

Pendidikan Gizi Sarapan Sehat dan Praktik Cuci Tangan Pada Siswa Sekolah Dasar

Taufiq Firdaus Alghifari Atmadja*, Kosasih Adi Saputra
Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Siliwangi, Jawa Barat, Indonesia

ABSTRACT

Clean and healthy living behavior (PHBS) is one of the activities to change unhealthy behavior to be healthy. PHBS must be applied from an early age, especially in school-age children by getting used to a healthy breakfast and washing hands. The benefits of breakfast include being a source of energy so that it prevents students from consuming unhealthy snacks, besides washing hands before or after doing activities is also an important thing that needs to be accustomed to from an early age. The purpose of this activity is to increase students' knowledge about PHBS through healthy breakfast education and good hand washing. The method used in this activity is education through powerpoint media and posters. This activity was attended by 6th grade students of SDN 1 and SDN 2 Ciawi, Tasikmalaya Regency, West Java with a total of 80 students. Before and after delivering the material, students were given questions to see the level of success of this activity. Based on the results of the evaluation, it shows that there is an increase in student knowledge so that it is expected to be able to improve students' understanding of healthy breakfast and good hand washing.

Keywords

*Breakfast, Nutrition Education,
Washing Hands*



*BERDAYA : Jurnal Pendidikan
dan Pengabdian Kepada
Masyarakat
Vol 3, No.1, 2021, 35 - 42
eISSN 2721-6381*

Article History

Received 15 Nov 2020 / Accepted 05 Jan 2021 / First Published: 20 Apr 2021

To cite this article

Atmadja, T., & Saputra, K. (2021). Pendidikan Gizi Sarapan Sehat dan Praktik Cuci Tangan Pada Siswa Sekolah Dasar. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 35 - 42.

DOI: 10.36407/berdaya.v3i1.253



© The Author(s)2021

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

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu kegiatan untuk merubah perilaku tidak sehat menjadi sehat. PHBS harus diterapkan sejak dini khususnya pada anak usia sekolah dengan membiasakan sarapan sehat dan cuci tangan. Manfaat sarapan diantaranya sebagai sumber energi sehingga mencegah siswa mengkonsumsi jajanan yang kurang sehat, selain itu mencuci tangan sebelum ataupun sesudah beraktivitas juga merupakan hal penting yang perlu dibiasakan sejak dini. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PHBS melalui pendidikan sarapan sehat serta cuci tangan yang baik. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah pendidikan melalui media powerpoint dan poster. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 6 SDN 1 dan SDN 2 Ciawi, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat dengan total jumlah siswa sebanyak 80 orang. Sebelum dan sesudah penyampaian materi siswa diberikan soal untuk melihat tingkat keberhasilan dari kegiatan ini. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa sehingga diharapkan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai sarapan sehat dan cuci tangan yang baik.

Profil Penulis

**Taufiq Firdaus Alghifari Atmadja,
Kosasih Adi Saputra**

Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Siliwangi

✉ **Korespondensi:**

Taufiq Firdaus Alghifari Atmadja
email:
taufiq.firdaus.ac.id

Kata Kunci : Sarapan, Pendidikan Gizi, Cuci Tangan

Reviewing Editor
Hendryadi, STEI Indonesia Jakarta

PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan kelompok usia yang memerlukan perhatian khusus, karena merupakan generasi penerus bangsa di masa yang akan datang. Banyak hal yang sejak dini harus dilakukan guna menunjang peningkatan kualitas sumber daya manusia. Hal tersebut perlu dilakukan karena pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah yang optimal sangat berperan penting dalam menciptakan generasi yang berkualitas. Adapun hal tersebut sangat dipengaruhi oleh pemberian gizi yang baik dan benar (Judarwanto, 2007).

Pendidikan Gizi dan pola hidup sehat bagi anak-anak sekolah dasar masih belum sepenuhnya dianggap penting sehingga berdampak pada tumbuh kembang dan kecerdasan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 diperoleh data bahwa 41,2% anak usia sekolah di Indonesia mengonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal, yaitu <70% Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kondisi ini dapat berdampak pada terjadinya wasting pada anak. Sementara itu, hasil Riskesdas tahun 2013 diperoleh data sebesar 11,2% anak usia 5–12 tahun di Indonesia mengalami wasting. Selain wasting, prevalensi obesitas pada anak usia 5–12 tahun juga tergolong tinggi, yaitu sebesar 18,8%. Ironisnya, Provinsi Jawa Barat, memiliki prevalensi gizi lebih dan gizi kurang pada anak usia 5–12 tahun sebesar 18,6% dan 9,1%. Prevalensi di

Kabupaten Bogor sebesar 17,2% dan 7,8% (Kemenkes RI, 2013). Hal tersebut menunjukkan bahwa beban gizi ganda masih dihadapi Indonesia (Yurni dan Sinaga, 2017). Salah satu penyebab adanya masalah tersebut karena kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan atau kurangnya pemahaman tentang pola hidup sehat dan bersih yang seharusnya sudah menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. (Nuryanto, et al. 2014).

Praktik sederhana PHBS yang dapat diterapkan pada anak usia sekolah seperti sarapan sehat dan mencuci tangan yang baik. Hal ini menjadi salah satu pilar penting yang perlu dibiasakan sejak dini karena mendukung terciptanya generasi bangsa yang sehat. Sarapan merupakan kegiatan yang sangat penting khususnya bagi anak sekolah karena pada saat di lingkungan sekolah mereka banyak melakukan aktivitas yang tergolong sangat aktif seperti belajar dan bermain sehingga membutuhkan energi cukup besar.

Selain sebagai sumber energi sarapan juga sangat efektif untuk meningkatkan kebugaran dan konsentrasi dalam proses belajar (Khomsan, 2005). Siswa yang tidak membiasakan sarapan akan memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi jajanan di sekitar sekolah yang kurang sehat sebagai pengganti dari sarapan untuk memenuhi kebutuhannya. Untuk itu, kesadaran akan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting karena berperan dalam menciptakan generasi bangsa yang berkualitas.

SDN 1 Ciawi dan SDN 2 Ciawi di Kecamatan Ciawi, Kabupaten Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat, memiliki jumlah keseluruhan siswa sebanyak 260 siswa di SDN 1 Ciawi dan 114 siswa di SDN 2 Ciawi. Kondisi sekolah yang cukup jauh dari pusat kota mengakibatkan sekolah tersebut sangat minim pengetahuan mengenai pendidikan PHBS seperti pentingnya sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan bagaimana cara mencuci tangan yang baik.

Kurangnya pengetahuan siswa mengenai pentingnya sarapan menyebabkan tidak sedikit siswa yang lebih memilih untuk jajan dipinggir sekolah dibandingkan dengan sarapan. Selain itu, praktik mencuci tangan yang baik juga belum banyak dipahami oleh siswa. Mengingat pentingnya pengetahuan terkait sarapan sehat dan cuci tangan yang baik terutama di kalangan anak usia sekolah, maka perlu diadakannya kegiatan pendidikan hidup sehat untuk meningkatkan pengetahuan para siswa.

MATERI DAN METODE

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu: Tahap **pertama** observasi masalah dilakukan dengan melakukan kunjungan ke SDN 1 Ciawi dan SDN 2 Ciawi kemudian wawancara dengan siswa siswi dan kepala sekolah; Tahap **kedua** perancangan kegiatan yang akan dilakukan berdasarkan permasalahan yang ada; Tahap **ketiga** pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendidikan mengenai sarapan sehat dan praktik cuci tangan yang baik. Kegiatan dilakukan selama 90 menit melalui media power point dan poster bergambar yang terdiri atas penyampaian materi mengenai sarapan yang memiliki banyak manfaat bagi anak sekolah, diantaranya dapat meningkatkan konsentrasi belajar serta diyakini mampu meningkatkan prestasi belajar agar lebih baik. Selanjutnya sosialisasi mekanisme cara mencuci tangan yang baik, serta pengadaan games, dan test sebagai bentuk evaluasi kegiatan dengan memberikan soal sebelum dan sesudah dilaksanakannya kegiatan kemudian dilakukan analisis menggunakan uji statistik paired t-test.

Kegiatan dilaksanakan di SDN 1 Ciawi dan SDN 2 Ciawi di Kecamatan Ciawi Kabupaten Tasikmalaya Provinsi Jawa Barat dengan peserta kegiatan yaitu siswa kelas 6 SDN 1 Ciawi dan SDN 2 Ciawi di Kabupaten Tasikmalaya dengan jumlah siswa sebanyak 80 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SDN 1 Ciawi dan SDN 2 Ciawi di Kabupaten Tasikmalaya adalah dengan menyampaikan pendidikan sarapan sehat serta cara mencuci tangan yang benar.

Tahap Pertama, penyampaian materi pendidikan sarapan sehat. Hardinsyah dan Aries, (2012) menyatakan bahwa sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang biasanya dikonsumsi antara bangun pagi sampai pukul sembilan pagi. Adanya kandungan zat-zat gizi yang dapat membuat perasaan lebih baik, pemikiran, dan stamina yang optimal. Sebelum melakukan aktivitas yang padat, maka sangat penting untuk sarapan bergizi terlebih dahulu agar tubuh siap menjalani kegiatan di hari tersebut.

Berdasarkan hasil pada Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar kebiasaan sarapan siswa tergolong baik yang ditunjukkan dengan sebanyak 47 siswa (90%) rutin melakukan sarapan. Hal ini dipengaruhi oleh peran orang tua khususnya ibu yang biasa menawarkan atau menyediakan sarapan kepada anaknya sebelum pergi ke sekolah. Meskipun demikian, masih ada siswa yang tidak rutin melakukan sarapan sebanyak 33 siswa (10%) dengan alasan paling banyak karena lebih memilih untuk jajan di sekolah. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya sering terlambat bangun tidur, tidak tersedianya makanan sarapan, atau nafsu makan yang sedang menurun (Jannah, 2017). Sekolah juga dapat berperan dalam menyadarkan kebiasaan sarapan bagi siswa dengan maksud untuk mendukung peningkatan kualitas asupan anak. Menurut CHSNE, (2007) guru sangat berperan penting dalam membiasakan makan sehat bagi anak sekolah.

Tabel 1.

Gambaran Kebiasaan Sarapan Siswa

No	Kategori	n	Persentase
1	Rutin	47	58.7%
2	Tidak Rutin	33	41.3%

Dari Tabel 1. di atas, menunjukkan bahwa mayoritas siswa memang melakukan sarapan dengan rutin. Namun, makanan yang dikonsumsi kurang memperhatikan gizi seimbang. Sarapan yang dibawa oleh siswa dari rumah maupun dari jajanan di sekitar sekolah, banyak ditemukan jenis makanan yang didominasi oleh karbohidrat, misalnya nasi dengan bakwan, mi instan dengan kerupuk, hanya sedikit siswa yang membawa makanan yang bervariasi antara karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan. Kegiatan ini pun bukan hanya memberikan pendidikan tentang pentingnya sarapan dengan rutin, tetapi juga jangan asal sarapan. Banyak ditemukan menu makanan untuk sarapan yang kurang seimbang maka diperlukan pemahaman dan pengetahuan siswa tentang gizi yang baik dan seimbang. Selama mereka beraktivitas membutuhkan zat gizi yang optimal yang penting untuk

pertumbuhan dan perkembangan sebagai generasi masa depan yang harus sehat jasmani dan rohani. Sarapan yang teratur berkaitan erat dengan perilaku meningkatkan kesehatan sehari-hari diantaranya manajemen stress, bertanggung jawab terhadap kesehatan (menyikat gigi setelah makan), meningkatnya kegiatan olahraga, dan keadaan gizi. Sedangkan melewatkan sarapan berkaitan dengan tingginya risiko *overweight* pada anak sekolah. (Yang, et al. 2006). Sementara itu, konsumsi sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif seperti ingatan atau memori, nilai ujian, dan kehadiran di sekolah. Sarapan juga merupakan bagian dari diet sehat dan gaya hidup positif yang berpengaruh pada kesehatan anak dan kesejahteraan. Namun, jika tidak sarapan maka fungsi kognitif, emosi, dan perilaku anak menjadi kurang maksimal. Kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*), memori jangka pendek, daya konsentrasi, dan memori episodik anak akan menurun. Hal yang tak kalah penting dari sarapan yakni dapat menjauhkan masalah emosional, perilaku, dan akademis pada anak dan remaja serta mampu menghilangkan rasa lapar berlebih (Michaud et al. 2001).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa adanya interaksi nyata antara kebiasaan sarapan dengan anemia terhadap konsentrasi belajar anak sekolah. Hal tersebut berarti bahwa anak yang tidak biasa sarapan dan menderita anemia cenderung memiliki daya konsentrasi belajar yang rendah (Saidin et al. 1991). Pentingnya sarapan yang baik dengan gizi seimbang bagi anak usia sekolah memerlukan kerjasama berbagai pihak. Berdasarkan hasil evaluasi dari *Analytical and Capacity Development Partnership*, (2013) sebagai lembaga kemitraan pemerintah Indonesia dan bank dunia menyatakan pentingnya kerjasama antar pihak untuk memperbaiki gizi dan kesehatan anak sekolah (Purnamasari, et al. 2017).

Tahap Kedua, Kegiatan selanjutnya yakni pendidikan cuci tangan yang baik dan benar. Kebiasaan mencuci tangan yang baik dan benar adalah bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat. Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan terlihat bahwa anak-anak usia sekolah mempunyai kesadaran yang rendah akan pentingnya pola hidup sehat dan bersih sehingga kurang memahami pentingnya cuci tangan. Siswa biasanya langsung makan makanan yang mereka beli di sekitar sekolah tanpa cuci tangan terlebih dahulu. Perilaku tersebut tentunya berpengaruh dan dapat memberikan kontribusi dalam terjadinya penyakit (Purwandari, et al. 2013). Berdasarkan hasil pada tabel 2. dibawah menunjukkan bahwa sebanyak 56 orang atau 60% siswa belum mempunyai kebiasaan mencuci tangan yang baik secara rutin. Gambaran ini memperkuat bahwa siswa SDN 1 Ciawi dan SDN Ciawi 2 di Kabupaten Tasikmalaya belum mempunyai kesadaran yang baik untuk melakukan cuci tangan yang baik. Meskipun demikian, terdapat sebanyak 24 orang (30%) siswa yang sudah rutin mencuci tangan dengan baik.

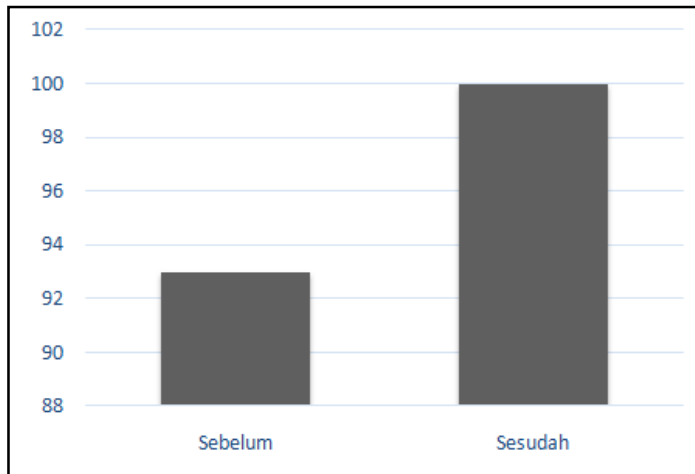
Mencuci tangan yang baik berdasarkan anjuran *World Health Organization (WHO)* terdiri atas 6 langkah seperti gosok telapak tangan, gosok punggung tangan, gosok sela jari, gosok bagian dalam jari, bersihkan ibu jari, dan bersihkan kuku-kuku serta jangan lupa mencuci tangan menggunakan sabun. Upaya untuk menjaga agar kebiasaan cuci tangan yang baik perlu ditanamkan melalui evaluasi apakah cuci tangan masih dilakukan dengan baik dan rutin. Perilaku cuci tangan yang baik akan berhasil untuk mendukung terciptanya generasi yang sehat.

Tabel 2.

Gambaran Kebiasaan Mencuci Tangan Siswa

No	Kategori	N	Persentase
1	Rutin	24	30%
2	Tidak Rutin	56	70%

Tahap Ketiga, Evaluasi secara keseluruhan terhadap keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini diukur dari hasil kuesioner yang disebarakan kepada siswa pada saat sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan pendidikan. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan pengetahuan secara signifikan ($p < 0.05$) terkait materi yang diberikan terlihat dari nilai rata-rata yang meningkat yaitu 93 ± 1.04 menjadi 100 ± 0.00 .



Gambar 1.
Diagram Peningkatan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Gambar 1. diatas merupakan diagram peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Pengetahuan siswa yang secara signifikan meningkat diharapkan dapat memotivasi siswa siswi untuk melakukan kegiatan sarapan dan cuci tangan yang baik sebagai suatu kebiasaan yang akan terus dilakukan. Upaya promotif dalam rangka



Gambar 2.
Pelaksanaan Kegiatan

meningkatkan derajat kesehatan anak dapat diterapkan di lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah melalui penerapan perilaku sederhana seperti membiasakan untuk sarapan setiap hari, memiliki pola hidup yang bersih dan sehat dengan selalu mencuci

tangan dengan baik dan benar sebelum dan sesudah sarapan, memberikan mereka pengalaman dalam membawa bekal serta membuang sampah pada tempatnya. Hal-hal tersebut merupakan dasar untuk memberikan kesadaran akan pentingnya pendidikan gizi seperti kebiasaan makan, jajan dan perilaku hygiene dengan baik. Selain itu, pengabdian ini turut memperbaiki sanitasi dilingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan para siswa semakin mengetahui pentingnya sarapan sehat dan praktik cuci tangan yang baik sehingga diharapkan dapat membentuk perilaku hidup yang bersih dan sehat pada siswa. Para siswa menjadi semakin sadar tentang pola hidup sehat yang akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi mereka. Sarapan yang rutin bukan hanya asal melakukan sarapan tetapi dengan memperhatikan gizi seimbang. Selain itu wajib mencuci tangan dengan benar secara rutin sebelum dan sesudah sarapan dengan memperhatikan 6 langkah sesuai standar dari *World Health Organization (WHO)*. Pihak sekolah harus terus berupaya dalam memberikan pendidikan gizi dan pola hidup bersih dan sehat pada siswa secara berkelanjutan. Saran kegiatan selanjutnya adalah kegiatan pendidikan gizi dapat dilangsungkan secara berkala dan mencakup seluruh tingkatan siswa tidak hanya mencakup kelas 6 saja agar setiap kelas dapat memperoleh pengetahuan gizi yang sama.

REFERENSI

- CHSNE. Creating Healthy School Nutrition Environment. (2007). Nutrition Tools for Schools. Ontario (CA): Health Unit.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta
- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2012). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6—12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89-96.
- Judarwanto, W. (2008). Perilaku makan anak sekolah. Pdf form available from: <http://kesulitanmakan.bravehost.com>.
- Khomsan, A. (2003). Pangan dan gizi untuk kesehatan. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- KK, J. (2017). Hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Sukabumi [Skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Michaud, C., Musse, N., Nicolas, J. P., & Mejean, L. (1991). Effects of breakfast-size on short-term memory, concentration, mood and blood glucose. *Journal of Adolescent Health*, 12(1), 53-57.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32-36.
- Purnamasari, D. U., Dardjito, E., & Kusnandar, K. (2017). PERILAKU GIZI SEIMBANG ANAK SEKOLAH DIPERBAIKI DENGAN EDUKASI GIZI ANAK DAN ORANGTUA. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 1(01), 1-9.
- Purwandari, R., & Ardiana, A. (2015). Hubungan antara perilaku mencuci tangan dengan insiden diare pada anak usia sekolah di Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- Saidin, S., Krisdinamurtirin, Y., Murdiana, A., Moecherdiyatiningsih, M., Karyadi, L. D., & Murni, S. (2019). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Konsentrasi Belajar.
- Yang, R. J., Wang, E. K., Hsieh, Y. S., & Chen, M. Y. (2006). Irregular breakfast eating and health status among adolescents in Taiwan. *BMC public health*, 6(1), 1-7.
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar. *Media gizi Indonesia*, 12(2), 183-190.

Declarations

Funding

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dibiayai oleh Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi melalui LP2M-PMP Universitas Siliwangi sesuai dengan Perjanjian Penugasan Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat Nomor: 234/UN58.21/PM/2019 Tanggal 10 Mei 2019.

Competing Interests

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang diungkapkan.

Author Profile



Taufiq Firdaus Alghifari Atmadja, Kelahiran Garut, 01 Agustus 1993. Penulis merupakan sekretaris SI Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Penulis mengembangkan karirnya sejak tahun 2018 dengan pengalaman mengajar rumpun mata kuliah Ilmu gizi dasar, penilaian status gizi, dan gizi olahraga. Email: taufiq.firdaus@unsil.ac.id
Email: taufiq.firdaus@unsil.ac.id



Kosasih Adi Saputra, Kelahiran Sumedang, 10 Mei 1986. Penulis merupakan staf dosen SI Gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Pengalaman mengajar rumpun mata kuliah pendidikan Pancasila dan kewarganegaraan. Email: kosasih.adisaputra@unsil.ac.id