

Kampanye Sarapan Bergizi Seimbang Melalui Media Instagram dalam Rangka Pekan Sarapan Nasional 2023 di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru

Sucita Lestari Natalina^{1*}, Faiz Nur Hanum²

¹⁻² Program Studi Gizi, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

* sucitanatalina@gmail.com

Abstrak

Kebiasaan sarapan pada anak sekolah belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Hasil Survei Diet Total (SDT) Badan Litbangkes Kemenkes tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 25.000 anak usia 6-12 tahun di 34 Provinsi di Indonesia, anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan sebesar 47,7%. Bertepatan dengan momentum peringatan Pekan Sarapan Nasional 2023 yang bertemakan “Biasakan Sarapan Sejak Usia Dini Guna Turut Mewujudkan Generasi Sehat dan Cerdas”, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bertujuan untuk mengingatkan masyarakat tentang pentingnya sarapan sehat bergizi seimbang sejak anak usia dini. Kegiatan kampanye sarapan ini diadakan dalam bentuk lomba video yang diikuti oleh siswa dengan dukungan dari orangtua atau ibu. Hasil video diupload ke media sosial Instagram TK Tri Insani Permata Pekanbaru sebagai saluran informasi yang dapat menjangkau audiens yang lebih luas. Kegiatan lomba ini diadakan dari bulan Februari-Maret 2023 yang diikuti sebanyak 14 siswa. Hasil video terbaik menunjukkan jenis menu makan lengkap dengan porsi yang sesuai dan video terfavorit dengan respon likes terbanyak. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini dapat menambah pengetahuan ibu mengenai menu sarapan bergizi seimbang dan diharapkan sarapan dapat dipraktikkan sebagai aktivitas penting yang tidak boleh dilewatkan sejak anak usia dini.

Kata Kunci: *Pekan Sarapan Nasional, Media Instagram, Anak usia dini, Gizi seimbang*

Pendahuluan

Pekan Sarapan Nasional (PESAN) diperingati dari tanggal 14-20 Februari setiap tahunnya merupakan hasil dari Simposium Nasional Sarapan Sehat pada tanggal 16 Juni 2012 di Jakarta. Alasan perlunya diadakan Pekan Sarapan Nasional adalah untuk mewujudkan perilaku gizi seimbang dimana salah satu pesan dari Pedoman Gizi Seimbang yaitu membiasakan makan pagi atau sarapan. Tema yang diusung pada PESAN 2023 ini adalah “Biasakan Sarapan Sejak Usia Dini Guna Turut Mewujudkan Generasi Sehat dan Cerdas” (Pergizi Pangan Indonesia, 2023).

Menurut Warsono (2022) usia dini atau masa prasekolah adalah usia 3-5 tahun dan merupakan masa yang disebut usia cemerlang. Anak pada usia dini merupakan fase dimana seorang individu sedang mengalami proses perkembangan yang luar biasa dalam

kehidupannya. Gizi yang seimbang harus diterapkan sejak usia dini karena mereka termasuk ke dalam usia kelompok yang penting dan kritis dalam tumbuh kembang manusia yang akan menentukan kualitas hidup di masa depan. Pola makan harus diperhatikan sejak usia dini karena mempengaruhi dan bahkan menjadi pola makan yang akan dibawa hingga anak dewasa nanti.

Kebiasaan sarapan pada anak sekolah belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Hal ini terlihat dari hasil Survei Diet Total (SDT) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 25.000 anak usia 6-12 tahun di 34 Provinsi, sebesar 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimum saat sarapan. Diketahui 66,8% anak memiliki kualitas sarapan dengan gizi rendah atau belum memenuhi kebutuhan gizi terutama vitamin dan mineral (Napitupulu, 2022). Berdasarkan data dari *Analytical and Capacity Development Partnership*, sebesar 20% anak memiliki kebiasaan makan kurang dari tiga kali sehari. Pada umumnya anak-anak berangkat ke sekolah tanpa sarapan. Padahal banyak penelitian yang membuktikan bahwa sarapan sangat memengaruhi tingkat konsentrasi belajar dan bekerja (Santoso et al., 2017).

Penelitian Karissa (2017) menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara sarapan dengan daya tangkap anak usia 4-5 tahun di Kecamatan Kawunganten, Cilacap. Penelitian Pitaloka & Surtikanti (2019) diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar anak TK B di TK Pertiwi 01 Krasak Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali. Besarnya sumbangan efektif kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar yaitu 94,87%. Hasil penelitian Nova & Marlina (2023) juga menunjukkan keeratan hubungan antara kebiasaan sarapan dengan konsentrasi anak di Kenagarian Koto Kaciak Kabupaten Pasaman.

Hardinsyah (dalam Kania, 2017) menjelaskan beberapa alasan anak tidak sarapan sebelum ke sekolah yaitu anak sulit bangun di pagi hari sebesar 59%, anak sulit untuk diajak sarapan sebesar 19%, anak khawatir terlambat ke sekolah (terburu-buru) sebesar 10%. Pentingnya sarapan dilakukan sebelum pukul 09.00 karena sarapan merupakan salah satu bagian yang dapat memenuhi kebutuhan gizi harian anak. Seorang ibu pun harus menjadi *agent of change* agar anaknya mau sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Menu sarapan yang dipilih harus mengandung unsur gizi seimbang yaitu ada karbohidrat, lauk pauk, protein, sayuran, buah dan minuman. Ibu tidak boleh malas menyiapkan sarapan yang bergizi agar anak jadi semangat belajar dan tetap ceria di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pengabdian dengan guru di TK Tri Insani Permata Pekanbaru diketahui ada beberapa anak yang jarang sarapan dan diberi bekal ke sekolah. Bekal yang dibawa berupa jajanan seperti roti, makanan ringan (chiki-chiki), coklat dan permen. Bagi yang sarapan menu yang disajikan orangtua pun belum memenuhi unsur gizi seimbang karena jarang konsumsi sayur dan buah. Bagi ibu yang bekerja terkadang tidak sempat menyediakan sarapan di rumah dan membelikan cemilan untuk membujuk anak agar mau berangkat ke sekolah.

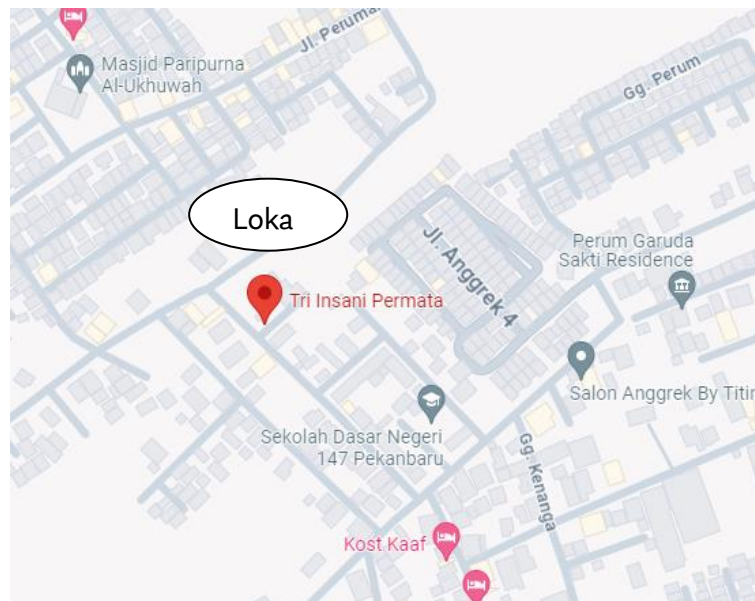
Salah satu solusi yang dapat diberikan atas masalah di atas yaitu dengan meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya sarapan dan menghimbau para ibu agar membiasakan anak sarapan pagi sejak dini melalui edukasi gizi. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi ibu dalam upaya membentuk kebiasaan sarapan bergizi seimbang. Media yang cukup efektif yang dapat digunakan adalah video. Penelitian

Septianingsih & Pangestu (2020) menyimpulkan bahwa media video lebih efektif terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita tentang *stunting* di Puskesmas Pontianak Saigon. Penelitian Aisyiah et al., (2023) menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui media video edukasi berpengaruh terhadap pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada keluarga dengan anak usia sekolah di Lenteng Agung, Jagakarsa.

Bertepatan dengan momentum peringatan Pekan Sarapan Nasional 2023 ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan dalam bentuk Lomba Video Sarapan Sehat Bergizi di TK Tri Insani Permata Pekanbaru yang bertujuan mengkampanyekan manfaat dan pentingnya membiasakan sarapan bergizi seimbang pada anak sejak usia dini. Kegiatan ini melibatkan ibu agar berperan aktif dan kreatif dalam mengolah dan menyajikan sarapan sehat bergizi seimbang untuk anak.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan kampanye sarapan bergizi seimbang dilakukan pada bulan Februari-Maret 2023 di TK Tri Insani Permata dengan alamat di Jalan Anggrek Garuda Sakti Km. 2 No. 30, Simpang Baru, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru. Peta lokasi sekolah dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Peta Lokasi TK Tri Insani Permata Pekanbaru

Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan melakukan kunjungan ke sekolah untuk sosialisasi kegiatan kampanye sarapan bergizi seimbang dalam bentuk lomba video yang akan diikuti oleh siswa yang bekerjasama dengan orangtua. Setelah disetujui oleh pihak sekolah maka tim pengabdian berkoordinasi dengan wali kelas masing-masing mengenai mekanisme dan kriteria lomba video sarapan. Tim pengabdian sudah mempersiapkan video singkat bersumber dari Pergizi Pangan Indonesia yang berisikan informasi mengenai pentingnya dan manfaat sarapan dan ditambahkan contoh menu sarapan bergizi seimbang. Video ini

dapat digunakan sebagai referensi atau acuan ibu dalam mempraktikkan menu sarapan bergizi seimbang untuk lomba video nanti.

Tahap Pelaksanaan

Informasi lomba video disebarkan melalui wali kelas masing-masing yaitu kelas Al Aziz, kelas As Salam dan Kelas Al Bashir mulai tanggal 4 Februari 2023 dan pengumpulan video terakhir pada tanggal 14 Februari 2023. Adapun kriteria yang harus diikuti oleh siswa antara lain ; 1) Wajib *follow* akun ig *@tktriinsanipermata*, 2) Video anak berdurasi maks 60 detik, 3) Menu sarapan yang disajikan sebaiknya terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, 4) Selama durasi, anak mengenalkan diri dan menceritakan menu sarapannya, 5) Video dikirim ke grup *whatapps* kelas masing-masing. Sebagai apresiasi untuk pemenang lomba, diberikan hadiah untuk 2 orang pemenang yaitu peserta dengan video terbaik dan video terfavorit (*like* terbanyak di Instagram sekolah).

Tahap Penilaian

Video yang telah dikumpulkan melalui wali kelas akan dinilai oleh tim pengabdian apakah sudah memenuhi kriteria sarapan bergizi seimbang yang disarankan. Video-video tersebut dapat dilihat di Instagram sekolah *@tktriinsanipermata*.

Tahap Akhir

Kegiatan kampanye sarapan bergizi seimbang diakhiri pada tanggal 17 Maret 2023 dengan kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan bagi anak sejak usia dini dan ditutup dengan pemberian hadiah kepada siswa dan dokumentasi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan lomba video yang direncanakan pada 14 Februari 2023 diperpanjang hingga 14 Maret 2023. Hal ini disebabkan karena terdapat beberapa kendala selama proses pengumpulan video antara lain karena padatnya kegiatan yang dilaksanakan pada *weekend* oleh sekolah seperti kegiatan *fieldtrip* dan lomba-lomba lainnya sehingga fokus untuk lomba video sarapan tertunda. Orangtua juga terkendala waktu dalam membuat video karena faktor kesibukan. Selain itu juga faktor orangtua yang kurang cakap dalam menggunakan gawai dan aplikasi untuk membuat dan mengedit video. Hingga batas waktu lebih kurang 1 bulan, kegiatan ini dapat diikuti oleh 14 siswa yang mengirimkan video praktik sarapan bergizi seimbang.

Berdasarkan penilaian tim pengabdian dari video-video yang telah diupload ke Instagram sekolah ditetapkan video terbaik dan terfavorit yang memenuhi kriteria adalah peserta berikut:

1. Zayyan (Kelas Al Aziz), jenis makanan lengkap dan sesuai porsi.



Gambar 2. Pemenang Video Terbaik

2. Nehan (Kelas As salam), jenis makanan lengkap, namun porsi belum sesuai.

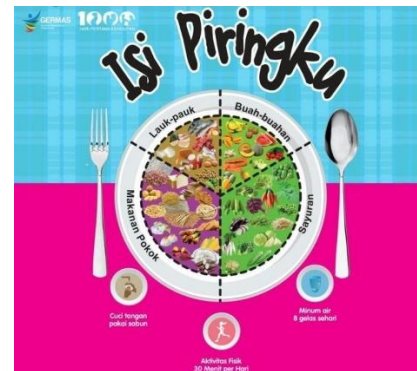


Gambar 3. Pemenang Video Terfavorit (likes terbanyak)

Dalam Permenkes RI No.41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang diungkapkan bahwa sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Visualisasi dari gizi seimbang digambarkan dalam bentuk tumpeng gizi seimbang dan isi piringku. Tumpeng gizi seimbang (lihat Gambar 4) menggambarkan ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas dikonsumsi dalam jumlah yang semakin sedikit. Isi piringku atau piring makanku merupakan panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan termasuk sarapan. Porsi isi piringku (lihat Gambar 5) menggambarkan bahwa 1/2 piring (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan 1/2 piring (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Selain itu juga menganjurkan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Isi piringku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan.

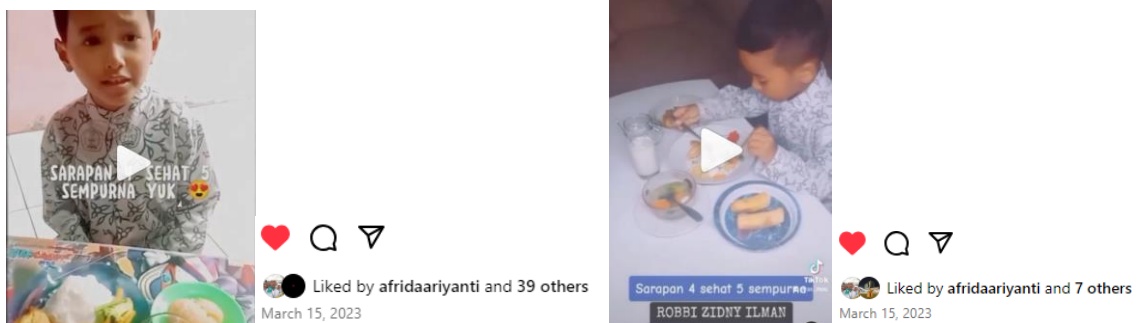


Gambar 4. Tumpeng Gizi Seimbang



Gambar 5. Isi Piringku

Melalui kegiatan lomba video ini diperoleh gambaran bahwa masih banyak orangtua yang belum memahami konsep gizi seimbang. Slogan 4 sehat 5 sempurna masih melekat kuat dan ditemukan pada beberapa video yang dikirimkan (Gambar 6). Padahal konsep 4 sehat 5 sempurna sudah tidak digunakan lagi karena sudah tidak sesuai dengan perkembangan IPTEK dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi dan diganti menjadi slogan 5 sehat 8 sempurna terdiri dari (1) makanan pokok, (2) lauk-pauk, (3) sayur dan buah, (4) minuman, (5) membatasi gula, garam, lemak (GGL) sehingga menjadi sempurna dengan memperhatikan 4 pilar gizi seimbang yaitu anekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Fitria & Puspa, 2021).



Gambar 6. Slogan 4 sehat 5 sempurna pada video siswa

Ronitawati et al., (2018) menjelaskan bahwa dengan kampanye sarapan sehat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang sarapan sehingga dapat merubah sikap yang akhirnya dapat menjadikan sarapan sebagai kebiasaan yang dilakukan anak, keluarga, dan masyarakat umum. Dari hasil kegiatan diketahui bahwa penyediaan makanan ternyata kurang memenuhi kriteria makan yang sehat. Orangtua siswa membekali anak mereka dengan makanan-makanan instan, seperti mie goreng, sosis, goreng-gorengan dan lain-lain. Makanan tersebut belum menggambarkan pemahaman orang tua siswa tentang pentingnya pola hidup sehat melalui gizi seimbang.

Media sosial Instagram dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi gizi yang dapat mencapai audiens yang luas. Dalam Instagram ditampilkan gambar atau video berdurasi pendek yang dapat disebarluaskan kepada pengguna lain sehingga Instagram lebih mudah digunakan dan dinikmati. Penelitian eksperimen dengan metode kuasi eksperimen oleh Rusdi et al., 2021) dan Rinarto et al., 2022 menunjukkan bahwa media sosial Instagram efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada anak sekolah. Pemanfaatan media sosial menjadi solusi terbaru dan menjadi fitur yang menjanjikan dalam melakukan intervensi khususnya di bidang Komunikasi, Edukasi, Informasi (KIE) gizi pada kelompok sasaran pengguna aktif media sosial.

Kegiatan kampanye ditutup pada tanggal 17 Maret 2023 dengan kegiatan penyuluhan singkat mengenai sarapan sehat bergizi seimbang dan penyerahan hadiah kepada pemenang. Berikut dokumentasi penutupan kegiatan:



Gambar 7. Penutupan kegiatan



Gambar 8. Penyerahan hadiah kepada pemenang

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat dengan topik Kampanye Sarapan Bergizi Seimbang Melalui Media Instagram di TK Tri Insani Permata Pekanbaru telah terlaksana dengan baik yang diikuti oleh 14 siswa. Kegiatan ini dapat mengingatkan dan menghimbau orangtua khususnya ibu untuk menyediakan sarapan bergizi seimbang sesuai anjuran Pedoman Gizi Seimbang dan isi piringku. Dapat disarankan kepada tenaga gizi untuk bermitra dengan sekolah-sekolah dalam mengembangkan akun Instagram sebagai media KIE gizi yang efektif dan efisien.

Ucapan Terimakasih

Tim Pengabdi mengucapkan terimakasih kepada pihak sekolah TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru yang telah bekerjasama dengan kami dalam menyelenggarakan kegiatan lomba video sarapan bergizi seimbang melalui media Instagram sekolah. Diharapkan kerjasama ini bisa berlanjut pada topik gizi anak sekolah lainnya.

Referensi

Aisyiah, A., Nurani, I. A., & Asanah, N. A. (2023). Pengaruh Promosi Kesehatan melalui Media Video Edukasi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang pada Keluarga dengan Anak Usia Sekolah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 221–

226.

- Fitria, N., & Puspa, A. R. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Anak Usia Dini. *SNPPM-3*, 3, 271–278.
- Kania, D. (2017). *Apa Sih 4 Alasan Anak Tidak Sarapan Sebelum Pergi Sekolah?* Okezone.com. <https://health.okezone.com/read/2017/04/10/481/1663646/apa-sih-4-alasan-anak-tidak-sarapan-sebelum-pergi-sekolah>
- Karissa, V. C. (2017). Hubungan Antara Sarapan Dengan Daya Tangkap Anak Usia 4-5 Tahun di Kecamatan Kawunganten Kabupaten Cilacap. *Pendidikan Guru PAUD S-1*, 6(4), 390–399.
- Permenkes RI No.41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. (2014). [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf)
- Napitupulu, E. L. (2022). *Sarapan Belum Jadi Kebiasaan Anak-anak Indonesia*. Kompas.id. <https://www.kompas.id/baca/kesehatan/2022/02/21/sarapan-belum-jadi-kebiasaan-bagi-anak-anak-indonesia>
- Nova, R. E., & Marlina, S. (2023). Hubungan Pembiasaan Pemberian Sarapan Terhadap Anak Usia 4-5 Tahun Di Kenagarian Koto Kaciak Kabupaten Pasaman. *PELANGI: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*, 5(1), 38–52.
- Pergizi Pangan Indonesia. (2013). *Deklarasi Pekan Sarapan Nasional*. Official Website of Food and Nutrition Society of Indonesia. <https://pergizi.org/deklarasi-pekan-sarapan-nasional/>
- Pitaloka, W., & Surtikanti, M. P. (2019). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Anak TK B di TK Pertiwi 01 Krasak Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali*. Universitas Muhammadiyah surakarta.
- Rinarto, D. L., Ilmi, I. M. B., & Imrar, I. F. (2022). Pengaruh Edukasi dengan Media Sosial Instagram dan YouTube terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 287–292.
- Ronitawati, P., Sa’Pang, M., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Melani, V., Dhyani, P., & Novianti, A. (2018). Pendidikan Sarapan Sehat Menuju Bangsa Sehat Berprestasi Bagi Anak Sekolah Dasar Negeri Mauk Iii Kabupaten Tangerang Banten. *Jurnal Abdimas*, Volume 4 N.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38.
- Santoso, A., Budiyono, L., Salpiati, E., Anbarini, R., Rogeleonick, A., Maulipaksi, D., Gracia, G., Hartono, S., Bahari, A., & Retnawati, D. (2017). Jendela Pendidikan dan Kebudayaan: media komunikasi dan inspirasi XVI/Okttober 2017. *Jendela Pendidikan dan Kebudayaan: media komunikasi dan inspirasi*, 16, 1–34.
- Septianingsih, N., & Pangestu, J. F. (2020). Perbedaan pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang stunting melalui media video dan leaflet di wilayah kerja puskesmas saigon kecamatan pontianak timur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 7–15.
- Warsono, D. (2022). *Menjaga Kesehatan Anak Dengan Eating Clean*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1057/menjaga-kesehatan-anak-dengan-eating-clean