

UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN ANAK SEKOLAH MELALUI EDUKASI TENTANG PENTINGNYA SARAPAN PAGI DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN SECARA BERKALA

Ida Prijatni¹, Jamhariyah¹, Hendro Prasetyo¹, Syaiful Bachri¹

¹Poltekkes Kemenkes Malang

ida.prijatni59@gmail.com

Efforts to Improve School Children's Health through Education about the Importance of Breakfast and Regular Health Check-ups

Abstract: School children play a crucial role in determining the future of a nation. Safeguarding children equates to safeguarding the nation's future. The primary focus of national development is its people; hence, thorough preparation for the younger generation is of paramount importance. Breakfast, the act of consuming food in the morning between 06:00 and 10:00, plays a vital role in meeting 15-30% of daily nutritional needs (Putra, 2022). Research indicates that regular breakfast not only ensures adequate nutrition but also enhances concentration in learning and absorption of lessons at school (Novianti et al., 2022). Furthermore, the habit of having breakfast influences the stability of blood glucose levels, affecting learning readiness and children's well-being (Rahmiwati, 2014). However, field realities indicate that many children skip breakfast, opting instead for school snacks with inadequate nutritional value. Education about the importance of breakfast and regular health checkups emerges as a relevant solution. This approach is expected to transform children's knowledge, attitudes, and behaviors (Novianti et al., 2022). Collaboration among families, schools, and communities is key to achieving this objective. Proper education can motivate children to adopt a positive breakfast routine. With an understanding of proper nutrition and regular health care, children will grow better, leading to the nation's progress.

Keywords: child health, education, breakfast, health checkups

Abstrak: Anak sekolah memiliki peran krusial sebagai penentu masa depan suatu bangsa. Menyelamatkan anak berarti melindungi dan memastikan kelangsungan bangsa. Fokus utama pembangunan bangsa adalah manusia, oleh karena itu, persiapan yang matang bagi generasi muda sangatlah penting. Sarapan pagi, kegiatan mengonsumsi makanan pada pagi hari antara pukul 06.00 hingga 10.00, memiliki peran vital dalam memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian (Putra, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa sarapan teratur bukan hanya menjamin gizi yang cukup, tetapi juga meningkatkan konsentrasi belajar dan daya serap pelajaran di sekolah (Novianti et al., 2022). Selain itu, rutinitas sarapan juga mempengaruhi stabilnya kadar glukosa darah, berdampak pada kesiapan belajar dan kesejahteraan anak (Rahmiwati, 2014). Namun, kenyataan di lapangan mengindikasikan masih banyak anak yang tidak melakukan sarapan, lebih memilih jajanan sekolah dengan gizi yang kurang memadai. Edukasi mengenai pentingnya sarapan dan pemeriksaan kesehatan berkala menjadi solusi yang relevan. Pendekatan ini diharapkan dapat mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku anak-anak (Novianti et al., 2022). Kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat menjadi kunci dalam mencapai tujuan ini. Edukasi yang tepat dapat memotivasi anak-anak untuk menjadikan sarapan pagi sebagai kebiasaan positif. Dengan memahami nutrisi yang tepat dan perawatan kesehatan berkala, anak-anak akan tumbuh lebih baik, berdampak pada kemajuan bangsa.

Kata Kunci: kesehatan anak, edukasi, sarapan pagi, pemeriksaan kesehatan.

PENDAHULUAN

Sarapan pagi memiliki peran penting dalam menyediakan zat-zat gizi esensial yang bermanfaat untuk berbagai proses fisiologis dalam tubuh. Ini bermanfaat bagi semua orang untuk menjaga fungsionalitas sistem kekebalan tubuh, menjaga ketahanan fisik, dan meningkatkan produktivitas kerja.

Berdasarkan penelitian Verdiana (2017), siswa yang secara teratur sarapan sehat memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang melewatkannya. Anak-anak yang terbiasa sarapan di pagi hari cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak sarapan (Adolphus et al., 2013). Cascales et al. (2018) menyarankan bahwa individu yang mengonsumsi sarapan seimbang dan sehat memiliki status kesehatan mental yang lebih baik, pandangan hidup yang lebih positif, tingkat depresi yang lebih rendah, dan kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi sarapan berkualitas rendah.

Di Indonesia, 69,6% anak masih belum mengonsumsi sarapan sesuai dengan pedoman gizi seimbang, dan hampir 44,6% anak memiliki sarapan berkualitas rendah. Penelitian Andriani

(2018) juga menemukan bahwa 63,1% anak tidak biasa sarapan pagi..

Pendidikan memiliki peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan anak-anak. Menurut Ambarwati (2014), pengetahuan umum tentang gizi secara signifikan memengaruhi sikap dan perilaku anak-anak dalam memilih makanan. Pengetahuan tentang gizi diharapkan dapat membentuk sikap dan praktik dalam mengonsumsi makanan yang beragam sehari-hari, baik di rumah maupun selama pembelajaran di sekolah (Winarto et al., 2018)

Selama usia sekolah, terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan yang berlangsung terus-menerus seiring peningkatan asupan makanan secara konstan. Pola makan yang tidak teratur selama usia ini dapat memengaruhi asupan makanan anak-anak, sehingga mengakibatkan berkurangnya kebutuhan gizi

Tujuan :

Tujuan umum dari kegiatan ini adalah melakukan pengabdian kepada masyarakat dan memberikan wawasan kepada siswa mengenai pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah serta pentingnya menjaga kesehatan melalui pemeriksaan kesehatan

berkala. Tujuan khususnya adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pemeriksaan fisik siswa, termasuk berat badan, tinggi badan, kebersihan pribadi, dan kesehatan gigi.
2. Memberikan edukasi mengenai:

- Gizi seimbang dan kebutuhan makanan bagi anak sekolah.
 - Pentingnya sarapan pagi.
3. Menyediakan makanan sehat, seperti bubur kacang hijau dan pisang.

METODE PELAKSANAAN

Identifikasi Masalah

Proses identifikasi masalah dimulai dari kepedulian Kepala Sekolah MIN 6 Tanggul Jember yang mengamati banyak siswa kelas II yang mengalami masalah gizi, khususnya kekurangan berat badan. Kepala Sekolah merasa perlu untuk menilai kondisi siswa secara lebih mendalam. Ini mendorong kerjasama dengan Program Studi Kebidanan di Jember. Setelah kesepakatan tercapai, langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi lingkungan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Tanggul 6 Jember. Identifikasi melibatkan peninjauan jumlah siswa di Kelas I, jadwal pelajaran, kesiapan sekolah, dan izin dari Kepala Sekolah..

Pelaksanaan Program

1. Tahap Sosialisasi

Dalam tahap ini, tim pelaksana program pengabdian masyarakat mengadakan pertemuan dengan Kepala Sekolah dan seluruh staf MIN

6 Tanggul Jember. Tujuannya adalah untuk menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan program pengabdian masyarakat di MIN 6 Tanggul 6 Jember.

2. Tahap Edukasi atau Kerja

- a. Tim melakukan penilaian terhadap status kesehatan siswa melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, personal hygiene, dan status gizi.
- b. Edukasi diberikan kepada siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, manfaat sarapan pagi, serta pemilihan jajanan yang sehat.
- c. Siswa diberikan pemberian PMT (Pemberian Makanan Tambahan) berupa Bubur Kacang Hijau dan pisang

3. Tahap Evaluasi

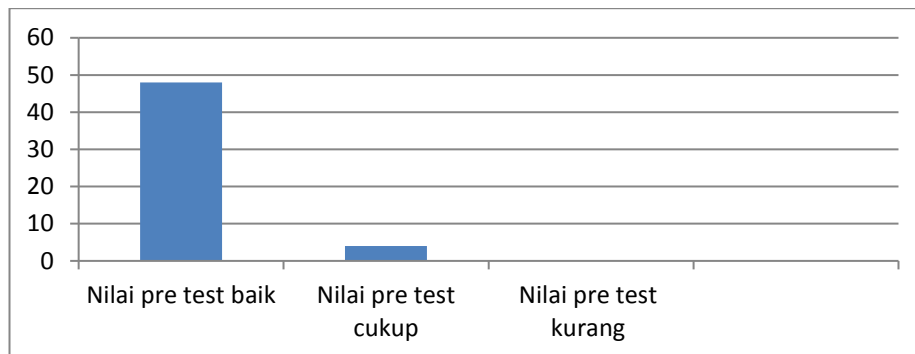
Tahap ini melibatkan evaluasi hasil dari pemeriksaan fisik siswa, serta respon siswa terhadap edukasi yang diberikan. Hasil dari evaluasi ini

akan membantu dalam menilai efektivitas program dan menentukan langkah-langkah selanjutnya..

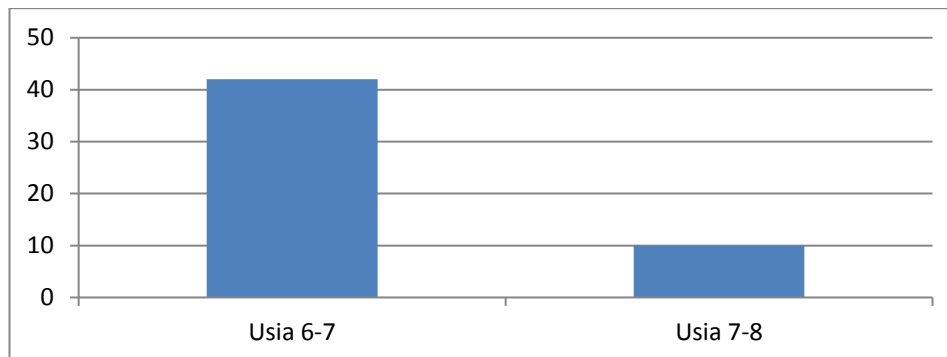
Dengan metode ini, diharapkan dapat membantu mengidentifikasi dan mengatasi masalah gizi pada siswa serta memberikan edukasi penting mengenai pola makan yang sehat

HASIL EVALIASI

1. Karakteristik Siswa.

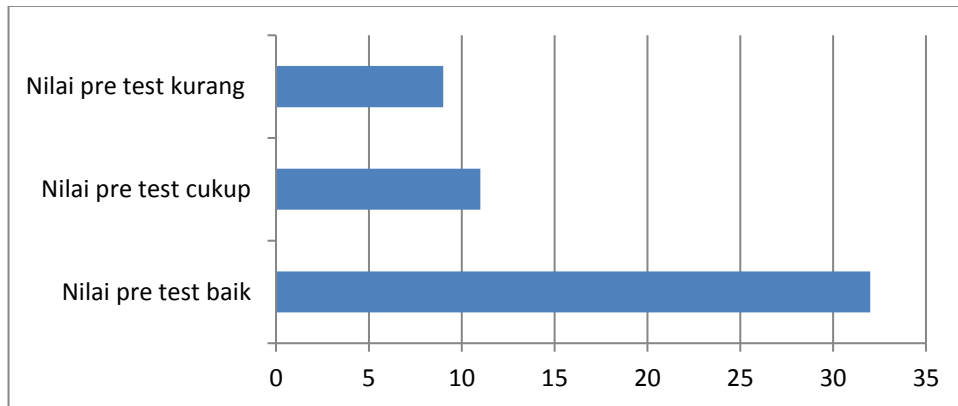


Karakteristik siswa berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari total siswa, terdapat 27 siswa laki-laki (51%) dan 25 siswa perempuan (49%)

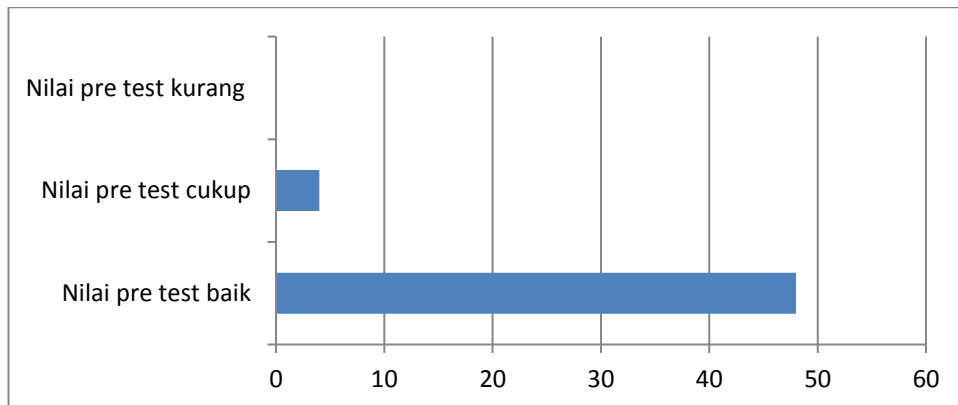


Karakteristik siswa berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari total siswa, terdapat 42 siswa (81%) berusia 6-7 tahun dan 10 siswa (19%) berusia 7-8 tahun.

2. Nilai Pre Test

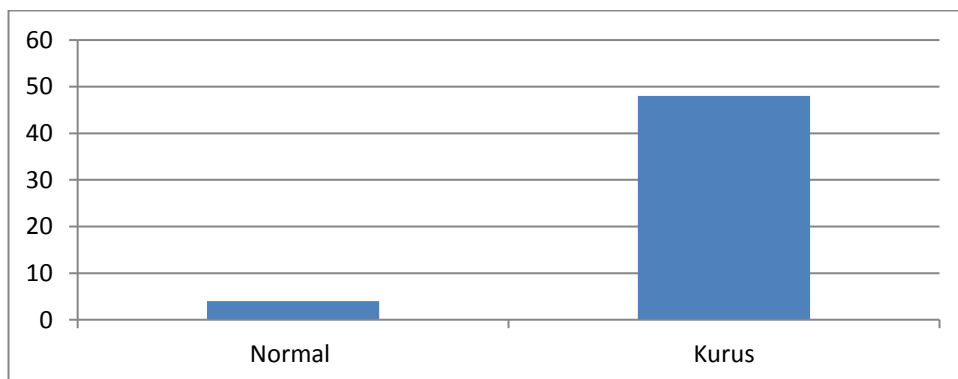


Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari total 52 siswa, terdapat 32 siswa (61%) dengan nilai baik, 11 siswa (21%) dengan nilai cukup, dan 9 siswa (18%) dengan nilai kurang.



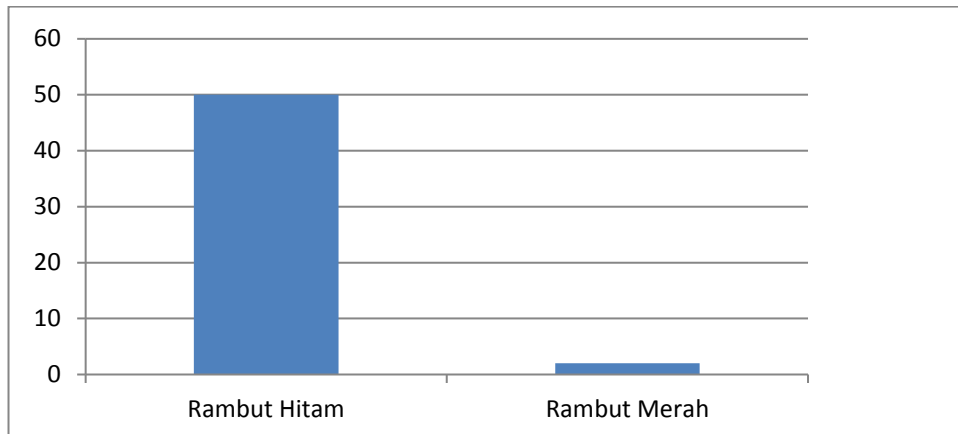
Hasil post-test menunjukkan bahwa dari total 52 siswa, terdapat 48 siswa (92%) dengan nilai baik dan 4 siswa (8%) dengan nilai cukup. Tidak ada siswa yang mendapatkan nilai kurang pada saat dilakukan post-test.

3. Hasil Pemeriksaan Status Gizi

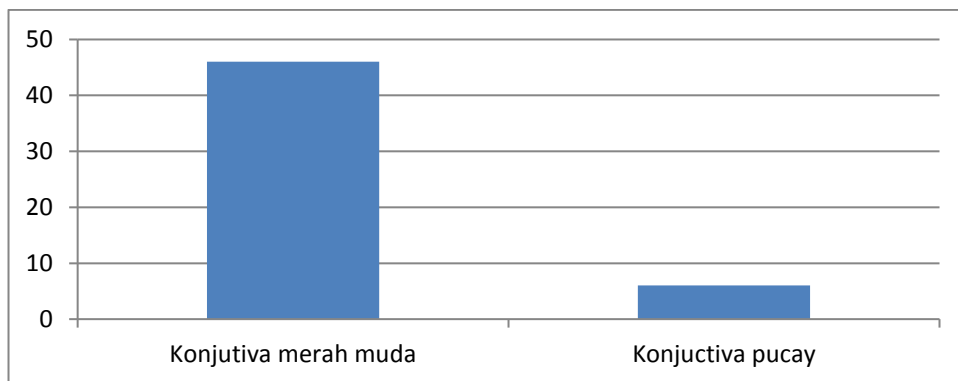


Hasil pemeriksaan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) menunjukkan bahwa dari total 52 siswa, terdapat 4 siswa (7%) dengan status gizi normal dan 48 siswa (93%) dengan status gizi kurus.

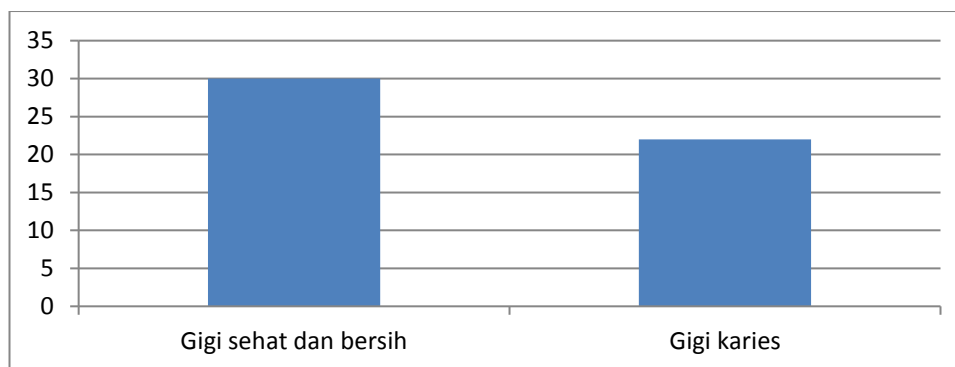
Hasil Pemeriksaan Fisik (Rambut)



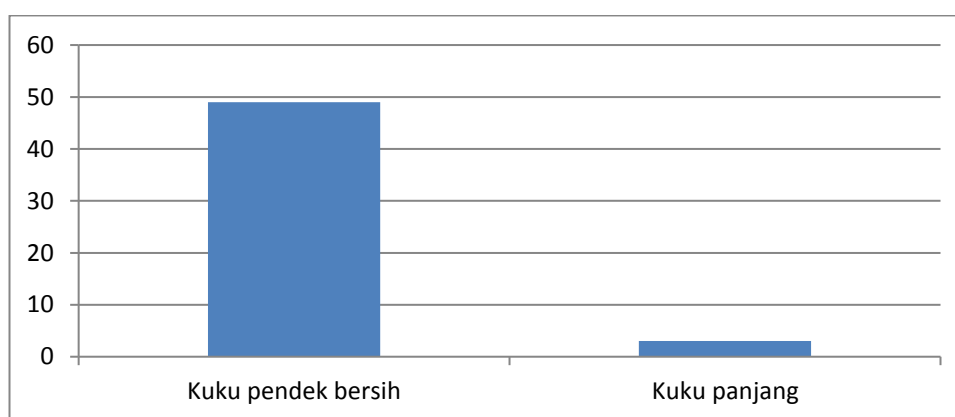
Hasil pemeriksaan rambut menunjukkan bahwa dari total 52 siswa, terdapat 50 siswa (96%) dengan kondisi rambut sehat dan berwarna hitam, sementara 2 siswa (4%) memiliki rambut yang tipis, jarang, dan berwarna merah.



Hasil pemeriksaan konjungtiva menunjukkan bahwa dari total 52 siswa, terdapat 46 siswa (88%) dengan kondisi konjungtiva normal yang berwarna merah muda, dan 6 siswa (12%) memiliki konjungtiva yang pucat.



Hasil pemeriksaan gigi siswa menunjukkan bahwa dari total 52 siswa, terdapat 30 siswa (58%) dengan gigi yang bersih dan sehat, sementara 22 siswa (42%) mengalami masalah karang gigi atau karies.



Hasil pemeriksaan kuku menunjukkan bahwa dari total 52 siswa, terdapat 49 siswa (93%) dengan kuku pendek dan bersih, sementara 3 siswa (7%) memiliki kuku yang panjang.

PEMBAHASAN

Selama tahap edukasi, respons positif siswa sangat mencolok, terlihat dalam antusiasme mereka, keceriaan, serta kolaborasi dalam diskusi mengenai perilaku sarapan pagi. Kehadiran banyak pertanyaan yang dijawab dengan baik oleh siswa pada akhir sesi edukasi juga mencerminkan tingkat pemahaman yang baik. Selain itu, hasil pre-test dan post-test menunjukkan

peningkatan yang signifikan, menegaskan efektivitas dari pendekatan edukatif yang diberikan.

Ketika dilakukan pemeriksaan fisik, termasuk pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) untuk menentukan status gizi, hanya 4 siswa (7%) yang memiliki status gizi normal, sedangkan 48 siswa (93%) mengalami status gizi kurus. Hal ini dapat dihubungkan dengan kondisi ekonomi

keluarga yang kurang memadai. Karena MIN 6 Tanggul Jember berada di wilayah dengan mayoritas penduduk berpendapatan menengah ke bawah, makanan bergizi seimbang menjadi sulit diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi keluarga dengan anak usia sekolah.

Hasil pemeriksaan fisik yang meliputi konjungtiva, kondisi rambut, mulut, gigi, kuku, dan personal hygiene menunjukkan bahwa masih banyak siswa

PENUTUP

Dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup anak-anak sekolah, pendekatan edukatif yang dijalankan dalam program ini membuktikan dirinya sebagai alat yang efektif. Edukasi tentang pentingnya sarapan pagi dan asupan gizi seimbang menjadi langkah awal yang signifikan untuk mengatasi masalah gizi kurang dan mengajarkan perilaku sehat kepada siswa. Respons positif siswa selama edukasi mencerminkan keberhasilan dalam membangun pemahaman dan kesadaran mengenai kebutuhan kesehatan mereka.

Hasil pemeriksaan fisik menggambarkan tantangan yang dihadapi anak-anak sekolah dalam memperoleh gizi yang cukup dan seimbang. Masalah status gizi, kondisi gigi, konjungtiva, dan

dengan kondisi konjungtiva pucat, rambut kemerahan, bibir pucat, serta masalah karies gigi. Ini mengindikasikan bahwa pemenuhan gizi seimbang masih belum optimal. Oleh karena itu, peran orang tua menjadi lebih penting dalam menyediakan asupan yang memenuhi kualitas dan kuantitas bagi anak-anak mereka. Membiasakan sarapan pagi juga menjadi faktor penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal sesuai dengan usia mereka

personal hygiene mengindikasikan perlunya perhatian lebih terhadap aspek kesehatan siswa, terutama di lingkungan dengan keterbatasan ekonomi. Dalam hal ini, kolaborasi dengan orang tua menjadi penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan anak.

Dalam mengakhiri program ini, kita mengakui pentingnya peran pendidikan dalam memengaruhi kebiasaan dan pola pikir siswa terkait kesehatan. Upaya kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan komunitas menjadi kunci dalam menciptakan generasi muda yang sehat dan berkualitas. Edukasi tentang gizi, sarapan pagi, dan praktik kesehatan yang baik diharapkan akan terus diterapkan dan diikuti oleh siswa dalam kehidupan mereka, menjadikan mereka sebagai agen

perubahan positif untuk masa depan yang lebih baik.

Kesimpulannya, program ini telah memberikan kontribusi yang berharga dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya pola makan sehat, sarapan pagi, dan

perawatan kesehatan secara menyeluruh. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak sekolah serta mendorong adopsi perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminarti, D. (2013). *Pijat dan senam untuk bayi & balita, cetakan ke-1*. BrilliantBooks. Yogyakarta.
- Dewi, S. (2012). *Pijat dan Asupan Gizi Tepat Untuk Melejitkan Tumbuh Kembang Anak*. Pustaka Baru Press.
- Fitria, S. S. T., M. Keb. (2019). *Praktisi Mom and Baby Spa*. <https://stikessurabaya.ac.id/pijat-bayi-bermanfaat-terhadap-kualitas-tidur-buah-hati-anda/>. Diakses tanggal 17 Desember 2019.
- Hikmah, E. (2010). *Pengaruh Terapi Sentuhan Terhadap Suhu Dan Frekuensi Nadi Bayi Prematur Yang Dirawat Di Ruang Perinatologi RSUD Kabupaten Tangerang*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Anak Universitas Indonesia.
- Irmawati. (2015). *Bayi dan Balita Sehat & Cerdas*. PT Elex Media Komputindo.
- Maharani, S. (2009). *Pijat Dan Senam Sehat Untuk Bayi*. Penerbit Kata Hati.
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. P. D. (2022). Efforts to Increase Knowledge of School Children about the Importance of Breakfast with Booklet. In *Prosiding 16th Urecol: Seri Pengabdian Masyarakat 345* (pp. xx-xx). Presented at The 16th University Research Colloquium 2022, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

- Putra, E. D., Maharani, I., Rahmah, L. A., Wulandari, R., & Kuswoyo, S. P. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Terhadap Pengetahuan dan Perilaku terkait Sarapan Pagi pada Pelajar SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 112–117.
- Rahmiwati, A. (2014). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(3)
- Rakhmawati, W. (2007). *Pijat Bayi*. Universitas Padjadjaran.
- Riksani, R. A. M. B. (2012). *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Dunia Sehat.
- Roesli, U. (2009). *Pedoman Pijat Bayi*. Penerbit Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Sekartini, R., & Medise, B. E. (2011). *Buku Pintar Bayi*. Pustaka Bunda.
- Subakti, Y. S. S., & Anggarani, D. R. S. Gz. (2018). *Keajaiban Pijat Bayi & Balita*. PT Wahyu Media.
- Suririna, Dr. (2010). *Buku Pintar Merawat Bayi 0-12 Bulan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Walker, P. (2011). *Panduan Lengkap Pijat Bayi*. PuspaSwara