
PENDEKATAN GIZI DAN EDUKASI SARAPAN UNTUK MENDUKUNG KONSENTRASI BELAJAR SISWA SD HUTADAME

Dewi Restuana Sihombing¹, Connie Daniela², Maruba Pandiangan³, Posman Sibuea⁴
^{1,2,3,4}Universitas Katolik Santo Thomas

dewirestuanasihombing@gmail.com

Abstrak

Minimnya kebiasaan sarapan di kalangan siswa sekolah dasar menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran. Di SD Negeri 2 Huta Dame, Kabupaten Samosir, sebagian besar siswa yang datang ke sekolah tanpa mengonsumsi makanan pagi, sehingga berdampak pada rendahnya fokus dan partisipasi dalam kegiatan belajar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan pagi melalui penyuluhan edukatif dan intervensi langsung berupa pemberian sarapan sehat. Metode pelaksanaan mencakup pemberian materi edukasi gizi kepada siswa dan orang tua serta penyediaan sarapan bergizi selama tiga hari berturut-turut kepada seluruh siswa. Selain itu, dilakukan observasi dan wawancara dengan guru untuk menilai perubahan perilaku dan konsentrasi siswa di kelas. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya sarapan, perubahan positif dalam kebiasaan makan pagi siswa, serta laporan dari guru mengenai meningkatnya perhatian dan partisipasi siswa saat belajar. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang disertai praktik langsung dapat memberikan dampak nyata terhadap perilaku sehat dan mendukung proses belajar. Program serupa direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di sekolah dengan kondisi yang sebanding.

Kata Kunci : edukasi gizi, konsentrasi belajar, sarapan pagi, siswa sekolah dasar

PENDAHULUAN

Kemampuan siswa untuk berkonsentrasi selama proses belajar merupakan aspek penting dalam pencapaian hasil akademik yang optimal pada siswa tingkat sekolah dasar. Di SD Negeri 2 Huta Dame, Kabupaten Samosir, ditemukan banyak siswa yang tidak rutin mengonsumsi sarapan pagi sebelum mengikuti kegiatan belajar. Kondisi tersebut diduga mempengaruhi penurunan fokus dan kemampuan mereka dalam menerima materi pembelajaran secara efektif. Berbagai kajian menunjukkan bahwa sarapan yang bergizi berperan signifikan dalam menunjang fungsi kognitif dan daya konsentrasi anak (Maigur, *et al.*, 2005). Oleh sebab itu, permasalahan ini memerlukan penanganan yang tepat untuk meningkatkan

efektivitas proses pembelajaran di sekolah tersebut. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa, orang tua, serta tenaga pendidik tentang pentingnya sarapan pagi sebagai faktor pendukung keberhasilan belajar (Asfar, 2015). Kegiatan ini juga diharapkan dapat memotivasi perubahan pola perilaku konsumsi sarapan melalui pemberian edukasi gizi yang tepat dan penyediaan sarapan sehat secara langsung kepada siswa. Dengan demikian, diharapkan kebiasaan sarapan pagi yang baik dapat terbangun dan berlanjut dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Kegiatan pengabdian ini diterapkan melalui penyuluhan edukasi gizi kepada siswa dan wali murid, diikuti dengan pemberian sarapan bergizi

selama beberapa hari sebagai bentuk intervensi praktis. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan wawasan sekaligus pengalaman nyata yang dapat menumbuhkan kesadaran pentingnya sarapan pagi. Keterlibatan guru dan orang tua juga menjadi bagian penting agar edukasi gizi dapat diterapkan secara konsisten di lingkungan sekolah maupun rumah (Afnida, *et al.*, 2025).

Sarapan yang mengandung zat gizi seimbang terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan fungsi otak, khususnya dalam aspek konsentrasi dan daya ingat anak usia sekolah. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang mengonsumsi sarapan secara teratur memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dibandingkan mereka yang melewatkannya. Studi longitudinal di Tiongkok menemukan adanya hubungan positif antara kebiasaan sarapan sejak usia dini dengan peningkatan skor IQ verbal saat anak mencapai usia 12 tahun (Liu *et al.*, 2022).

Selain itu, pola sarapan yang mengandung karbohidrat kompleks, protein dan sumber vitamin yang memadai terbukti berkorelasi dengan peningkatan fungsi eksekutif dan kontrol perhatian pada remaja (Wang *et al.*, 2024). Temuan ini menegaskan pentingnya penyusunan menu sarapan yang tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga menunjang aktivitas belajar secara optimal.

Penting pula untuk menyoroti peran keluarga dan sekolah dalam membentuk kebiasaan sarapan sehat. Pendidikan gizi yang diberikan kepada orang tua terbukti dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menyediakan makanan bergizi di rumah (Wafa *et al.*, 2024). Intervensi berbasis sekolah yang melibatkan guru dan orang tua secara aktif mampu memperkuat pesan-pesan gizi yang diterima anak di berbagai lingkungan, sekaligus mendorong konsistensi praktik makan sehat (Syauqan *et al.*, 2024).

Dengan menggabungkan edukasi gizi dan praktik langsung seperti pemberian sarapan sehat di sekolah, pendekatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model efektif dalam membentuk kebiasaan makan positif dan mendukung pencapaian akademik siswa di tingkat dasar.

METODE

Pengabdian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Huta Dame, Kabupaten Samosir, dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan pagi dalam mendukung konsentrasi belajar siswa. Pendekatan partisipatif-edukatif diterapkan dengan melibatkan siswa, guru dan orang tua. Tahap awal dimulai dengan observasi lapangan dan diskusi bersama pihak sekolah untuk mengidentifikasi masalah terkait kebiasaan sarapan. Tim menyusun materi edukatif dan merancang menu sarapan sehat berbasis pangan lokal. Kegiatan inti terdiri dari dua bagian: yaitu edukasi gizi, yang disampaikan secara interaktif kepada siswa dan melalui penyuluhan terpisah kepada orang tua. Kedua, pemberian sarapan yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan menu bergizi sesuai pedoman gizi seimbang. Evaluasi dilakukan melalui observasi kelas dan wawancara singkat dengan guru, siswa dan orang tua untuk menilai dampak kegiatan. Sebagai tindak lanjut, tim membagikan *leaflet* panduan sarapan sehat dan mendorong sekolah mengintegrasikan edukasi gizi dalam kegiatan belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Pemberian Sarapan Bergizi terhadap Konsentrasi Siswa

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri 2 Huta Dame menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru, siswa yang menerima sarapan bergizi menunjukkan peningkatan partisipasi aktif dan fokus yang lebih baik selama proses pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi

sarapan dapat meningkatkan fungsi kognitif dan konsentrasi pada anak-anak usia sekolah dasar.



Gambar 1.(Pemberian sarapan anak Sekolah Dasar)

Peran Edukasi Gizi dalam Membentuk Kebiasaan Sehat

Edukasi gizi yang diberikan kepada siswa, guru, dan orang tua terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya sarapan pagi. Sebagian besar orang tua melaporkan bahwa mereka mulai menyediakan sarapan sehat di rumah setelah mengikuti penyuluhan. Hal ini mendukung temuan bahwa pendidikan gizi yang terstruktur dapat membentuk kebiasaan makan sehat pada anak-anak.



Gambar 2.(Koordinasi Tim dengan Kepala Sekolah untuk koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian di SD Suka Dame)

Keterlibatan Orang Tua dan Guru dalam Mendukung Program

Keterlibatan aktif orang tua dan guru sangat penting dalam keberhasilan program ini. Orang tua yang terlibat dalam kegiatan edukasi gizi cenderung lebih konsisten dalam menyediakan sarapan sehat di rumah, sementara guru yang memahami pentingnya sarapan dapat

mendukung siswa dalam memulai hari dengan energi yang cukup. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga ini sejalan dengan rekomendasi untuk meningkatkan keterlibatan orang tua dalam program gizi di sekolah.



Gambar 3. (Pertemuan dengan guru dan siswa di ruang kelas 3)

Implikasi Program terhadap Kebijakan Gizi Sekolah

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SD Negeri 2 Huta Dame, Kabupaten Samosir, memberikan bukti empiris bahwa kegiatan pengabdian pada masyarakat yang di implementasikan melalui pemberian sarapan bergizi di sekolah mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa secara signifikan. Kegiatan dan edukasi ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi dasar melalui sarapan pagi yang sehat dapat berkontribusi terhadap partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran, serta menjadi faktor pendukung dalam peningkatan prestasi akademik.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari keterlibatan multipihak, terutama guru dan orang tua, dalam mendukung pembentukan kebiasaan sarapan tiap hari sebelum berangkat sekolah. Edukasi gizi yang diberikan kepada siswa dan orang tua telah menumbuhkan kesadaran baru mengenai pentingnya asupan nutrisi sebelum memulai aktivitas belajar. Dengan kolaborasi yang baik antara sekolah

dan keluarga, kebiasaan sarapan sehat dapat dipertahankan secara berkelanjutan, bahkan di luar lingkungan sekolah.

Secara kebijakan, temuan ini memperkuat urgensi implementasi program makan bergizi gratis yang tengah diupayakan pemerintah, khususnya untuk sekolah-sekolah di wilayah tertinggal dan rentan gizi. Pengalaman di SD Negeri 2 Huta Dame dapat dijadikan model intervensi sederhana namun berdampak, yang dapat direplikasi di sekolah lain dengan kondisi serupa. Selain berdampak langsung pada kesehatan dan prestasi siswa, program ini juga menjadi bagian integral dari strategi pembangunan sumber daya manusia melalui pendekatan promotif di bidang pendidikan dan kesehatan dasar.

KESIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di SD Negeri 2 Huta Dame, Kabupaten Samosir, diperoleh kesimpulan bahwa intervensi sederhana berupa pemberian sarapan sehat dan edukasi gizi mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Melalui pendekatan partisipatif-edukatif yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang pentingnya sarapan pagi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dan fokus siswa selama pembelajaran, serta respons positif dari orang tua terhadap penyuluhan gizi yang diberikan. Keberhasilan program ini memperkuat pentingnya sinergi antara pihak sekolah dan keluarga dalam mendukung kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat dan Dekan Fakultas Pertanian Universitas Katolik Santo Thomas Medan, yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian. Ucapan Terima Kasih Kepala Sekolah SD Negeri 2 Huta Dame Kabupaten Samosir yang telah memberikan ijin dan fasilitas selama kegiatan berlangsung.

REFERENSI

- Afnida, M., Sari, W. K., Arnez, G., Sari, R. E., & Trisasmata, L. (2025). *Parental Preferences in Children's Menu Provision at Home: An Exploratory Study in West Sumatra*. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 10(2), 279-293. <https://doi.org/10.14421/jga.2025.102-06>.
- Asfar, A. (2015). Kecenderungan Masalah Gizi dan Tantangan di Masa Datang. *Program Perbaikan Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi*: 1-16.
- Liu, J., Chen, Y., Li, X., Lu, Y., Dong, B., & Jiang, Y. (2022). Breakfast Consumption Habits at Age 6 and Cognitive Ability at Age 12: A Longitudinal Cohort Study. *Nutrients*, 13(6), 2080. <https://doi.org/10.3390/nu13062080>.
- Maigur, S., & Patil, M. (2025). Breakfast consumption and cognitive skills of higher primary school children: Correlates of child factors. *European Journal of Nutrition & Food Safety*, 17(10), 141–151. <https://doi.org/10.9734/ejnfs/2025/v17i10189>
- Prasetyo, Y. B., Permatasari, P., & Susanti, H. D. (2023). The effect of mothers' nutritional education and knowledge on children's nutritional status: a systematic review. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 17, Article 11. <https://doi.org/10.1186/s40723-023-00114-7>

- Syauqan, T. M., & Muzayanah, I. F. U. (2024). Smarter Parents, Better Children Nutrition? *Jurnal Bina Praja*, 16, 427–440. <https://doi.org/10.21787/jbp.16.2024.427-440>
- Wafa, A., & Muqowim. (2024). Implementation of Children Nutrition Meeting Through Healthy Eating Program. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 9(1), Article 38951. <https://doi.org/10.15294/ijeces.v9i1.38951>
- Wang, X., Qu, S., Yang, D., Qi, W., Zhang, F., Zhu, R., Sun, L., Yan, Q., & Qi, Y. (2024). Association between breakfast patterns and executive function among adolescents in Shanghai, China. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1373129. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1373129>
- World Food Programme. (2024). Nutrition of School-Aged Children: Effects of COVID-19 and Opportunities for Enhancing the Nutrition Focus under UKS/M in Indonesia. <https://www.wfp.org/publications/nutrition-school-aged-children-effects-covid-19-and-opportunities-enhancing-nutrition>
- Zeinalabedini, M., Zamani, B., Nasli-Esfahani, E., et al. (2023). A systematic review and meta-analysis of the association of dietary diversity with undernutrition in school-aged children. *BMC Pediatrics*, 23, 269. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04032-y>