

Sosialisasi Kebiasaan Sarapan Dalam Pemenuhan Gizi Pada Anak di Kelurahan Tallo Kota Makassar

Andi Mu'tiah Sari¹, Muhajrin², A. Muqaribullah³

ITEKES Tri Tunas Nasional

**Alamat korespondensi : Email : ams@tritunas.ac.id*

(Received 08 Januari 2023; Accepted 25 Januari 2023)

Abstrak

Sarapan merupakan kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas di pagi hari. Sarapan memberikan 25% energi dari total kebutuhan energi dalam sehari. Pemenuhan kebutuhan sarapan pada anak usia sekolah merupakan tanggung jawab orang tua. Sehingga sarapan bagi anak usia sekolah sangat penting. Beberapa manfaat sarapan bagi anak usia sekolah adalah meningkatkan kemampuan otak. mengemukakan bahwa terdapat efek sarapan dengan retensi memori siswa di tingkat perguruan tinggi. Sarapan juga bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Hasil penelitian epidemiologis dan klinis menyebutkan bahwa kekurangan gizi menghambat respon imunitas dan meningkatkan resiko penyakit infeksi. Selain itu sarapan juga bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. sarapan berkontribusi terhadap keadekuatan nutrisi dan meningkatkan gambaran diet, sebagai elemen penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Orang tua mempunyai pengaruh yang kuat dalam membentuk kebiasaan makan anak-anaknya.

Kata kunci : gizi, sarapan, anak

PENDAHULUAN

Tallo adalah sebuah kecamatan di Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia. Pada dekade pertama abad ke-20, Tallo merupakan bekas wilayah utara Kesultanan Tallo yang diubah menjadi Distrik Tallo oleh Pemerintah Hindia Belanda. Wilayah Kecamatan Tallo telah terbagi menjadi 15 kelurahan dengan luas 5,83 km². Secara Geografis, Kelurahan Tallo berbatasan dengan Kelurahan dan Kecamatan sebagai berikut :

- Sebelah Utara : Selat Makassar
- Sebelah Selatan : Kelurahan Buloa dan Kelurahan Kaluku
- Bodoa Kecamatan Tallo
- Sebelah Barat : Kelurahan Cambaya Kecamatan Ujung Tanah

- Sebelah Timur : Sungai Tallo

Jumlah Penduduk Kelurahan Tallo pada data terakhir adalah 1.977KK atau 9.248 jiwa terdiri dari :

4.735 jiwa Penduduk Laki-laki dan 4.513 Penduduk Perempuan.

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik. Karena selama satu malam atau 12 sampai 13 jam tubuh tidak memperoleh asupan makanan lagi dan semua zat makanan yang diperoleh dari makan malam sudah diubah dan diedarkan keseluruh tubuh. Jika tidak makan pagi dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti menurunnya kadar gula darah, tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika ini habis, maka cadangan lemak tubuh diambil, sehingga tubuh tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik.

Untuk membiasakan anak-anak yang belum biasa makan pagi, perlu memakai cara bertahap. Mula-mula diberikan makan pagi dengan takaran (porsi) sedikit, kemudian secara bertahap, porsi makanan ditambah sesuai dengan anjuran.

TUJUAN

Tujuan sosialisasi kebiasaan sarapan dalam pemenuhan gizi pada anak adalah untuk menciptakan kesadaran, pengetahuan, dan kebiasaan positif terkait sarapan. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua dan anak-anak mengenai pentingnya sarapan dalam pemenuhan gizi, serta mendorong praktik sarapan yang sehat.

METODE

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam kegiatan ini menggunakan metoda pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan metode ceramah untuk mengadakan sosialisasi dan dilanjutkan dengan tanya jawab mengenai materi Kebiasaan Sarapan Dalam Pemenuhan Gizi Pada Anak .

Tahapan Kegiatan

Kegiatan Pelaksanaan kegiatan edukasi ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Penyusunan proposal kegiatan sosialisasi

Penyusunan proposal dilakukan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. proposal ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (*time schedule*).

Pertemuan dengan kepala lurah sebagai fasilitator

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu :

- a) Perkenalan dan sambutan
- b) Menjelaskan tujuan sosialisasi
- c) Melakukan kontrak waktu
- d) Memaparkan materi Kebiasaan Sarapan Dalam Pemenuhan Gizi Pada Anak
- e) Tanya jawab

3. Tahap Evaluasi

Tahap Monitoring dan Evaluasi. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

HASIL

Kegiatan Sosialisasi Kebiasaan Sarapan Dalam Pemenuhan Gizi Pada Anak di Kelurahan Tallo Kota Makassar yang dibawakan oleh Dosen Program Studi Administrasi Rumah Sakit Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional secara umum berjalan lancar. Pihak keluarahan membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir masyarakat. Peserta adalah masyarakat di Kelurahan Tallo. Tempat yang digunakan adalah kantor Kelurahan Tallo.

Tahapan dalam kegiatan ini terdiri dari :

1. Perencanaan

Dilakukan identifikasi terhadap masyarakat yang akan mengikuti sosialisasi

2. Pendahuluan

Menyampaikan informasi singkat tentang sosialisasi, memperkenalkan penyelenggara dan fasilitator kegiatan, dan membangkitkan minat dan perhatian peserta.

3. Pengenalan Kebiasaan Sarapan Dalam Pemenuhan Gizi Pada Anak

Menjelaskan konsep sarapan yang sehat dan memenuhi gizi seimbang serta pengaturan jadwal sarapan yang tepat

4. Sesi Tanya Jawab

Memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dengan jelas dan pastikan semua peserta memahami informasi yang disampaikan.

5. Evaluasi kegiatan

Melakukan evaluasi terhadap kegiatan penyuluhan dan umpan balik dari peserta mengenai keefektifan sosialisasi dan saran perbaikan.



KESIMPULAN

Sosialisasi kebiasaan sarapan dalam pemenuhan gizi pada anak di Kelurahan Tallo, Kota Makassar menunjukkan pentingnya peran pendidikan dan penyuluhan dalam memastikan anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Beberapa kesimpulan yang dapat ditarik dari sosialisasi ini termasuk:

- Kesadaran akan Pentingnya Sarapan: Sosialisasi ini dapat meningkatkan kesadaran orang tua dan anak-anak tentang pentingnya sarapan dalam pemenuhan gizi sehari-hari.
- Perubahan Kebiasaan Konsumsi: Diharapkan sosialisasi ini mampu mengubah kebiasaan masyarakat setempat terutama dalam hal konsumsi sarapan yang sehat dan bergizi.
- Peningkatan Pengetahuan Gizi: Anak-anak dan orang tua diharapkan mendapatkan pengetahuan lebih lanjut tentang gizi dan kebutuhan nutrisi mereka, yang dapat membantu mereka membuat pilihan makanan yang lebih sehat.

- Peningkatan Kesehatan Anak: Dengan sarapan yang cukup dan bergizi, diharapkan akan terjadi peningkatan kesehatan anak-anak, termasuk peningkatan daya tahan tubuh dan konsentrasi di sekolah.
- Kolaborasi Antar Stakeholder: Sosialisasi ini juga menunjukkan pentingnya kerjasama antara pemerintah setempat, lembaga pendidikan, dan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan anak-anak.

Dengan demikian, sosialisasi kebiasaan sarapan dalam pemenuhan gizi pada anak di Kelurahan Tallo, Kota Makassar dapat dianggap sebagai langkah positif dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di komunitas tersebut.

SARAN

Lanjutkan pemantauan perilaku anak-anak dan orang tua terkait sarapan. Amati apakah perubahan positif yang diharapkan terus berlanjut dan apakah masih ada hambatan yang muncul. Dan Rencanakan strategi keberlanjutan program. Pastikan ada dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah, komunitas, dan pihak berkepentingan lainnya. Bekerjasama dengan pihak terkait untuk memastikan program dapat berjalan dalam jangka panjang.

REFERENSI

- Garrow, J. S., James, W. P. T., & Ralph, A. (2000). *Human nutrition and dietetics*. Churchill Livingstone.
- Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2019). *Understanding Nutrition*. Cengage Learning.
- Wardlaw, G. M., & Hampl, J. S. (2015). *Perspectives in Nutrition*. McGraw-Hill Education.
- Gropper, S. S., Smith, J. L., & Carr, T. P. (2017). *Advanced Nutrition and Human Metabolism*. Cengage Learning.
- McGuire, M., & Beerman, K. (2017). *Nutritional Sciences: From Fundamentals to Food*. Cengage Learning.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press.
- Escott-Stump, S. (2019). *Nutrition and Diagnosis-Related Care*. Wolters Kluwer.
- Insel, P. M., Turner, R. E., & Ross, D. (2018). *Nutrition*. Jones & Bartlett Learning.
- Mann, J., Truswell, S., & Essentials of Human Nutrition. (2017). Oxford University Press.
- Brown, J. E. (2017). *Nutrition Through the Life Cycle*. Cengage Learning.