

## Edukasi sarapan pagi untuk konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 25 Meulaboh

Siti Damayanti<sup>1</sup>, Orita Satria<sup>2</sup>, Zakiya<sup>3</sup>, Dinda Rahmadaningsih<sup>4</sup>, Mukhsin<sup>5</sup>

<sup>1),3)</sup> Diploma III Kebidanan, STIKes Medika Seramoe Barat, Aceh, Indonesia

<sup>2),4),5)</sup> Sarjana Keperawatan, STIKes Medika Seramoe Barat, Aceh, Indonesia

### Article Info

#### Article history

Received : Jul 6, 2025

Revised : Jul 20, 2025

Accepted : Jul 31, 2025

#### Kata Kunci:

Edukasi;  
Konsentrasi belajar;  
Sarapan pagi;  
Siswa;

### Abstrak

Kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu faktor penting dalam menyediakan zat gizi di pagi hari, yang berguna untuk dapat meningkatkan konsentrasi belajar serta menunjang kesehatan bagi peserta didik sebelum melakukan aktivitas. Nyatanya anak-anak di Indonesia masih banyak yang meninggalkan kebiasaan sarapan pagi, dan memungkinkan untuk memilih jajanan yang tidak sehat di lingkungan sekitarnya. Anak yang meninggalkan sarapan pagi memberikan dampak yang berpengaruh terhadap kinerja otak, daya ingat, risiko anemia dan konsentrasi dalam belajar. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menambah wawasan anak mengenai pentingnya sarapan pagi dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Metodologi yang diterapkan mencakup ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan di SD Negeri 25 meulaboh pada bulan juni tahun 2025. Jumlah peserta yang terlibat dalam acara ini adalah 25 individu, terdiri dari 13 laki-laki dan 12 perempuan. Selama penyuluhan berlangsung, peserta sangat antusias mengajukan pertanyaan kepada penyuluh mengenai isi materi yang disampaikan. Mereka terlihat bersemangat berpartisipasi dalam diskusi. Hasil dari pretest tingkat pengetahuan siswa yang tinggi sebesar 28,8% dan post test dengan tingkat pengetahuan tinggi sebesar 79,5%. Sedangkan hasil pretest tingkat pengetahuan yang rendah sebesar 71,2% dan post test dengan tingkat pengetahuan rendah sebesar 20,5%.

### Abstract

Breakfast habit is one of the important factors in providing nutrition in the morning, which is useful for improving learning concentration and supporting health for students before doing activities. In fact, many children in Indonesia still abandon the habit of breakfast, and tend to choose unhealthy snacks in the surrounding environment. Children who leave breakfast have an impact that affects brain performance, memory, the risk of anemia and learning concentration. The purpose of this community service is to increase children's knowledge about the importance of breakfast to develop optimal learning concentration. The methods used were lectures, discussions and questions and answers. This community service was carried out on students of SD Negeri 25 Meulaboh in June 2025. The participants in this activity totaled 25 people consisting of 13 boys and 12 girls. During the counseling, the participants were very active in asking questions to the instructors regarding the material presented. The participants seemed enthusiastic about participating in the activity by actively participating in discussions. The pre and post test results showed an increase in knowledge with a percentage of 79.5%.

#### Corresponding Author:

Siti Damayanti,  
Diploma III Kebidanan  
STIKes Medika Seramoe Barat  
Jalan Industri, No. 11, Seunebok, Aceh Barat, Aceh, Indonesia, 23611  
situdamayanti921@gmail.com

This is an open access article under the CC BY-NC license.



## PENDAHULUAN

Strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa salah satunya adalah dengan

sarapan pagi. Sarapan pagi dapat memberikan nutrisi yang dibutuhkan setiap harinya pada saat sibuk disekolah, maka dari itu sarapan pagi sangat penting bagi siswa yang berusia sekitar enam sampai empat belas tahun (Yuliana Rahmat et al., 2024). Sarapan di pagi hari adalah aktivitas konsumsi makanan dan minuman yang dilakukan sebelum menjalani kegiatan lainnya setiap hari.

Oleh karena itu, peranan orang tua sangat krusial dalam merencanakan serta memperhatikan pilihan makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang untuk anak-anak, mengingat anak merupakan aset bangsa dan penerus yang akan mempengaruhi kualitas suatu negara. Sarapan yang ideal seharusnya mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta serat, ditambah dengan cukup air untuk mendukung proses pencernaan, meningkatkan energi, serta memfokuskan daya ingat dan konsentrasi (Anwar et al., 2022).

Prevalensi di Indonesia menunjukkan bahwa 36,1% anak-anak yang bersekolah mengalami masalah gizi. Mengacu pada data dari Food and Agriculture Organization (FAO) tahun 2006, dari jumlah 854 juta orang yang mengalami kelaparan kronis di seluruh dunia, 820 juta di antaranya hidup di negara berkembang, dan 13 juta di antaranya berada di Indonesia. Sebagian besar dari angka tersebut, yakni sekitar 350-450 juta, adalah anak muda (Mawarni, 2022).

Statistik mengindikasikan bahwa anak-anak yang melewatkan sarapan cenderung memiliki peluang lebih besar untuk menghadapi masalah dalam pembelajaran. Berdasarkan penelitian (Putri, 2023) ada sekitar 20% siswa di Indonesia tidak melakukan sarapan secara rutin, dan dari kelompok tersebut 65% diantaranya dilaporkan kesulitan dalam berkonsentrasi saat pelajaran berlangsung. Ini mengindikasikan adanya kaitan yang penting antara kebiasaan makan pagi dan kapasitas belajar siswa. Dengan kata lain, sarapan bukan hanya sekedar kebiasaan, akan tetapi juga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kualitas pendidikan anak.

Aktor yang memicu kondisi gizi yang tidak baik salah satunya adalah minimnya konsumsi gizi. Anak-anak yang membiasakan tidak sarapan menjadi faktor kecenderungan untuk mengonsumsi makanan dan jajanan di sekolah dengan kualitas gizi yang tidak terjamin. Kerena seringnya mengonsumsi jajanan diluar akan mengurangi nafsu makan anak dirumah. Sebagaimana yang telah dipahami, tidak semua makanan yang dijual di luar memenuhi standar kesehatan, sehingga dapat membahayakan kesehatan anak, seperti menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan dan berpotensi menimbulkan berbagai penyakit lainnya akibat konsumsi makanan yang tidak sehat (Yuli Fatmawati et al., 2023). Oleh karena itu, makan pagi memiliki peranan yang sangat krusial bagi anak-anak, mengingat kadar gula darah cenderung menurun kira-kira dua jam setelah mereka bangun. Jika anak tidak terbiasa untuk sarapan, biasanya mereka akan mengalami rasa lemas, kelelahan, dan kelesuan sebelum waktu makan siang akibat turunnya kadar gula darah. Kadar gula darah yang ideal dapat memberikan semangat dan fokus yang lebih baik pada anak, sehingga berdampak positif pada peningkatan produktivitas mereka (Nurlinawati et al., 2023). Mengingat signifikansinya sarapan pagi bagi anak-anak, sangat disayangkan masih banyak anak-anak Indonesia yang tidak mematuhi kebiasaan ini. Tujuh dari sepuluh anak di Indonesia mengabaikan kebiasaan sarapan pagi sebelum mereka memulai berbagai aktivitas, dengan berbagai alasan yang diberikan. Berdasarkan Hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) ada 26,1% anak yang tidak terbiasa sarapan pagi, sementara 26% anak usia sekolah lainnya hanya mengonsumsi teh, susu, atau bahkan hanya air putih serta sarapan dengan kualitas yang rendah. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa masih banyak orang tua dan keluarga yang belum sepenuhnya menyadari pentingnya membiasakan anak-anak mereka untuk sarapan dengan asupan gizi yang seimbang.

Berdasarkan penelitian yang ada, para ahli gizi di Indonesia mengkonfirmasi bahwasannya anak-anak usia sekolah yang membiasakan sarapan mendapatkan manfaat yang besar, seimbang dan menyehatkan. Setiap harinya sarapan pagi menyediakan 30% nutrisi untuk tubuh, Selain itu, sarapan yang memenuhi gizi yang cukup akan menjadi sumber energi bagi pikiran untuk meningkatkan konsentrasi dan memori, berkat pasokan glukosa dari makanan, serta menghindari rasa lelah, memperjelas fokus saat belajar, mendukung pencapaian akademik, menjaga sistem imun yang kokoh, dan menjauhkan anak-anak dari makanan yang tidak bernutrisi seperti makanan cepat saji (Mustikowati et al., 2022).

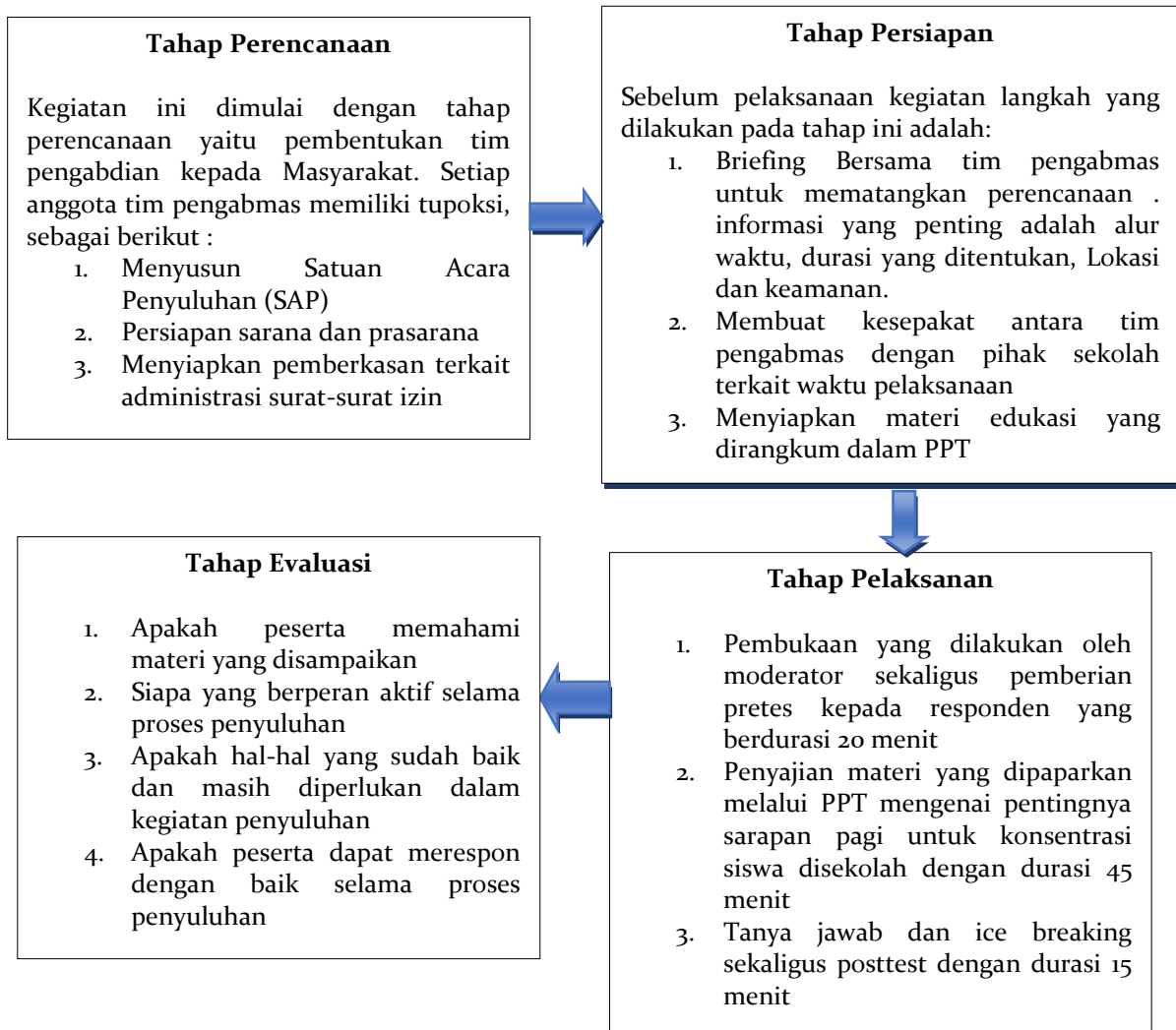
Oleh karena itu, petugas penyuluhan berkolaborasi dengan institusi pendidikan untuk menyampaikan informasi mengenai kesehatan berupa edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi bagi anak untuk menunjang konsentrasi siswa dalam belajar dan juga siswa juga dapat lebih siap untuk belajar serta berpartisipasi dalam kegiatan akademik. Dengan demikian, pentingnya untuk mengaitkan pola sarapan siswa dengan kebiasaan belajar mereka, diharapkan pengabdian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai edukasi pentingnya sarapan pagi untuk konsentrasi belajar

siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas maka, dirumuskan masalah berikut ini adalah bagaimana efektivitas edukasi sarapan pagi untuk konsentrasi belajar siswa kelas V di SDN 25 meulaboh. Pengabdian ini dilakukan bertujuan untuk memberikan informasi dan menambahkan pengetahuan serta mengubah sikap anak untuk dapat membiasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas.

## METODE

Sasaran dari program pengabdian kepada masyarakat ini mencakup siswa-siswi SDN 25 Meulaboh yang berada di Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat, dengan total peserta sebanyak 25 orang. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini menerapkan metode penyuluhan yang difokuskan pada edukasi kesehatan, dengan harapan informasi yang disampaikan dapat memperluas pengetahuan dan pemahaman anak-anak tentang arti penting sarapan pagi untuk mendukung konsentrasi mereka dalam belajar di sekolah. Kegiatan ini diadakan di SD Negeri 25 Meulaboh, Kabupaten Aceh Barat, pada tanggal 16 Juni 2025, dengan pendekatan pendidikan kesehatan yang menekankan pentingnya sarapan pagi bagi siswa di sekolah. Penyuluhan dilakukan setelah moderator membuka acara dan menjelaskan tujuan dari kegiatan ini, diikuti dengan sesi pretest dan postes untuk mengukur tingkat pengetahuan responden dengan memberikan 10 pertanyaan (kuesioner) dan diberikan sesaat sebelum dimulainya edukasi dan saat setelah berakhirnya sesi edukasi. Hasil jawaban para responden dianalisis menggunakan *uji wilcoxon* untuk melihat peningkatan pengetahuan para responden. Rencana jadwal pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dijelaskan sebagai berikut:



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim berupa penyuluhan kesehatan yang ditujukan

langsung kepada siswa siswi SDN 25 Meulaboh berjumlah 25 siswa. Tema yang diberikan berupa edukasi pentingnya sarapan pagi untuk konsentrasi siswa siswi dalam belajar. Dengan harapan setelah diberikannya edukasi ini nantinya akan dapat diterapkan kebiasaan melakukan sarapan pagi oleh siswa siswi tersebut. Selama kegiatan berlangsung, peserta dengan sangat antusias mendengarkan, memperhatikan serta tampak begitu mengamati acara. Setelah selesai diberikan edukasi, moderator yang memimpin acara memberikan kesempatan untuk peserta berdiskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini terlihat peserta memiliki rasa keingintahuan yang sangat besar untuk mengetahui dampak terburuknya dari kebiasaan tidak sarapan pagi bagi kesehatan selain yang sudah terpapar di PPT penyuluh.

Sarapan pagi merupakan makanan pertama yang dikonsumsi setelah bangun tidur, biasanya di pagi hari, fungsi membiasakan sarapan yaitu untuk membantu memulihkan energi setelah mengosongkan perut selama semalaman dan juga memberikan nutrisi yang diperlukan untuk memulai aktivitasnya. Bagian penting sarapan bukan hanya terletak pada asupan kalorinya saja, akan tetapi juga pada kualitas nutrisi yang ada terkandung didalamnya. Sarapan yang sehat dan seimbang gizi meliputi karbohidrat yang kompleks, protein, dan lemak sehat, yang seluruhnya memberikan kontribusi untuk meningkatkan konsentrasi dan juga kinerja belajar anak. Dalam hal pendidikan, anak yang sarapan dengan baik berpotensi memiliki daya ingat yang lebih baik dan berkemampuan untuk berkonsentrasi lebih lama dikelas (Wardana, 2023).

Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan cara berdiskusi antar responden untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan pemahaman responden terkait pentingnya sarapan pagi. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan 5 pertanyaan terkait definisi, manfaat dan dampak baik maupun buruknya ketika membiasakan sarapan dengan tidak membiasakan sarapan. Para siswa siswi secara umum mampu menjawab dan kembali menjelaskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh kepada siswa siswi. Hasil *pre* dan *post test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil dari *pretest* tingkat pengetahuan siswa yang tinggi sebesar 28,8% dan *post test* dengan tingkat pengetahuan tinggi sebesar 79,5%. Sedangkan hasil *pretest* tingkat pengetahuan yang rendah sebesar 71,2% dan *post test* dengan tingkat pengetahuan rendah sebesar 20,5%. Hasil *Uji Wilcoxon* menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest-posttest* pemberian edukasi dengan hasil *p-value* 0.000 (*p-value* < 0.05) dengan nilai *z* didapatkan -6.716.

Pemberian edukasi dengan metode ceramah telah terbukti mampu meningkatkan tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sekolah dasar. Hasil ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nur et al., 2024) dilihat dari persentase nilai *pretest* sebanyak 50% (16 anak) menjawab kurang baik dan 50% (16 anak) menjawab dengan baik dari jumlah keseluruhan 32 anak. Sedangkan persentase nilai *posttest* sebanyak 12,5% (4 anak) menjawab kurang baik dan 87,5% (28 anak) menjawab dengan baik. Kenaikan sebanyak 12,5% pengetahuan anak sekolah dasar tersebut termasuk kedalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan edukasi gizi yang telah dilakukan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan mampu mencapai target yang diinginkan para penyuluh, akan tetapi terdapat hambatan yang dialami selama proses kegiatan yakni suasana tempat edukasi yang ramai dengan suara beberapa siswa sehingga sedikit mengurangi fokus siswa yang lainnya mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1: Tim Memberikan Materi Pentingnya Sarapan Pagi

Belajar merupakan suatu proses yang kompleks dan melibatkan perubahan perilaku, pemahaman, dan keterampilan sebagai hasil dari pengalaman, latihan, atau juga pengajaran. Ada berbagai faktor yang menjadi pengaruh dalam proses belajar diantaranya termasuk motivasi, lingkungan, dan juga kesehatan fisik siswa. Kesehatan mempengaruhi proses belajar siswa karena apabila siswa sehat dan mendapatkan nutrisi yang cukup, termasuk sarapan yang baik, berpotensi memiliki motivasi dan energi yang jauh lebih tinggi untuk belajar. Mengingat dengan adanya bukti-bukti penelitian yang telah dilakukan sebagai penguat dan sebagai referensi. Hal ini menjadi indikasi bahwa kesehatan fisik dan kebiasaan makan yang baik memberikan kontribusi pada sikap positif dalam proses pembelajaran (Isnaeni Agustina, 2025).

Adanya sosialisasi terkait pentingnya sarapan bagi siswa guna untuk meningkatkan konsentrasi belajar yang dilakukan di sekolah maupun dimasyarakat diharapkan adanya perubahan perilaku, sikap secara aktif untuk mendukung kebiasaan melakukan sarapan pagi dan menyiapkannya dengan sehat serta gizi yang seimbang. Kegiatan ini benar-benar memperoleh tanggapan yang baik dari masyarakat, hal ini dapat dilihat dari partisipasi dan semangat masyarakat, khususnya dalam sosialisasi ini

## KESIMPULAN

Pentingnya sarapan pagi bagi anak tidak hanya untuk meningkatkan konsentrasi saat belajar saja, melainkan dapat menguatkan daya ingat, mempertahankan kestabilan emosi saat belajar serta memberikan energi kepada otak. Tak hanya itu, dengan membiasakan sarapan pagi juga dapat membantu menghindari siswa dari makanan yang kurang gizi dan Makanan yang tidak sesuai dengan standar kesehatan sehingga menyebabkan isu pada kesehatannya, terutama pada sistem pencernaannya. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di SDN 25 Meulaboh mengenai pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan pagi untuk meningkatkan fokus, terlihat adanya perbedaan pengetahuan antara tes awal dan tes akhir. Pada umumnya, para siswa mampu menjawab dan menjelaskan kembali jawaban terhadap pertanyaan yang dihadapkan oleh penyuluh. Hasil dari tes awal dan akhir menunjukkan adanya kemajuan pengetahuan yang signifikan. Tingkat pengetahuan siswa pada pretest menunjukkan angka yang tinggi sebesar 28,8%, sedangkan pada post test angkanya meningkat menjadi 79,5%. Di sisi lain, hasil pretest menunjukkan proporsi pengetahuan yang rendah sebesar 71,2%, dan pada post test proporsi tersebut berkurang menjadi 20,5%. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi sarapan pagi terhadap konsentrasi belajar siswa, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian lanjutan di masa mendatang: Penelitian berikutnya dapat dilakukan dengan melibatkan siswa dari kelas lain, seperti kelas IV atau VI, atau bahkan sekolah dasar lain di wilayah Meulaboh. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah edukasi sarapan pagi memberikan pengaruh yang serupa pada kelompok usia atau lingkungan sekolah yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk melibatkan peran orang tua dalam proses

edukasi. Dengan mengevaluasi sejauh mana dukungan keluarga memengaruhi kebiasaan sarapan anak, hasil penelitian akan memberikan pandangan yang lebih holistik dalam membentuk kebiasaan sehat siswa

### Referensi

- Anwar, A., Muhammad, M., Suyudi, N. L., Azizah, R. N., Pazlah, S. D., & Asthiningsih, N. W. W. (2022). Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 1(1), 21–29.
- Isnaeni Agustina. (2025). Keterkaitan Antara Pola Sarapan dan Kebiasaan Belajar Siswa: Studi Kasus di MI Al Islam Bedono. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan*, 3(2), 01–10. <https://doi.org/10.59031/jkppk.v3i2.600>
- Mawarni, E. E. (2022). Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah.” *Warta Pengabdian*, 11 (4), 97–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.19184/wrtp.v11i4.7238>
- Mustikowati, T., Rukmana, H. T., & Karim, U. N. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Negeri Sukawera. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 8–12. <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i1.488>
- Nur, L. N., Khairani, M. D., Muharramah, A., Laila, B. N., & HS, N. A. (2024). Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Anak Usia Sekolah ( Pentasuka ) Di Sd Negeri 1 Gadingrejo Utara Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 60–72. <https://doi.org/10.53823/jpgkm.v1i2.72>
- Nurlinawati, Oktarina, Y., & Yuliana. (2023). Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi bagi Agregate Anak Sekolah Di Sdn 205 Kota Jambi. *Medic*, 2(1), 17–20.
- Putri, S. K. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1538–1544. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3738>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018. Kementerian kesehatan RI.* [https://id.search.yahoo.com/search;\\_ylt=AwrKC\\_yJoW1ocwIAqmHLQwx.;\\_ylc=X1MDMjExNDczMzAwMwRfcgMyBGZyA2jYWZlZQRmcjIDc2ItIdG9wBGdwcmlkA21JWHFkQzAzUWZlVnhIVkg9lcUhfvUEEbl9yc2xoAzAEbl9zdWdnAzAEb3JpZ2luA2lkLnNIYXJjaC55YWhvby5jb2oEcG9zAzAEcHFzdHIDBHBxc3RybAMwBHFzd](https://id.search.yahoo.com/search;_ylt=AwrKC_yJoW1ocwIAqmHLQwx.;_ylc=X1MDMjExNDczMzAwMwRfcgMyBGZyA2jYWZlZQRmcjIDc2ItIdG9wBGdwcmlkA21JWHFkQzAzUWZlVnhIVkg9lcUhfvUEEbl9yc2xoAzAEbl9zdWdnAzAEb3JpZ2luA2lkLnNIYXJjaC55YWhvby5jb2oEcG9zAzAEcHFzdHIDBHBxc3RybAMwBHFzd)
- Wardana. (2023). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri 02 Balerejo Kabupaten Madiun Oleh: Yudha Jaya Wardana Program Studi Keperawatan. *Jurnal Hubungan sarapan dengan konsentrasi belajar anak SD Negeri 02 Balerejo*, 1(2), 83.
- Yuli Fatmawati, T., Efni, N., & Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, S. (2023). PKM Sarapan Sehat untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Seminar Kesehatan Nasional*, 2, 30–34. <https://prosiding.stikba.ac.id/>
- Yuliana Rahmat, D., Nur Permadi, A., Indah Nurrahman, A., Dhiya Azka Indallah, R., Nadhira, R., Nuryani, T., & Wahyuni Zulfa, Z. (2024). *Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Di Pagi Hari Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Smp*. 7.