



Edukasi Program PESPA (Pentingnya Sarapan Pagi) Bagi Kesehatan Pada Siswa Siswi SMPN 15 Kota Kendari Sulawesi Tenggara

Hartati Bahar*¹, Devi Savitri Effendy¹, Hariati Lestari¹, Ramadhan Tosepu¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

Author's Email Correspondence (*): tatikbahar@gmail.com
(08114021982)

Abstrak

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang, baik itu orang dewasa maupun anak dan remaja yang bersekolah sekalipun. Jika tidak sarapan dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti menurunnya kadar gula darah, tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika ini habis, maka cadangan lemak tubuh tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Oleh karena itu, tujuan kegiatan ini adalah melakukan penyuluhan kesehatan terkait pentingnya sarapan pagi kepada siswa/siswi Sekolah Menengah Pertama 15 Kendari. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan cara memberikan media edukasi berupa *leaflet* untuk menambah motivasi dan mengubah perilaku mereka untuk teratur konsumsi sarapan pagi. Dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi juga pemberian pre-post test untuk mengukur efektifitas penyuluhan kesehatan. Berdasarkan hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan, didapatkan perbedaan yang signifikan antara rata-rata *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan penyuluhan dengan t hitung $5,330 > t$ table $1,711$. Hal ini berarti pemberian *leaflet* sebagai media dalam penyuluhan berhasil merubah pengetahuan dan sikap mereka.

Kata Kunci: Penyuluhan; Sarapan Pagi; Remaja; Leaflet

How to Cite:

bahar, hartati, Effendy, D., Lestari, H., & Tosepu, R. (2023). Edukasi Program PESPA (Pentingnya Sarapan Pagi) Bagi Kesehatan Pada Siswa Siswi SMPN 15 Kota Kendari Sulawesi Tenggara. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 23-28. <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i2.607>

Published by:

Tadulako University

Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +6282131337937

Email: jurnaldedikatifkesmas@gmail.com

Article history:

Received: January 04, 2023

Revised: April 29, 2023

Accepted : April 29, 2023

Available online April 30, 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstract

Breakfast or breakfast is very beneficial for everyone, be it adults or even children and teenagers who go to school. If you don't have breakfast, it can cause health problems such as decreased blood sugar levels, the body takes up carbohydrate reserves and if these run out, then the body's fat reserves cannot carry out activities properly. Therefore, the purpose of this activity is to conduct health education related to the importance of breakfast to students of Junior High School 15 Kendari. This counseling activity is carried out by providing educational media in the form of leaflets to increase motivation and change their behavior to eat breakfast regularly. It was carried out using the lecture and discussion method as well as giving pre-post tests to measure the effectiveness of health education. t count 5.330 > t table 1.711. This means that the provision of leaflets as a medium in counseling has succeeded in changing their knowledge and attitudes

Keywords: Counseling; Breakfast; Teenagers; Leaflets

I. PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama yang masuk ke dalam tubuh setelah puasa saat tidur di malam hari. Saat sarapan, otak kembali mendapatkan asupan nutrisi. Sarapan yang sehat harus memenuhi sekurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat (Suraya et al., 2019).

Sarapan pagi dapat menyiapkan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal menyebabkan gairah dan konsentrasi seseorang bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas. Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diberikan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Seseorang yang tidak sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil. Dampak negatif meninggalkan makan pagi adalah ketidak seimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah, dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik, konsentrasi belajar terganggu karena cadangan dari makan malam sudah menurun, gangguan ingatan jangka pendek, tidak bisa menyelesaikan masalah, perhatian terganggu dan penurunan hasil tes prestasi belajar (Rafika et al., 2018).

Manfaat sarapan adalah untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik, membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan materi pelajaran, serta membantu mencukupi zat gizi. Sarapan juga berperan dalam melindungi tubuh terhadap dampak negatif kondisi perut kosong selama berjam-jam. Karena kadar gula darah hanya mampu bertahan hingga 2 jam. Setelah itu, yang bersangkutan harus mengisi perutnya kembali agar tubuhnya bisa beraktivitas secara optimal. Jika tidak, maka pasokan energi glukosa bagi otak bisa terganggu. Kalau kebiasaan buruk tidak sarapan dipertahankan, bukan tidak seseorang akan menunjukkan gejala hipoglikemia (rendahnya kadar gula darah). Gejalanya antara lain rendahnya kemampuan berkonsentrasi, cepat lelah dan mudah mengantuk. Akibatnya, kemampuan seseorang untuk menangkap pelajaran pun menjadi rendah (Rafika et al., 2018).

II. METODE

Kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada siswa siswi di SMPN 15 kendari, Kelurahan Padaleu, Kecamatan Kambu. Kegiatan ini merupakan kegiatan edukasi dan penyuluhan mengenai “pentingnya sarapan pagi”, agar anak-anak dapat mengetahui pentingnya sarapan pagi dan bagaimana dampak jika melewatkan sarapan pagi. Pelaksanaa edukasi ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 15 Kendari, Kelurahan Padaleu, Kecamatan Kambu.

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam 3 tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan penyuluhan adalah pembuatan media leaflet, penentuan lokasi sosialisasi penyuluhan, dan mempersiapkan sarana dan prasarana mendukung.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari, dimana proses kegiatannya ini tim penyuluhan memberikan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi dan dampak apabila melewatkan sarapan pagi. Penyuluhan dilakukan selama ± 25 menit diikuti sesi tanya jawab dan game selama 20 menit. Pemberian materi dilakukan dengan menggunakan media *leaflet* lalu media *leaflet* tersebut dijelaskan dari setiap gambar yang terdapat dalam *leaflet*.

3. Tahap Akhir

Tahap akhir adalah evaluasi terhadap tingkat pengetahuan siswa/i. Penilaian dilakukan dengan memberikan lembar *post-test* yang terdiri dari 14 soal dan soal dijawab langsung, yang berhubungan dengan pentingnya sarapan pagi. Kuisisioner diberikan pada awal atau sebelum penyuluhan (*pretest*) dan pertanyaan tanya-jawab setelah penyuluhan (*post-test*). Hasil evaluasi kemudian dianalisis untuk melihat keefektifan kegiatan penyuluhan ini.

III. HASIL & PEMBAHASAN

Tabel. 1 Ringkasan hasil Uji T berpasangan *Pre-test & Post-test*

Data	Rata-rata	Standar Deviasi	T hitung	T table	N
Pre-Test	10,16	2,930	5.330	1.711	25
Post Test	12,04	0.000			

Berdasarkan tabel di atas, di dapatkan rata-rata *pre-test* sebesar 10,16 artinya dari 15 pertanyaan kuesioner, rata-rata responden hanya mampu menjawab soal dengan jumlah 10-11 benar, Sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 12,04 artinya dari 15 pertanyaan kuesioner, rata-rata responden jawabannya meningkat.

➤ Uji Hipotesis

Ho : Tidak ada perbedaan rata-rata hasil pre-test dan post-test

Ha : Ada perbedaan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*

Berdasarkan hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan, didapatkan perbedaan yang signifikan antara rata-rata *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan penyuluhan dengan t hitung $5,330 > t$ table 1,711. Hal ini berarti pemberian *leaflet* sebagai media dalam penyuluhan berhasil merubah pengetahuan dan sikap mereka. Berdasarkan hasil dari uji- t tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian *leaflet* sebagai media penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan siswa-siswi terkait pentingnya sarapan pagi.

Lokasi Kegiatan

Sekolah Menengah Pertama 15 Kendari terletak di wilayah Kelurahan Padaleu, Kecamatan Kambu. Yang Lokasinya berjarak 3,5 KM dari depan kampus universitas Halu Oleo, dengan menempuh rute (waktu) selama 11 menit paling lambat, paling cepat 9 menit untuk sampai di titik lokasi.

Pengetahuan mengenai pentingnya sarapan pagi ini sangat penting karena jika siswa/i dapat mengetahui bagaimana pentingnya sarapan pagi, bagaimana manfaat jika rajin sarapan pagi, dan apabila mereka rutin melakukan sarapan pagi maka kemungkinan besar mereka akan terhindar dari berbagai penyakit.

Leaflet adalah selebaran kertas cetak yang berlipat 2-3 halaman. Leaflet merupakan media penyampai informasi dan himbauan.

Media yang digunakan



Gambar 1. Media *leaflet* pentingnya sarapan pagi yang di gunakan pada edukasi terhadap siswa/i.



Gambar 2. Stiker PESPA (Pentingnya Sarapan Pagi)



Gambar 3-10. Kegiatan melakukan sosialisasi atau pembawaan materi terhadap siswa/i mengenai pentingnya sarapan pagi

Dalam menyampaikan informasi atau untuk menambah pengetahuan merupakan faktor penting yang harus disesuaikan dengan kebutuhan anak-anak sehingga pemilihan media dalam melakukan edukasi harus tepat. Media Edukasi atau disebut juga dengan pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan (Notoadmojo, 2003). Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya (Budiman dan Riyanto, 2016).

Selama melaksanakan kegiatan pengabdian kepada siswa siswi sekolah Menengah Pertama 15 kendaru tidak ada kendala yang berarti, koordinasi dan komunikasi antara tim penyuluhan dan siswa/siswi mitra berjalan dengan baik. Kerjasama dan dukungan pihak sekolah yang baik ditunjukkan dengan animo siswa/siswi untuk mengikuti kegiatan sosialisasi sampai akhir. Dari hasil evaluasi dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa siswi terhadap pentingnya sarapan pagi, pencegahan dan pengobatannya.. Kegiatan sosialisasi tersebut merupakan sarana yang tepat dalam mengatasi masalah mitra. Diharapkan kedepannya kerjasama dengan mitra terus berjalan guna mengatasi masalah mitra.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan penyuluhan mengenai “pentingnya sarapan pagi” di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 15 Kendari, di kelurahan Padaleu, Kecamatan Kambu, tidak menemui kendala yang berarti. Koordinasi dan komunikasi antara tim penyuluhan dan siswa siswi berjalan dengan baik. Pengetahuan anak-anak terkait pentingnya sarapan pagi meningkat hal ini ditunjukkan dengan peningkatan skor. Sebelum edukasi dan setelah edukasi meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih yang dalam untuk semua pihak yang telah membantu hingga selesainya kegiatan ini, Ketua LPPM UHO beserta jajarannya, Dekan FKM UHO dan jajarannya juga teman-teman sejawat, mahasiswa yang terlibat kegiatan ini, pihak sekolah yang memberikan izin juga semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, semoga amalan kebaikan berbalas kebaikan pula untuk kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriah. (2018). *MEDIA PENYULUHAN*. 1, 4–9.
- Hana, R. al. (2011). *Buku MKD Studi Hadits*. 3, 103–111.
- Rafika, Astuty, P., & Setyowati, S. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan*, 6(2), 26–35.
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Supariasa, H. (2016). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Protein dengan Daya Ingat pada Anak Usia Sekolah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 7-8.
- OKTAVIA, T., Krisnasary, A., Rizal, A., Kusdalinah, K., & Nurhayati, N. (2021). Pengaruh edukasi dengan media video terhadap Asupan energi dan zat gizi makro pada anak Di sdn 27 bengkulu tengah Tahun 2021 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).