

LAPORAN
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



**EDUKASI MANFAAT GZI SEIMBANG DAN SARAPAN DI TK
AYA SOPHIA ISLAMIC SCHOOL KAB. TANGERANG**

Oleh :

Rina Khairunnisa Fadli SKM., MKM (0309029001)
Lutfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M,Gizi (0324129003)

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
TAHUN 2025

PRAKATA

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Innalhamdalillah nahmaduhu wanasta'inuhu, wanastaghfiruhu, wana'udzubillahi minsyururianfusina wa min sayyaati a'malina. Manyahdilahu falamudhillalah wamanyudlil fala hadiyalah. Asyahaduan laailaha ilallah wahdahu laasyarikalahu, wa asyahadu anna sayyidana Muhammadan 'abduhu wa rasuluhi. La nabiya ba'dah.

Puji serta syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Pencipta Alam Semesta yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga laporan pengabdian masyarakat dengan skema program kemitraan masyarakat ini dapat diselesaikan dengan baik. Program Kemitraan Masyarakat ini melakukan Edukasi Manfaat Gizi Seimbang dan Sarapan Di TK Aya Sophia Islamic School Kab. Tangerang. Dengan mengucap bismillahirrahmanirrahim, penulis berharap pengabdian masyarakat ini dapat menebar ilmu dan manfaat bagi sasaran khususnya dan masyarakat sekitar pada umumnya. Amin ya rabbal 'alamin. Akhirul kalam, wabillahi taufiq wal hidayah.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Jakarta, 31 Januari 2025



Luthfiana Nurkusuma N., M.Gizi

A. PENDAHULUAN

Upaya peningkatan sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh kembang anak yang optimal tergantung pemberian nutrisi yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Pada anak-anak usia sekolah, terjadi perubahan pola makan yang besar. Kalau selama ini waktu makan mereka lebih banyak dilewatkan bersama orangtuanya, maka memasuki usia sekolah, kegiatan makan mereka lebih banyak dilewatkannya di sekolah bersama teman-temannya. Akibatnya, asupan energi dan zat-zat gizi anak setiap hari menjadi lebih sulit untuk dikontrol. Disinilah orangtua ditantang untuk bisa terus memantau asupan energi dan zat-zat gizi anak setiap hari agar anak bisa menjalani proses belajarnya dengan baik dan tetap tumbuh dan berkembang optimal. Dengan adanya kebiasaan makan pagi maka orang tua dapat menyiapkan makanan yang bergizi sehingga anak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih produktif. Sarapan merupakan hal yang penting bagi anak sekolah, salah satunya dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar. Ketika anak tersebut melewatkannya mereka akan merasa lapar dan akan memilih konsumsi makanan berkalori lebih tinggi yang didapatkan dari makanan jajanan di lingkungan sekolah (Ariska, 2019). Sarapan idealnya dikonsumsi pagi hari pada pukul 06.00-10.00 WIB, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan (Astuti & Simanungkalit, 2021). Selain itu sarapan pagi juga berfungsi untuk mengontrol berat badan dan performa kognitif. Sarapan pagi dapat bermanfaat untuk menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah, menyumbang asupan protein, lemak, vitamin dan mineral yang berguna untuk proses fisiologis dalam tubuh. Sarapan pagi dapat memenuhi $\frac{1}{4}$ dari kebutuhan energi dalam sehari (Rahmiawati, Anita 2014). Pemberian Edukasi Manfaat Gizi Seimbang dan Sarapan sangat diperlukan sebagai upaya pencegahan dini terhadap kejadian masalah gizi anak.

B. PERMASALAHAN DAN SOLUSI

Hasil observasi di TK Aya Sophia Islamic School Kab. Tangerang menunjukkan 50% siswa tidak sarapan sebelum berangkat sekolah, siswa tidak menghabiskan bekal dan memilih makan jajanan di sekolah. Beberapa permasalahan mitra yang dirangkum dalam beberapa poin dibawah ini:

- a. Adanya temuan keinginan tim pengabdian masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka membantu program pengenalan gizi seimbang dan manfaat sarapan pada siswa dan wali siswa.
- b. Masih banyaknya siswa dan wali siswa belum terinformasi mengenai manfaat sarapan dan gizi seimbang.
- c. Belum adanya sosialisasi tentang manfaat gizi seimbang dan sarapan pada siswa

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini didasarkan pada upaya untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan siswa dan wali siswa untuk peningkatan pengetahuan serta pengenalan manfaat gizi seimbang dan sarapan untuk anak sekolah. Pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan ini dengan cara Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) melalui beberapa metode antara lain Self-empowering dan mengubah kebiasaan. Self-empowering dilakukan untuk meningkatkan kemampuan diri melalui latihan (training) dan simulasi, sedangkan mengubah kebiasaan dilakukan untuk mengubah gaya hidup kerja kelompok (Susilowati, 2016).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini memiliki beberapa target yang telah dicapai setelah pelaksanaan:

1. Koordinasi dan sosialisasi dengan guru, siswa dan wali siswa untuk pelaksanaan edukasi di TK Aya Sophia Islamic School Kab. Tangerang
2. Edukasi secara luring terkait manfaat gizi simbang dan manfaat sarapan kepada siswa dan wali siswa di TK Aya Sophia Islamic School Kab. Tangerang
3. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait manfaat gizi simbang dan manfaat sarapan kepada siswa dan wali siswa di TK Aya Sophia Islamic School Kab. Tangerang. Evaluasi tersebut dilakukan dengan cara siswa membuat makanan sarapan sendiri dan menghabiskan makanan sarapannya.
4. Media penyuluhan berupa media gambar digital ataupun video berisi kiat-kiat dalam membuat sarapan untuk anak sekolah dengan gizi seimbang.

C. METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan tim penyelenggaraan melakukan survei dan koordinasi dengan mitra. Berdasarkan permasalahan dimana pembentukan karakteristik yang diawali dengan pengumpulan informasi mengenai latar belakang mitra, tim pengabdian masyarakat berencana untuk melakukan beberapa kegiatan diantaranya:

- a. Kunjungan awal ke TK Aya Sophia Islamic School Kab. Tangerang untuk identifikasi karakteristik siswa
- b. Pengembangan identifikasi kebutuhan dan permasalahan terkait sarapan dan manfaatnya

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam tahap sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan Pelaksanaan kegiatan akan dilakukan selama 2 jam pengenalan pengetahuan dan informasi yang akan dilaksanakan dalam 1 hari dan dilakukan secara luring.
- b. Partisipasi mitra yang terlibat dalam pelatihan pengabdian masyarakat, antara lain:
 1. Menyediakan surat mitra ke pengusul,
 2. Mitra secara aktif ikut serta dengan memperhatikan materi dan proses diskusi tanya jawab dalam pelaksanaan pengenalan informasi.
 3. Mitra secara aktif menginformasikan kemajuan atau apa yang perlu ditambahkan dalam kegiatan
 4. Mitra secara aktif mendorong peserta untuk berpartisipasi dalam kegiatan.

Waktu Pelaksanaan	Nama Kegiatan	Bentuk Kegiatan
November 2024	<i>Brainstorming</i> manfaat gizi seimbang dan sarapan untuk anak sekolah	Diskusi dengan Guru dan wali siswa
	Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) secara luring	<ol style="list-style-type: none">1. Briefing dengan guru2. Kegiatan edukasi
	Evaluasi	Siswa belajar membuat arapan sendiri dan menghabiskan sarapannya

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan ini bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dengan beberapa cara yaitu:

- a. Tahap evaluasi bertujuan untuk menilai target acara terpenuhi atau tidak dengan beberapa item penilian yaitu : ketepatan waktu, keteraturan acara, jumlah peserta, daya tarik peserta, kepuasan peserta terhadap penjelasan pembicara dan peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi. Evaluasi kegiatan dengan melihat siswa dapat membuat makan sarapan dan menghabiskan bekal dari rumah..
- b. Tahap evaluasi ini dilanjukan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggung jawaban kegiatan.

D. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

1. Penyampaian Materi

Kegiatan Program Pengabdian mengenai pengenalan Masyarakat (PKM) Program Edukasi secara luring terkait manfaat gizi simbang dan manfaat sarapan kepada siswa dan wali siswa di TK Aya Sophia Islamic School Kab. Tangerang terlaksana dan berjalan dengan lancar. Materi pembuka dilaksanakan dengan pemutaran video gizi seimbang. Kemudian selanjutnya dilakukan penyampaian dua materi terkait manfaat gizi seimbang dan sarapan. Materi pertama berupa vidio eduksi mengenai gizi seimbang dari Luthfiana Nurkusuma Ningtyas S.Gz., M, Gizi dan materi kedua adalah materi tentang pengetahuan manfaat saran untuk anak sekolah oleh Rina Khairunnisa Fadli SKM., MKM Setelah pemberian materi oleh dua pembicara kemudian diadakan diskusi dan tanya jawab kepada peserta.

2. Evaluasi

Kegiatan evaluasi manfaat gizi simbang dan manfaat sarapan kepada siswa dan wali siswa di TK Aya Sophia Islamic School Kab. Tangerang dilakukan dengan siswa praktik membuat menu makanan gizi seimbang dan menghabiskannya di hari yang sama setalah edukasi. Sedangkan evaluasi untuk wali siswa adalah menyiapkan bekal sarapan selama 1 minggu dan dilihat apakah siswa menghabuskan bekal yang disiapkan dari rumah. Hasil darinpengmas ini menunjukkan 100 % siswa dapat membuat bekal dan menghabiskan bekalnya.

E. KESIMPULAN

Edukasi tentang manfaat gizi simbang dan manfaat sarapan kepada siswa dan wali siswa di TK Aya Sophia Islamic School Kab. Tangerang sangat diminati oleh peserta dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta.

F. SARAN

Kegiatan edukasi ini sebaiknya sering dilakukan minimal tiap triwulan sekali, sebagai tambahan informasi pengetahuan dan reminder untuk siswa dan wali siswa sehingga dapat lebih baik dalam memilih dan menyiapkan makanan yang seimbang .

DAFTAR PUSTAKA

- Ariska, D. P. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan dan Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok Dengan Status Gizi Pada Siswa di MIN 1 Kota Padang. 1–23.
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta. Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.206>
- Astuti, N. T., & Simanungkalit, S. F. (2021). Hubungan Pendapatan Orangtua, Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Besi dengan Prestasi Belajar Pada Anak Usia 13-15 Tahun. Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan, 5(2), 162–170. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i2.246>
- Rahmawati, Anita. 2014. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar.Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat. VOLUME 5Nomor 03 November 2014
- Wulansari, M. D. R., Nursanyoto, H., & Suiraoka, I. P. (2021). Pola Konsumsi Jajanan Dan Kejadian Obesitas Remaja Di Smp Negeri 3 Sukawati. Journal of Nutrition Science, 10(3), 170–177.
- Yuantari, M. G. C. (2022). Kajian Literatur: Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus. JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama, 9(2), 255. <https://doi.org/10.31596/jkm.v9i2.672>

LAMPIRAN

1. Tim Pelaksana

NO	NAMA	INSTITUSI	PROGRAM STUDI	BIDANG TUGAS
1	Rina Khairunnisa Fadli SKM., MKM	UHAMKA	Kesehatan Masyarakat	<ul style="list-style-type: none">1. Penyusunan Proposal2. Manajemen Program dan Sumber Daya3. Supervisi Program4. Pelaksanaan & Monev Program
2	Luthfiana Nurkusuma Ningtyas M.Gizi	UHAMKA	Gizi Masyarakat	<ul style="list-style-type: none">1. Penyusunan Proposal2. Penyusunan Media3. Supervisi Program4. Pelaksanaan & Monev Program

2. Publikasi

<https://www.facebook.com/share/p/1B9snZhnbJ/>

Dari pesan Anda.



5

Suka

Komentar

Kirim

Bagikan

3. Materi

a. Materi Gizi seimbang

https://drive.google.com/file/d/1CFO16h9a9PpBNRatIhbqMnJJXqFLtBBs/view?usp=drive_link

b. Materi sarapan dan bekal sehat

https://drive.google.com/file/d/1CFO16h9a9PpBNRatIhbqMnJJXqFLtBBs/view?usp=drive_link



KALAU TIDAK SARAPAN, APA YANG TERJADI?



Pusing



MACAM MACAM MENU SARAPAN



YUK MEMBUAT ROTI MESES



4. Dokumentasi



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hj. Wakhida Nurhayati M.Pd

Jabatan : Kepala Sekolah

Nama Mitra : TK Aya Sophia Islamic School

Bidang Usaha : Non Produktif

Alamat : Panongan, Kab. Tangerang, Banten

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan “Edukasi Manfaat Sarapan di TK Aya Sophia Islamic School”, guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua Tim Pengusul : Rina Khairunnisa Fadli SKM., MKM

NIDN : 0309029001

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara Pelaksanaan Kegiatan Program ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 1 November 2024

Yang membuat pernyataan



(Hj. Wakhida Nurhayati M.Pd)