

Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Dasar

Dian Saraswati¹, Lilik Hidayanti², Yana Listyawardhani², Lutfi Yulmiftianto², Luh Desi Puspreni²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Siliwangi

²Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Siliwangi

*Corresponding Author: diansaraswati@unsil.ac.id

Received: 17 November 2025

Received in revised: 01 Desember 2025

Accepted: 20 Desember 2025

Available online: 31 Desember 2025

Abstract

The habit of skipping breakfast among elementary school children remains a problem that can impact learning concentration and nutritional status. This community service activity aims to improve students' knowledge about the importance of breakfast through interactive nutrition education in elementary schools. The implementation method includes preparation, implementation, and evaluation stages. The activity was carried out at SDN 2 Gobras and SDN 2 Setiamulya, Tamansari District, Tasikmalaya City, targeting 51 fifth grade students. Education was carried out through interactive lectures, video screenings, leaflet distribution, and Breakfast Together at School activities. Knowledge evaluation was carried out using a pretest and posttest analyzed by the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed an increase in the average student knowledge score from 67.25 to 84.31 after education, with a significant difference ($p = 0.001$). This increase indicates that nutrition education activities are effective in improving students' understanding of the importance of a healthy breakfast. Conclusion: Nutrition education with an interactive approach and engaging media has been proven effective in improving elementary school students' knowledge about the importance of breakfast. Sustainable programs and the involvement of teachers and parents are needed to establish consistent healthy breakfast habits.

Keywords: Elementary School Children, Healthy Breakfast, Nutrition Education, Nutrition Knowledge

Abstrak (Indonesian)

Kebiasaan tidak sarapan pada anak sekolah dasar masih menjadi permasalahan yang dapat berdampak terhadap konsentrasi belajar dan status gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya sarapan melalui edukasi gizi interaktif di sekolah dasar. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan dilakukan di SDN 2 Gobras dan SDN 2 Setiamulya Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya dengan sasaran sebanyak 51 siswa kelas V. Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, pemutaran video, pembagian leaflet, serta kegiatan Sarapan Bersama di Sekolah. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pretest dan posttest yang dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan siswa dari 67,25 menjadi 84,31 setelah edukasi, dengan perbedaan yang signifikan ($p = 0,001$). Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan sehat. Kesimpulan: Edukasi gizi dengan pendekatan interaktif dan media menarik terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya sarapan. Diperlukan keberlanjutan program dan keterlibatan guru serta orang tua untuk membentuk kebiasaan sarapan sehat secara konsisten.

Kata kunci: Anak Sekolah Dasar, Edukasi Gizi, Pengetahuan Gizi, Sarapan Sehat

PENDAHULUAN

Masa sekolah dasar (6–12 tahun) merupakan periode kritis dalam siklus kehidupan anak karena pada masa ini terjadi proses pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan memengaruhi kualitas hidup di masa mendatang. Anak usia sekolah membutuhkan energi yang cukup untuk mendukung aktivitas belajar, bermain, dan proses pertumbuhan. Kekurangan asupan energi dan gizi pada periode ini dapat menimbulkan masalah serius, seperti menurunnya daya konsentrasi, prestasi belajar rendah, hingga risiko terjadinya gizi kurang maupun gangguan kesehatan jangka panjang.(Napitupulu & Millenando, 2019)

Salah satu perilaku makan yang berperan penting dalam mendukung kebutuhan gizi anak adalah sarapan pagi. Sarapan merupakan asupan pertama setelah tubuh beristirahat sepanjang malam, sehingga berfungsi mengisi kembali cadangan glukosa darah yang sangat penting sebagai sumber energi otak dan tubuh (Hamzah, 2020). Tanpa sarapan, anak berisiko mengalami rasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan tidak siap mengikuti pembelajaran di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang rutin sarapan memiliki fungsi kognitif, daya ingat, serta kemampuan akademik lebih baik dibanding anak yang melewatkannya (Ünal et al., 2017)

Selain bermanfaat bagi kognitif, sarapan juga berpengaruh terhadap status gizi. Anak yang terbiasa sarapan dengan menu bergizi seimbang cenderung memiliki asupan harian lebih baik, baik dari sisi makronutrien maupun mikronutrien, dibanding anak yang jarang sarapan. Sarapan membantu memenuhi kebutuhan zat gizi penting seperti protein, zat besi, kalsium, serta vitamin, yang bila diabaikan dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan dan kesehatan (Mawarni, 2021) Namun demikian, berbagai studi di Indonesia menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar masih jauh dari optimal. Laporan Riset Kesehatan Dasar menyebutkan bahwa sekitar 47,7% anak usia sekolah tidak sarapan dengan cukup energi, dan 66,8% di antaranya mengonsumsi sarapan dengan kualitas gizi rendah (Kesehatan, 2020). Kondisi ini menegaskan bahwa sarapan belum menjadi kebiasaan prioritas bagi sebagian besar keluarga di Indonesia(Rahmiwati, 2020).

Beberapa faktor penyebab rendahnya kebiasaan sarapan antara lain keterbatasan waktu di pagi hari karena orang tua bekerja dan anak harus berangkat sekolah lebih pagi, rendahnya pengetahuan orang tua mengenai pentingnya sarapan, kebiasaan anak memilih makanan instan atau jajanan sekolah yang rendah gizi, serta faktor ekonomi yang membatasi ketersediaan bahan makanan bergizi (Mato & Tsukasaki, 2020). Penelitian lain juga menemukan bahwa kesadaran orang tua berperan penting dalam membentuk kebiasaan sarapan anak. Anak yang memiliki orang tua dengan pengetahuan gizi baik cenderung lebih rutin sarapan dengan kualitas menu yang lebih sehat (Wells et al., 2016).

Kebiasaan tidak sarapan tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan dan kognitif, tetapi juga berhubungan dengan masalah sosial. Anak yang tidak sarapan cenderung cepat merasa lapar, sehingga lebih mudah tergoda untuk membeli makanan ringan di sekolah. Sayangnya, jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah sering kali tinggi gula, garam, dan lemak tetapi rendah nilai gizi, sehingga meningkatkan risiko obesitas maupun masalah gizi (Mato & Tsukasaki, 2020). Kondisi ini memperkuat urgensi intervensi edukasi gizi yang menyasar anak sekolah dasar serta orang tua.

Edukasi gizi merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mengubah perilaku makan anak. Melalui edukasi, anak dapat memahami pentingnya sarapan, mengenal contoh menu sarapan sehat, serta termotivasi untuk membiasakan diri sarapan sebelum berangkat sekolah. Menurut(Nurul Hidayah, 2019), pemberian edukasi gizi melalui media sederhana seperti leaflet, permainan edukatif, maupun metode ceramah interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar mengenai sarapan. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua dalam program edukasi memberikan dukungan lingkungan yang lebih kuat, sehingga perubahan perilaku lebih mudah tercapai (Adolphus et al., 2015).

Sekolah dasar merupakan tempat yang strategis untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi gizi. Sekolah tidak hanya menjadi pusat pembelajaran akademik, tetapi

juga merupakan wahana pembentukan perilaku hidup sehat. Dengan melibatkan siswa, guru, dan orang tua secara aktif, intervensi edukasi sarapan di sekolah dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan. Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian masyarakat bertema “Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi pada Anak Sekolah Dasar” memiliki tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai manfaat sarapan bergizi, mendorong perubahan perilaku sarapan sehat, serta mendukung peningkatan prestasi belajar dan kesehatan anak secara keseluruhan.

SOLUSI

Rendahnya prevalensi sarapan pada anak sekolah dasar menjadi masalah gizi yang perlu mendapat perhatian, karena kebiasaan tidak sarapan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, serta gangguan pertumbuhan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, kelompok pengabdian masyarakat dapat menerapkan beberapa strategi terpadu yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua. Strategi utama yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi gizi interaktif kepada anak sekolah dasar dengan menggunakan media menarik seperti *powerpoint*, poster dan booklet yang menekankan pentingnya sarapan serta contoh menu bergizi.

Melalui penerapan strategi tersebut, diharapkan anak-anak sekolah dasar dapat membentuk kebiasaan sarapan setiap hari sebelum berangkat ke sekolah, orang tua menjadi lebih sadar akan pentingnya menyediakan sarapan bergizi, dan lingkungan sekolah mampu menjadi tempat yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif. Program ini tidak hanya meningkatkan status gizi anak, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan prestasi belajar dan kualitas kesehatan jangka panjang.

METODE

Kegiatan dilaksanakan di SDN 2 Gobras dan SDN 2 Setiamulya Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya, dengan dukungan penuh dari pihak sekolah.

1. Sasaran

Kegiatan ini melibatkan guru wali kelas dengan sasaran utamanya adalah siswa sekolah dasar yang berjumlah 29 siswa di SDN 2 Setiamulya dan 22 siswa di SDN 2 Gobras.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah pada tanggal 1 Agustus 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan observasi awal terhadap kebiasaan sarapan siswa, serta menyiapkan materi edukasi berupa poster dan booklet tentang pentingnya sarapan sehat. Tahap pelaksanaan berupa kegiatan edukasi gizi interaktif kepada siswa tentang pentingnya sarapan dengan sebelumnya dilakukan *ice breaking* pada hari Rabu tanggal 13 Agustus 2025 di SDN 2 Setiamulya serta pada hari Jumat tanggal 29 Agustus 2025 di SDN 2 Gobras.

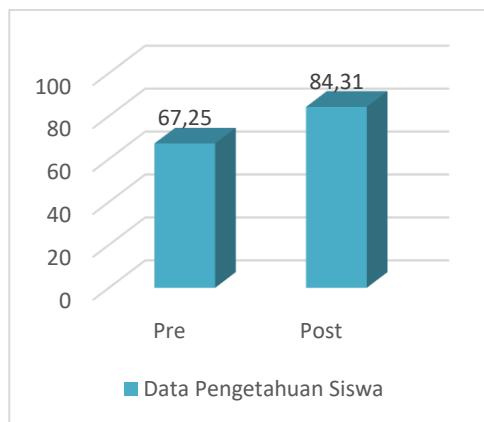
3. Evaluasi Kegiatan

Tahap evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa, serta diskusi reflektif bersama guru. Kedua tahapan ini saling berkesinambungan untuk membentuk perilaku sarapan sehat pada anak sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Pada kegiatan pengabdian dilakukan kegiatan *posttest* untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa sekolah dasar. Kegiatan ini juga dibantu oleh mahasiswa sehingga membantu pemahaman dari pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabdian. Hasil rata-rata kemampuan *pretest* dan *posttest* tersaji dalam grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan. Rata-rata pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan meningkat dari 67,25 menjadi 84,31 setelah di berikan edukasi. Peningkatan tersebut menggambarkan bahwa kegiatan edukasi gizi melalui penyuluhan interaktif, media visual (poster dan booklet). Keterlibatan guru, mahasiswa, dan pihak sekolah dalam kegiatan ini turut berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh anak-anak. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nurkarimah *et al.* (2025)menunjukkan bahwa kombinasi pendidikan gizi dan strategi pendukung (mis. media audiovisual, aktivitas praktik, serta keterlibatan keluarga/guru) cenderung menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih besar serta memperkuat kemungkinan perubahan perilaku jangka pendek—temuan yang selaras dengan desain program kami yang menggunakan poster dan booklet.

Tabel. 1 Perbedaan Hasil *Post test* dan *Pretest*

		N	Mean Rank	Sum of ranks
<i>Post-Pre</i>	<i>Negative ranks</i>	0	0,00	0,00
	<i>Positive ranks</i>	43	22,00	946,00
	<i>Ties</i>	8		
	Total	51		

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya sarapan setelah diberikan edukasi gizi. Berdasarkan Tabel 1, tidak ditemukan adanya negative ranks atau penurunan nilai pengetahuan setelah intervensi, sedangkan terdapat 43 siswa (positive ranks) yang mengalami peningkatan nilai dan 8 siswa (ties) yang memiliki nilai sama antara pretest dan posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan atau minimal mempertahankan tingkat pengetahuannya setelah kegiatan edukasi dilakukan.

Tabel. 2 Uji Perbedaan *Pre* dan *Post test* Pengetahuan

	Frekuensi n	Mean±SD	P value
Pretest	51	67,25±10,598	0,001
Posttest	51	84,31±11,533	
Total	102		

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai rata-rata ($\text{mean} \pm \text{SD}$) pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi sebesar $67,25 \pm 10,598$, sedangkan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi $84,31 \pm 11,533$. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dengan demikian, kegiatan edukasi gizi yang diberikan berpengaruh nyata terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya sarapan.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan hasil uji positive rank sebanyak 43 siswa, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan melalui pendekatan interaktif dan penggunaan media visual mampu meningkatkan pemahaman anak terhadap pentingnya sarapan bergizi sebelum belajar.

Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian Hidayah *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa edukasi gizi dengan media interaktif secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar terhadap sarapan sehat. Penelitian oleh Nurkarimah *et al.* (2025) juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan frekuensi sarapan anak sekolah dasar melalui peningkatan pemahaman orang tua dan siswa. Selain itu, Jati Prasetyo *et al.* (2020) menemukan bahwa pengetahuan gizi yang baik berhubungan erat dengan perilaku sarapan yang teratur.

Penelitian Nurul Hidayah (2019) mendukung temuan ini, dengan hasil bahwa penyuluhan gizi yang dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif disertai media gambar dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar sebesar 20–30%. Demikian pula, Rahmah dan Mawarni (2021) melaporkan adanya peningkatan signifikan dalam kebiasaan sarapan setelah program edukasi gizi berbasis sekolah di Kabupaten Sleman, menunjukkan bahwa edukasi yang terstruktur mampu mengubah perilaku makan anak.

Dengan demikian, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa pemberian edukasi gizi yang tepat sasaran dan melibatkan berbagai pihak, seperti guru, orang tua, dan mahasiswa, dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya sarapan setiap pagi. Keberhasilan ini diharapkan mampu mendorong terbentuknya kebiasaan sarapan sehat secara berkelanjutan di kalangan siswa sekolah dasar di Kota Tasikmalaya.



Gambar 2: Pemberian Materi di SDN 2 Gobras



Gambar 3: Pemberian Materi di SDN 2 Setiamulya

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Edukasi Pentingnya Sarapan pada Anak Sekolah Dasar berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya sarapan sebelum beraktivitas di sekolah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa dari 67,25 menjadi 84,31 setelah dilakukan intervensi edukasi gizi, dengan hasil uji Wilcoxon yang signifikan ($p = 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan melalui metode ceramah interaktif dan media visual efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap manfaat sarapan bagi kesehatan dan konsentrasi belajar. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa kolaborasi antara tim pengabdian, guru, dan mahasiswa sangat penting dalam membangun lingkungan belajar yang mendukung perubahan perilaku makan anak

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Siliwangi dan Ketua LPPM Universitas Siliwangi atas pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada tahun 2025

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2015). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Prenatal and Childhood Nutrition: Evaluating the Neurocognitive Connections*, 7(August), 289–319. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425>
- Hamzah. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Pemenuhan Aktivitas Fisik dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di SDN Mangun Jaya 04 Tambun Selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(2), 70–75. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/document.pdf
- Hidayah, N., Rafiony, A., Hariyadi, D., Gizi, J., & Pontianak, P. K. (2024). *The effect of nutrition education through leaflet media on improving knowledge and attitude towards breakfast in students of state elementary school 09 north pontianak*. 1, 29–36.
- Jati Prasetyo, T., Nuraeni, I., Kusuma Wati, E., & Rizqiawan, A. (2020). Pengaruh Edukasi Sarapan Sehat Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar di Purwokerto. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 18–25.
- Kesehatan, K. (2020). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (pp. 70–75). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Mato, M., & Tsukasaki, K. (2020). [Relationship between breakfast consumption and health-related habits among university students in Japan]. *[Nihon Koshu Eisei Zasshi] Japanese Journal of Public Health*, 67(11), 791–799. https://doi.org/10.11236/jph.67.11_791
- Mawarni, E. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2900>
- Napitupulu, R. P. ., & Millenario, V. E. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas V SD Negeri 003 Batam Kota. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(3), 18–26. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Nurkarimah, R. A., Susanti, F., Amelia, W., Oktavianty, R., & Pitriani, K. (2025). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Sarapan Sehat Untuk Siswa SD Melalui Video Penyuluhan Kesehatan. *NURAGA*:

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 27–33.

Nurul Hidayah. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Sarapan Pagi Pada Murid Sekolah Dasar Negri 09 Pontianak Utara. *Politeknik Kesehatan Pontianak, 1*, 46–51.

Rahmiwati, A. (2020). Hubungan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 5*(November), 168–174.

Ünal, G., Uzdil, Z., Kökdener, M., & Özenoğlu, A. (2017). Breakfast habits and diet quality among university students and its effect on anthropometric measurements and academic success. *Progress in Nutrition, 19*(2), 154–162. <https://doi.org/10.23751/pn.v19i2.4900>

Wells, E. K., Avery, M. L., Catanzarito, B. R., Wilson, B. N., & Bunn, J. A. (2016). Assessment of breakfast and physical activity habits in college students at a rural private institution. *Journal of Physical Education and Sport, 16*(3), 770–775. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03123>