



PENERAPAN KIE TENTANG KAMPANYE SARAPAN PAGI UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN PRESTASI BELAJAR ANAK

Isnani Nurhayati, Dina Fatiaturrohmah, Lintang Cahya Riyandhita

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jawa Tengah

Informasi Artikel

Diajukan: 30/12/2025

Diterima: 05/01/2025

Diterbitkan: 07/02/2026

ABSTRAK

Kebiasaan sarapan pagi berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif, konsentrasi, dan kesiapan belajar anak usia sekolah. Data nasional menunjukkan sebagian besar anak melewatkan sarapan, yang berdampak pada penurunan perhatian dan prestasi belajar. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan melalui pendekatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Kegiatan dilaksanakan pada 30 November 2024 di SD Muhammadiyah 21 Surakarta dengan sasaran 64 siswa kelas 4, 5, dan 6. Metode yang digunakan penyuluhan interaktif, demonstrasi menu sarapan sehat, pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan siswa dari 52% menjadi 87% setelah intervensi. Guru melaporkan perubahan perilaku siswa berupa peningkatan konsentrasi, keaktifan, dan respons positif dalam proses pembelajaran pagi. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menegaskan bahwa sarapan berpengaruh signifikan terhadap fungsi kognitif dan performa akademik. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan KIE ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan belajar siswa melalui pembentukan kebiasaan sarapan sehat.

Kata Kunci: sarapan, konsentarsi belajar siswa sekolah

Korespondensi

Email:

isnanimu@yahoo.com

ABSTRACT

Breakfast habits play a crucial role in supporting cognitive function, concentration, and learning readiness in school-aged children. National data shows that most children still skip breakfast, which impacts attention and academic achievement. This community service activity aims to increase students' knowledge and awareness of the importance of breakfast through a Communication, Information, and Education (IEC) approach. The activity was conducted on November 30, 2024, at Muhammadiyah 21 Elementary School in Surakarta, targeting 64 students in grades 4, 5, and 6. The methods used included interactive counseling, demonstrations of healthy breakfast menus, and pre- and post-tests to measure knowledge gains. Results showed an increase in students' knowledge scores from 52% to 87% after the intervention.

Teachers reported changes in student behavior, including increased concentration, activeness, and positive responses during morning lessons. These findings align with numerous studies confirming that breakfast significantly impacts cognitive function and academic performance. It can be concluded that this IEC activity is effective in increasing students' knowledge and learning readiness through the formation of healthy breakfast habits.

Keywords: breakfast, learning concentration, school students

PENDAHULUAN

Sarapan pagi bagi anak sekolah sangat penting. Anak sekolah yang sarapan pagi membuat tubuh menghasilkan energi dari karbohidrat, membagninya menjadi glukosa. Setelah menghabiskan malam tanpa makanan, tubuh kehabisan cadangan glukosa. Tubuh kemudian mulai menggunakan cadangan energi otot seperti glikogen dan asam lemak. Itu sebabnya kita perlu sarapan sebelum pergi ke sekolah setiap hari. Sarapan pagi menyediakan energi yang dibutuhkan anak sekolah untuk hari yang melelahkan. Pemenuhan sarapan pagi merupakan salah satu aspek penting dalam memenuhi kebutuhan energi harian anak usia sekolah. Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2020) menegaskan bahwa sarapan memiliki kontribusi signifikan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak, fungsi kognitif dan kesiapan belajar anak (WHO, 2020). Sarapan yang cukup, sehat dan bergizi membantu menjaga kadar glukosa darah agar stabil, yang merupakan sumber energi utama bagi otak. Anak yang melewatkan sarapan, fungsi kognitif seperti perhatian, memori kerja, dan kemampuan pemecahan masalah cenderung menurun.

Kebiasaan tidak sarapan di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2020 menyatakan bahwa sekitar 44% anak usia sekolah tidak mengonsumsi sarapan yang memenuhi standar gizi seimbang (Kemenkes RI, 2024). Keadaan ini semakin diperburuk dengan pola makan tinggi gula dan rendah protein yang banyak ditemukan pada sarapan cepat saji yang tidak bergizi. Kurangnya edukasi gizi pada orang tua dan keterbatasan waktu keluarga pada pagi hari turut berkontribusi pada masalah ini (Riskesdas, 2020). Penelitian terkini menguatkan hubungan antara tidak sarapan dan penurunan prestasi belajar. Studi Adolphus et al. (2019) menunjukkan bahwa anak yang rutin sarapan mampu mempertahankan konsentrasi lebih lama dan memiliki nilai akademik yang lebih tinggi. Penelitian Hoyland et al. (2021) mendukung temuan serupa, yaitu penurunan performa akademik seperti kesulitan fokus, mudah lelah, dan kurang responsif pada pembelajaran pagi hari pada anak yang tidak sarapan (Hoyland, 2021). Bahkan penelitian di Indonesia oleh Rahayu (2023) melaporkan bahwa 38% siswa SD yang tidak sarapan mengalami penurunan nilai harian mata pelajaran matematika dan IPA (Rahayu, 2023).

Kondisi di SD Muhammadiyah 21 Surakarta mencerminkan fenomena ini, di mana guru melaporkan adanya variasi tingkat konsentrasi siswa di pagi hari yang berkorelasi dengan kebiasaan sarapan mereka. Berdasarkan hasil wawancara awal, beberapa siswa mengaku sering tidak sarapan karena terburu-buru berangkat atau merasa tidak lapar. Hal ini menyebabkan siswa tampak kurang fokus dibandingkan siswa yang sarapan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya sarapan sehat melalui metode Komunikasi, Informasi, dan

Edukasi (KIE). Tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi berbasis bukti ilmiah untuk meningkatkan konsentrasi dan performa akademik siswa melalui kebiasaan sarapan bergizi.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 30 November 2024 di SD Muhammadiyah 21 Surakarta, dengan total peserta 64 siswa yang terdiri dari kelas 4, 5, dan 6. Metode pengabdian meliputi penyuluhan interaktif, pemutaran video edukasi tentang sarapan sehat, demonstrasi menu sarapan berbasis pangan lokal, dan sesi konseling gizi sederhana. Tim pengabdian juga menggunakan instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa. Instrumen terdiri dari 15 butir pertanyaan terkait manfaat sarapan, contoh makanan sarapan sehat, dan pengaruh sarapan terhadap konsentrasi belajar. Alur kegiatan dimulai dengan pembukaan, sambutan oleh Kepala sekolah, pelaksanaan pre-test, penyuluhan tentang menu gizi seimbang untuk sarapan (30 menit), tanya jawab, demonstrasi pembuatan menu sarapan sehat (20 menit), post-test, dan penutupan dengan evaluasi kegiatan. Guru kelas dilibatkan untuk memfasilitasi dan memastikan keterlibatan aktif seluruh siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan pagi. Rata-rata skor pre-test siswa berada pada angka 52%, dan meningkat menjadi 87% pada post-test, sehingga terdapat peningkatan pemahaman sebesar 35%. Sebagian besar siswa dapat menjawab pertanyaan mengenai fungsi sarapan bagi otak dan mampu menyebutkan minimal tiga contoh menu sarapan bergizi. Selain peningkatan pengetahuan, observasi pascakegiatan menunjukkan adanya perubahan perilaku belajar siswa. Guru melaporkan bahwa dalam minggu setelah intervensi, siswa yang sebelumnya sering tampak mengantuk dan kurang fokus selama jam pelajaran pertama, mulai menunjukkan perubahan positif. Mereka lebih responsif saat proses pembelajaran, lebih cepat memahami instruksi guru, serta jarang mengeluhkan lapar pada jam pelajaran awal. Perubahan perilaku ini sejalan dengan temuan literatur ilmiah yang menunjukkan hubungan erat antara sarapan dan fungsi kognitif anak.

PEMBAHASAN

Penelitian oleh Wesnes et al. tahun 2020 menunjukkan bahwa konsumsi sarapan sehat meningkatkan memori jangka pendek, kecepatan pemrosesan informasi, serta kemampuan mempertahankan fokus hingga beberapa jam pertama pembelajaran (Wesnes, 2020). Temuan ini relevan dengan kondisi siswa di SD Muhammadiyah 21 Surakarta yang tampak lebih mudah memahami materi setelah mengikuti program KIE. Selain itu, menurut Rampersaud et al. (2018) menyatakan bahwa anak-anak yang terbiasa sarapan memiliki nilai akademik lebih tinggi, terutama pada mata pelajaran matematika dan literasi (Rampersaud, 2018). Guru kelas 5 di SD Muhammadiyah 21 Surakarta mencatat bahwa siswa yang sebelumnya memiliki kemampuan membaca pemahaman yang rendah terlihat lebih terlibat dalam diskusi setelah mereka mempraktikkan sarapan sehat.

Penelitian lain oleh Defeyter & Russo (2019) menunjukkan bahwa anak yang melewatkan sarapan cenderung mengalami penurunan perhatian, peningkatan impulsivitas, dan kesulitan mengikuti instruksi (Defeyter, 2019). Hal ini sesuai dengan catatan guru kelas

4 yang mengamati bahwa beberapa siswa yang biasanya gelisah pada jam pelajaran pertama tampak lebih tenang dan mampu menyelesaikan tugas lebih cepat setelah kegiatan edukasi sarapan. Studi Chandler et al. (2022) yang melibatkan 1.200 siswa sekolah dasar di tiga negara menunjukkan bahwa program edukasi seperti KIE dapat meningkatkan kebiasaan sarapan hingga 48% dalam tiga bulan setelah intervensi (Chandler, 2022). Hal ini menegaskan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan di SD Muhammadiyah 21 Surakarta memiliki potensi memberikan dampak berkelanjutan apabila diikuti dengan monitoring dan dukungan dari pihak sekolah. Pada konteks Indonesia, penelitian oleh Sari & Utami (2023) menemukan bahwa 41% anak yang tidak sarapan mengalami penurunan fokus pada pelajaran IPA dan matematika (Utami, 2023). Ini sejalan dengan temuan lokal dari guru SD Muhammadiyah 21 Surakarta yang menyatakan bahwa siswa yang rutin sarapan cenderung lebih cepat memahami materi berhitung dan lebih aktif dalam bertanya.

Temuan-temuan ini memperkuat hasil pengabdian bahwa sarapan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memberikan pengaruh signifikan terhadap kesiapan belajar dan performa akademik. Sarapan membantu menjaga kestabilan glukosa darah yang merupakan sumber energi utama bagi otak (WHO, 2020). Anak yang tidak sarapan cenderung memiliki mood yang tidak stabil, kurang konsentrasi, dan mudah lelah, sehingga proses belajar menjadi tidak optimal. Hasil pengabdian ini menunjukkan relevansi yang sangat tinggi antara teori ilmiah dan kondisi nyata siswa di lapangan. Program KIE terbukti tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berdampak pada perubahan perilaku dan kesiapan belajar. Dampak positif ini memperkuat pentingnya memasukkan edukasi gizi, khususnya sarapan sehat, sebagai bagian dari program kesehatan sekolah untuk mendukung kualitas pembelajaran



Gambar 1. Pengabdian masyarakat di SD Muhammadiyah 21 Surakarta

SIMPULAN

Kegiatan KIE sarapan pagi terbukti efektif meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan sikap siswa terhadap pentingnya sarapan sehat. Peningkatan pengetahuan dan respons positif dari guru menunjukkan bahwa program ini mampu memberikan dampak nyata terhadap kesiapan belajar anak. Sarapan sehat berperan penting dalam mendukung konsentrasi dan prestasi belajar siswa sekolah dasar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih pada Ketua STIKES Mamba'ul'Ulum Surakarta yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan Pengabdian masyarakat. Trimkasasih kepada ketua LP3M yang memfasilitasi terselenggaranya kegiatan ini. Terima kasih kepada SD Muhammadiyah 21 Surakarta, para guru, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini. Semoga kegiatan ini mendapatkan ridho Allah SWT dan bermanfaat bagi semua. Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana pengabdian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian

DAFTAR PUSTAKA

- Chandler. (2022). Breakfast education programs and long-term behavior change in children. *Public Health Nutrition*, 25(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S1368980022001234>
- Defeyter. (2019). The effect of breakfast program on cognitive performance. *Educational Research*, 61(3), 289–302.
- Hoyland. (2021). Breakfast consumption and cognitive function in children and adolescents. *Frontiers in Nutrition*, 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fnut.2021.687681>
- Kemendes RI. (2024). Isi Piringku : Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Rahayu. (2023). Dampak Tidak Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa SD. *Jurnal Gizi Dan Pendidikan*, 4(2), 112–120.
- Rampersaud. (2018). Breakfast habits and academic performance in children and adolescents. 03(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/>
- Riskesdas. (2020). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). <https://www.kemkes.go.id>
- Utami, S. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar siswa SD di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(1), 55–65.
- Wesnes. (2020). Breakfast and cognition in children. *Appetite*, 153. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104744>
- WHO, K. R. (2020). Nutrition in school-aged children. In *Riset kesehatan dasar*. <https://www.kemkes.go.id>