

PENGARUH PENYULUHAN GIZI TENTANG PENTINGNYA SARAPAN TERHADAP PENGETAHUAN ANAK REMAJA

Dinda Afriani Putri

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

dindaafrianiputri@gmail.com

ABSTRACT

There are many types of nutritional problems that Indonesian teenagers face and require medical attention. Breakfast is defined as food eaten before or at the beginning of the day, within two hours after waking up. The aim of this research is to find out how parents pay attention to the nutritional development of their teenage children through breakfast every day. The research design is survey and outreach based, meaning that information is collected using a questionnaire. The samples taken were 50 parents or mothers. The data obtained is in the form of calculation results through filling out a questionnaire. The research results show that one of the external variables that influences children's eating habits is their parents. Apart from teaching and modeling good lifestyle behavior, preparing a balanced nutritional menu and serving healthy food can help the younger generation develop a healthy lifestyle. It is also important for them to understand the importance of a balanced nutritional diet. The conclusion of this research is that a person's level of nutritional knowledge has a significant influence on the way they search for food or make eating decisions, both of which influence how much nutrition they consume.

Keywords: Nutrition, breakfast, teenagers

ABSTRAK

Ada banyak jenis masalah gizi yang dihadapi remaja Indonesia dan memerlukan perhatian medis. Sarapan diartikan sebagai makanan yang dimakan sebelum atau di awal hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana orang tua dalam memperhatikan perkembangan gizi pada anak remaja melalui sarapan pagi setiap harinya. Desain penelitiannya berbasis survei dan penyuluhan, artinya pengumpulan informasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Sampel yang diambil yaitu orang tua atau ibu-ibu sebanyak 50 orang. Data yang diperoleh yaitu berupa hasil perhitungan melalui pengisian kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu variabel luar yang mempengaruhi kebiasaan makan anak adalah orang tuanya. Selain mengajarkan dan mencontohkan perilaku gaya hidup yang baik, menyiapkan menu gizi seimbang dan menyajikan makanan sehat dapat membantu generasi muda mengembangkan gaya hidup sehat. Penting juga bagi mereka untuk memahami pentingnya makanan bergizi seimbang. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap cara mereka mencari makanan atau mengambil keputusan makan, yang keduanya mempengaruhi seberapa banyak gizi yang mereka konsumsi.

Kata kunci: Gizi, sarapan, anak remaja.

PENDAHULUAN

Ada banyak jenis masalah gizi yang dihadapi remaja Indonesia dan memerlukan perhatian medis. Beberapa di antaranya adalah kebiasaan sarapan yang buruk, konsumsi alkohol berlebihan, dan malnutrisi yang semuanya dapat memicu terjadinya anemia. Masalah gizi dapat disebabkan oleh penyebab langsung dan tidak langsung (Hikmah et al., 2022).

Sarapan diartikan sebagai makanan yang dimakan sebelum atau di awal hari, dalam waktu dua jam setelah bangun tidur. Waktu sarapan biasanya paling lambat pukul 10:00 dan memenuhi 15–30% kebutuhan energi harian. Otak diberi nutrisi sekali lagi saat sarapan. Setidaknya 25% kebutuhan gizi harian harus dipenuhi oleh sarapan bergizi. Untuk membantu pencernaan, meningkatkan energi, meningkatkan fokus dan daya ingat, serta membantu proses pencernaan, menu pagi hari minimal harus mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat selain air yang cukup. Sarapan yang lezat adalah awal yang baik. vitalitas di sekitar. Sarapan sehat harus tinggi karbohidrat karena ini akan membantu otak memproduksi energi dengan merangsang produksi glukosa dan vitamin (Putra et al., 2022).

Sarapan yang sehat akan memberikan energi yang dibutuhkan seluruh organ tubuh untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik atau olahraga segera setelah mereka bangun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sarapan yang sehat dapat membantu remaja lebih fokus di kelas. Sarapan juga terbukti membantu orang dewasa dan remaja menghindari obesitas. Remaja yang rutinitas sarapan paginya sama dengan jadwal hariannya menjadi terbiasa bangun pagi dan melakukan aktivitas pagi (Haeriyah et al., 2022).

Karbohidrat dari sarapan pagi dapat disimpan dalam tubuh dan dimanfaatkan untuk meningkatkan kadar gula darah. Peningkatan semangat dan fokus berkorelasi positif dengan terjaminnya kadar gula darah normal, yang pada akhirnya berdampak positif pada peningkatan produktivitas. Sarapan mungkin berdampak signifikan pada pasokan beberapa nutrisi tubuh, termasuk lemak, protein, vitamin, dan mineral. Ketersediaan nutrisi ini bermanfaat bagi fungsi fisiologis tubuh. Fisik seseorang tentu tidak akan berada dalam kondisi yang tepat untuk menjalankan pekerjaannya secara efektif jika melewatkan sarapan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa tubuh akan membakar simpanan glikogennya dalam upaya meningkatkan kadar gula darah; jika cadangan lemak ini habis, cadangan lemak digunakan sebagai gantinya (Maulani et al., 2021)

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana orang tua dalam memperhatikan perkembangan gizi pada anak remaja melalui sarapan pagi setiap harinya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitiannya berbasis survei dan penyuluhan, artinya pengumpulan informasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dimana pertanyaan tertulis diberikan kepada responden untuk diisi. Untuk mengetahui perspektif orang tua dalam memberikan pola makan yang seimbang, kuesioner akan digunakan dalam penelitian ini. Sampel yang diambil yaitu orang tua atau ibu-ibu sebanyak 50 orang. Data yang diperoleh yaitu berupa hasil perhitungan melalui pengisian kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya manusia adalah gizi. Pola makan sehari-hari harus mencakup jumlah zat gizi yang tepat berdasarkan kebutuhan untuk mendorong pertumbuhan yang sehat, mencegah defisiensi, menghindari keracunan, dan menunda terbentuknya penyakit yang dapat membahayakan nyawa anak (Hid).

Melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi bahan kimia yang tidak dibutuhkan, organisme menggunakan makanan yang biasanya dikonsumsi untuk menghasilkan energi dan untuk mempertahankan pertumbuhan dan fungsi organ serta kehidupan yang baik. Proses ini dikenal sebagai nutrisi. Istilah "nutrisi" muncul sekitar tahun 1857. Kata Arab *ghidza*, yang berarti makanan, adalah asal mula istilah nutrisi.



Sumber: (Efendy et al., 2023).

Gambar 1. Poster Penyuluhan Gizi dan Sarapan Pagi pada Anak Remaja

Makanan dan sumber daya yang dibutuhkan organisme dan sel-sel dalam tubuh untuk bertahan hidup dikenal sebagai nutrisi. Lima kategori zat gizi dalam ilmu gizi adalah protein, lipid, karbohidrat, mineral, dan vitamin. Bahan-bahan makanan ini sering kali berfungsi sebagai sumber energi atau tenaga. Pemahaman status gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam menentukan pilihan makanan,

yang pada akhirnya mempengaruhi status gizinya. Status gizi seseorang akan membaik seiring dengan meningkatnya pemahaman gizi (Eve et al., 2022).

Tabel 1. Hasil Pengisian Kuisisioner

No	Kategori	Frekuensi
1	Tinggi	70%
2	Sedang	20%
3	Rendah	10%

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dari 50 responden terdapat 70% (35 orang) yang sudah menerapkan pentingnya sarapan bagi perkembangan gizi pada anak remaja. Sedangkan ada 20% (10 orang) yang masih setengah-setengah orang tua dalam memperhatikan gizi pada anak, 10% (5 orang) yang masih tidak peduli dan tidak memperhatikan pentingnya sarapan bagi perkembangan gizi pertumbuhan anak khususnya pada anak remaja.

Berdasarkan hasil survei, orang tua siswa secara umum memahami apa yang dimaksud dengan makanan sehat dan bergizi, mampu membuat menu yang mengedepankan pola makan sehat, dan mendorong anak untuk mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran seperti nasi, roti, kentang, daging, tempe, tahu, bayam, wortel, pisang, pepaya, jeruk, dan apel. Data ini menunjukkan bahwa orang tua dapat memberikan makanan seimbang yang memenuhi kebutuhan gizi. Menurut Eve dkk (2022) untuk mencegah gangguan gizi, gizi seimbang adalah komposisi makanan sehari-hari yang mencakup zat gizi dalam jenis dan jumlah yang memenuhi kebutuhan tubuh. Hal ini juga mempertimbangkan konsep keragaman pola makan, latihan fisik, hidup sehat, dan menjaga berat badan normal.

A. Pengertian Gizi Seimbang

Asupan gizi seimbang sangat erat kaitannya dengan optimalisasi tumbuh kembang anak hingga menjadi orang dewasa yang sehat dan produktif. Kebiasaan makan yang sehat pada anak-anak memainkan peran utama dalam memastikan bahwa mereka menerima makanan yang seimbang, dan hal ini dapat dicapai melalui pendidikan gizi. Sekolah dapat memberikan informasi gizi untuk menciptakan suasana di mana orang tua dapat mempersiapkan dan mendorong pola makan yang baik untuk anak-anak mereka, dan instruktur dapat memberikan pengetahuan gizi untuk mendorong anak-anak memilih makanan bergizi sebagai landasan untuk mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Mengajarkan masyarakat cara makan yang sehat, padat nutrisi, dan anggun dikenal sebagai pendidikan gizi (Maulani et al., 2021).

B. Kriteria Makanan Sehat

Adapun yang menjadi kriteria makanan sehat yaitu:

1. pangan segar alami dalam jumlah cukup
2. proporsional
3. mutu memadai
4. higienis dan menyehatkan
5. pola makan nabati lebih sehat dibandingkan pola makan hewani
6. hindari memasak terlalu lama
7. menyajikan makanan secara teratur sebanyak 5 (lima) kali sehari
8. minum enam gelas air setiap hari.

Karena banyaknya manfaat yang dimilikinya, sarapan setiap hari sebaiknya menjadi sebuah kebiasaan. Sarapan menjadi bahan bakar otak di pagi hari untuk berkonsentrasi, berpikir dan mengingat, serta mencegah penyakit lambung atau maag. Banyak sarapan yang mengandung karbohidrat dan rendah lemak sehingga membuat otak berpikir lebih cepat. Sebaliknya remaja biasanya sulit membiasakan diri untuk sarapan, berpikir lamban, serta cepat lelah dan lemas saat beraktivitas (Haeriyah et., 2022).

Sarapan memiliki beberapa manfaat, antara lain menjaga ketahanan tubuh sehingga memungkinkan efisiensi kerja atau belajar, membantu konsentrasi mental, dan mempermudah tugas. asimilasi materi pendidikan dan membantu penyediaan makanan yang cukup. Manfaat sarapan pagi juga membantu melindungi tubuh dari efek buruk puasa berkepanjangan. karena durasi kadar gula darah dibatasi dua jam. Individu yang bersangkutan kemudian harus memberi makan kembali perutnya agar tubuhnya dapat berfungsi dengan baik. Jika tidak, mungkin terjadi gangguan pada pasokan energi glukosa otak. Bukan hal yang aneh jika seseorang mengalami gejala hipoglikemia jika terus melakukan kebiasaan buruk melewati sarapan (kadar gula darah rendah). Gejalanya antara lain sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan cepat lelah akibatnya kemampuan belajar seseorang menurun (Effendy et al., 2023).



Gambar 2. Pedoman Umum Gizi Seimbang Anak Remaja

Remaja harus memahami pentingnya gizi. Tidaklah cukup hanya memutuskan apa yang akan dimakan, remaja juga perlu mempertimbangkan faktor lain, seperti nilai gizi makanan tersebut. Tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap cara mereka mencari makanan atau mengambil keputusan makan, yang keduanya mempengaruhi seberapa banyak gizi yang mereka konsumsi. Seseorang yang mempunyai pengetahuan tentang gizi akan mampu mengolah dan memilih makanan apa yang akan dimakan (Haeriyah et al., 2022).

Variabel internal dan eksternal mempengaruhi makanan yang dipilih masyarakat. Salah satu variabel luar yang mempengaruhi kebiasaan makan anak adalah orang tuanya. Selain mengajarkan dan mencontohkan perilaku gaya hidup yang baik, menyiapkan menu gizi seimbang dan menyajikan makanan sehat dapat membantu generasi muda mengembangkan gaya hidup sehat. Penting juga bagi mereka untuk memahami pentingnya makanan bergizi seimbang. Untuk menunjang kebutuhan gizi seseorang untuk pertumbuhan dan perkembangan serta pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan, menu seimbang terdiri atas berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang tepat (Maulani et al., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap cara mereka mencari makanan atau mengambil keputusan makan, yang keduanya mempengaruhi seberapa banyak gizi yang mereka konsumsi. Seseorang yang mempunyai pengetahuan tentang gizi akan mampu mengolah dan memilih makanan apa yang akan dimakan Untuk menunjang kebutuhan gizi seseorang untuk pertumbuhan dan perkembangan serta pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan, menu seimbang terdiri atas berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendy, D. S., 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.
- Eve, M. H., Nufus, F. H., Agiva, J., & Setiyanti, A. (2022, October). Penyuluhan Gizi Pada Anak Di Yayasan Sahabat Yatim Rmj Tahun 2022. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Haeriyah, S., Ayuningtyas, N., Marsepa, E., & Faidatusyarifah, F. (2022). EDUKASI PENTINGNYA SARAPAN PAGI PADA REMAJA. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 5023-5030.

- Hikmah, Y., Nuraini, R. F. D., Sholihah, N. H., Qomaria, N., & Supriatiningrum, D. N. (2022). EDUKASI DAN PENDAMPINGAN GIZI PADA REMAJA DI DESA INDRODELIK KECAMATAN BUNGAH. *Ghidza Media Jurnal*, 3(2), 271-279.
- Maulani, S., Rizkiyani, F., & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154-168.
- Putra, E. D., Maharani, I., Rahmah, L. A., Wulandari, R., & Kuswoyo, S. P. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Terhadap Pengetahuan dan Perilaku terkait Sarapan Pagi pada Pelajar SMP Muhammadiyah 61 Tanjung Selamat. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 112-117.