi kesehatan dengan rendahnya kadar glukosa dalam darah sehingga akan mengganggu kemampuan fungsi kognitif ¹².

METODE

Metode penyuluhan dalam Kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu dengan menggunakan metode, diskusi bersama dan Tanyajawab yang diberikan kepada semua anak dan para remaja (PAR) Jemaat GPI. Bethlehem – Sorong, berikut kami sampaikan agenda pelaksanaan kegiatan.

Tabel 1. *Planning of Action (POA)*

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 menit	Pembukaan : 1. Meyampaikan salam kepada semua Peserta 2. Penjelasan Tujuan Kegiatan Penyuluhan kepada peserta. 3. Penjelasan Pokok / Materi yang disampaikan dalam Penjelasan	1. Menjawab salam kepada Pemateri 2. Mendengarkan serta memperhatikan materi penyuluhan yang disampaikan oleh pemateri
2	35 menit	Pelaksanaan : Penjelasan bahan penyuluhan secara berurutan . Materi : 1. Defenisi sarapan pagi 2. Fungsi dan Manfaat Sarapan Pagi 3. Akibat yang ditimbulkan apabila Tidak Sarapan Pagi 4. Penyajian saat sarapan pagi	Menyimak serta memperhatikan materi yang disampaikan
3	20 menit	Evaluasi : Meminta kepada warga menjelaskan atau menyebutkan kembali tentang: 1. Defenisi sarapan pagi 2. Fungsi dan Manfaat Sarapan Pagi 3. Akibat yang ditimbulkan apabila Tidak Sarapan Pagi 4. Penyajian saat sarapan pagi	Memberi Pertanyaan atas penyampaian materi yang diberikan.
4	5 menit	Penutup : 1. Mempebikan apresiasi kepada peserta 2. Menyampaikan ucapan terima kasih atas partisipasi peserta dan menyampaikan salam penutup.	Memberi jawaban salam dan memberikan tepuk tangan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Semua Persiapan awal yang dilakukan dengan mempersiapkan peserta apa yang akan dilakukan, Selanjutnya tim mempersiapkan materi penyuluhan dalam bentuk Satuan Acara Penyuluhan (SAP) dan juga mengatur peralatan yang nanti digunakan dalam Kegiatan penyuluhan antara lain Slide Projector sebagai media penyampaian Informasi penyuluhan.

Tahap Pelaksanaan

Kami dalam tim penyuluhan Pengabdian kepada Masyarakat telah berkoordinasi dengan para pengasuh sebagai penanggung jawab Persekutuan Anak dan Remaja (PAR) Jemaat GPI. Papua Bethlehem – Sorong, Dimana Kegiatan dilaksanakan dalam gedung Gereja GPI. Papua Bethlehem. Semua Anak dan Remaja Berkumpul dan para pengasuh Memberikan arahan terlebih dahulu sebelum kami melakukan penyuluhan. Selanjutnya sebelum Kegiatan dimulai diawali dengan ibadah singkat yang dipimpin oleh Seorang Pendeta, dan Selanjutnya Seorang teman anggota tim membuka Kegiatan penyuluhan tentang Manfaat Sarapan Pagi Bagi Anak dan Remaja, selanjutnya saya selaku penyaji menyampaikan penyuluhan, dan selalu fasilitator lainnya membantu jalannya Kegiatan.



Gambar 1 & 2: Kegiatan Penyuluhan

Kebiasaan Sarapan pada waktu pagi hari sebelum Melakukan aktifitas harian merupakan suatu hal yang sangat penting. Sarapan yang baik seharusnya memiliki standar empat sehat lima sempurna, sehingga hal ini Menjadi standar kesehatan dalam melaksanakan segala aktifitas dengan kelengkapan gizi serta tenaga yang lengkap¹³. Agar pencernaan dapat berproses dengan baik sianjutkan untuk dapat menyantap sarapan pagi dengan makana yang lebih ringan dan dianjurkan agar Makanan tersebut yang dikonsumsi dapat dilengkapi dengan tinggi zat gizi, tinggi proten dan serat, Namun tidak dianjurkan dengan kadar lemak yang tinggi, sehingga seseorang dapat tetap merasa kenyang dan dapat tetap beraktifitas hingga batas waktu makan siang menjelang. Gangguan fisik diakibatkan karena dilewatkannya waktu sarapan sehingga berdampak pada kekurangan energi tubuh untuk beraktifitas. Dalam proses belajar mengajar hal tersebut dapat berdampak pada kurangnya Konsentrasi, sering ngantuk bahkan mengalami kelelahan yang cukup berpengaruh bagi aktifitas fisiknya. Sebaliknya anak yang melakukan sarapan pagi sebelum beraktifitas akan lebih baik dalam Perkembangan Secara fisik maupun kognitifnya¹⁴. Melakukan kebiasaan

sebelum Melakukan aktivitas maka tubuh kita akan mendapatkan pasokan Gizi dan Nutrisi yang cukup sehingga anak akan lebih fokus pada proses pembelajaran. Asupan makan yang kurang dan tidak Melakukan kebiasaan sarapan pagi meyebabkan lemahnya kekuatan fisik, oleh Sebab itu harus mencukupi kebutuhan gisi sehingga tidak menyebabkan Gejala gizi kurang¹⁵.

Prosedur pelaksanaan dilakukan dengan cara penyuluhan tentang Manfaat Sarapan Pagi Bagi Anak dan Remaja (PAR) Jemaat GPI. Papua Bethlehem Sorong. Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan diharapkan dapat Meningkatkan pengetahuan tentang Manfaat Sarapan Pagi Bagi Anak khususnya bagi anak dan dapat dilakukan dalam kehidupan setiap hari di Jemaat GPI. Papua Bertlehem Sorong.

KESIMPULAN

Pentingnya Penyuluhan yang dilakukan tentang manfaat sarapan pagi bagi anak dan remaja (PAR) yaitu Ada peningkatan pengetahuan tentang Manfaat Sarapan Pagi bagi anak dan remaja sebelum melakukan aktifitas, sehingga mereka dapat lebih sehat dan aktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya, kami sampaikan bagi Ketua Majelis Jemaat dan Para Pengasuh Persekutuan Anak dan Remaja (PAR) Jemaat GPI Papua Bethlehem – Sorong serta semua yang terlibat langsung dalam Pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mawarni E. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *J Kesehat Tambusai* [Internet]. 2021;2(4):159–167. Available from: <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>.
2. Nuryana A. Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Indigenous*. 2010;12(1):90.
3. Kartiko ES, Gimin. Factors Affecting the Concentration of Learning and Critical Thinking on Student Learning Achievement in Economic Subject. *J Educ Sci*. 2019;3(2):205–215.
4. Susilowati F, E LN, Shifa N, A. Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar dapat di Pengaruhi oleh Sarapan Pagi dan Status Gizi. 2021.
5. Wati S, Harna H, Nuzrina R, Sitoayu L, P DL. Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur dan Dukungan Orangtua Terhadap Konsentrasi Belajar Selama Pandemi COVID 19. 2021.
6. Mustikowati T, Tina Rukmana H, Nuraini Karim U, Rahmawati A, Studi Keperawatan P, Mustikowati Program Studi Keperawatan T. Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *J Nurs Midwifery Sci* [Internet]. 2022;1(1):8–12. Available from: <https://journal.binawan.ac.id/JN>.
7. Verdiana L, Muniroh L. Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sdn Sukoharjo I Malang. *Media Gizi Indones* [Internet]. 2018;12(1). Available from: <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.14-20>.
8. Rafika, Astuty P, Setyowati S. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja. *J Ilm Obstet Gynekol dan ilmu Kesehat*. 2018;6(2):26–35.
9. Prasetyo MH, Hasyim. Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. Nusant Hasana J [Internet]. 2022;1(11):22–32. Available from: <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>.
10. Nisa NHPK, Arifin MBUB. Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Belajar Bahasa Jawa Kelas 5 MINU Durung Bedug Candi Sidoarjo. *Didakt J Pendidik Dan Ilmu Pengetah* [Internet]. 2021;21(2):152–163. Available from: <https://doi.org/10.30651/didaktis.v21i2.7598>.
11. Zhafirah N. Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas iii MI Al-Hikmah Pasar Minggu. 2018. p. 1–147.

12. Z MM, M DA, S FA. Hubungan Antara Sarapan Pagi Dengan Tingkat. J Penelit. 2020;1(1):52–57.
13. Khomsan AP dan G untuk K. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: Kompas Rajawali Sport; 2010.
14. Ahmad dkk. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta.(Skripsi. Yogyakarta: Universitas Respati; 2011.
15. D NR, D KDP. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta. 2018.