



Sosialisasi Tentang Gizi Dan Pentingnya Sarapan Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Peserta Didik Di SMA

Rouline Ashari^{1*}, Gunawan¹, Aupi Dalila¹, Maulidia Hidayati¹, Ridha Nirmalasari¹

¹Tadris Biologi, Universitas Islam Negeri Palangkaraya, Compleks Islamic Centre Jl. G. Obos, Palangkaraya, Indonesia, 73112

*Email koresponden: roulineashari@gmail.com

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 02 Des 2024

Accepted: 13 Sep 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Aktivitas Siswa/I;

Pentingnya Sarapan;

Status Gizi

A B S T R A K

Background: Sarapan pagi penting untuk memberikan energi, konsentrasi, dan stamina bagi peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Namun, survei awal menunjukkan lebih dari 60% siswa sering melewatkannya karena keterbatasan waktu dan selera makan, yang berdampak pada kesehatan, konsentrasi dan kinerja belajar. **Metode:** Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi dengan tujuan memberikan edukasi kepada peserta didik agar dapat mengubah kebiasaan melewatkannya sarapan sebelum beraktivitas dan membiasakan diri mengkonsumsi sayur dan buah untuk memenuhi nutrisi tubuh. **Hasil:** Sosialisasi berjalan efektif dengan meningkatnya pemahaman peserta didik mengenai pentingnya sarapan dan gizi seimbang. Hal ini ditunjukkan melalui antusiasme mereka dalam sesi tanya jawab serta kemampuan menjawab pertanyaan terkait materi yang disampaikan. **Kesimpulan:** Kegiatan sosialisasi terbukti meningkatkan kesadaran peserta didik tentang pentingnya sarapan, sehingga dapat berkontribusi pada perbaikan kebiasaan makan, peningkatan kesehatan, dan menunjang keberhasilan belajar di sekolah.

Keywords:

Nutritional Stats;
Student Activities;
The Importance Of
Breakfast;

A B S T R A C T

Background: Breakfast plays an essential role in providing energy, concentration, and stamina for students to engage in learning activities at school. However, preliminary surveys revealed that more than 60% of students often skip breakfast due to limited time and lack of appetite, which negatively impacts their health, concentration, and academic performance. **Methods:** The activity was carried out through socialization aimed at educating students to change the habit of skipping breakfast before school and to encourage regular consumption of vegetables and fruits to meet the body's nutritional needs. **Results:** The socialization proved effective in increasing students' understanding of the importance of breakfast and balanced nutrition. This was demonstrated by their enthusiasm during the question-and-answer session and their ability to respond correctly to questions related to the delivered material. **Conclusion:** The socialization activity successfully raised student awareness of the importance of breakfast, thereby contributing to improved eating habits, better health, and enhanced learning achievement at school.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Sarapan merupakan kegiatan penting yang memberikan energi bagi tubuh untuk memulai aktivitas sehari-hari, terutama bagi peserta didik yang membutuhkan konsentrasi dan stamina dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Studi menunjukkan bahwa sarapan yang teratur dan

bergizi berhubungan erat dengan performa kognitif, kemampuan konsentrasi, serta aktivitas fisik yang optimal (Rampersaud et al., 2019; Adolphus et al., 2023). Penelitian terbaru juga menegaskan bahwa asupan energi dan zat gizi dari sarapan berkontribusi signifikan terhadap kesehatan metabolismik serta perkembangan otak pada anak dan remaja (Szajewska & Ruszczyński, 2020; Chen & Antonelli, 2020). World Health Organization (2023) menyatakan bahwa sarapan yang mengandung nutrisi seimbang dapat meningkatkan fungsi otak dan daya tahan tubuh, sehingga peserta didik lebih siap menghadapi tuntutan akademik maupun aktivitas fisik sepanjang hari.

Meskipun memiliki peran yang sangat penting, masih banyak siswa yang sering melewatkhan sarapan. Hasil survei awal di SMAN 4 Palangka Raya menunjukkan bahwa lebih dari 60% peserta didik kelas XI-3 tidak terbiasa sarapan. Fenomena ini juga sesuai dengan temuan penelitian di berbagai negara, yang menyebutkan bahwa remaja sering melewatkhan sarapan karena keterbatasan waktu, kebiasaan tidur larut malam, ketidaksukaan terhadap makanan tertentu, maupun pengaruh gaya hidup modern (Monzani et al., 2019; Keski-Rahkonen et al., 2020). Bahkan, prevalensi melewatkhan sarapan di kalangan remaja dapat mencapai lebih dari 50% di beberapa negara berkembang, yang berhubungan dengan rendahnya asupan gizi dan meningkatnya risiko gangguan konsentrasi (Zakrzewski-Fruer et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran peserta didik terhadap pentingnya sarapan sehat sebagai bagian dari gaya hidup yang mendukung prestasi belajar.

Padahal, berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan, sarapan sebaiknya memenuhi 15–30% dari kebutuhan energi harian (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Ketidakteraturan atau ketidakseimbangan sarapan dapat berdampak pada menurunnya fungsi tubuh, kurangnya energi untuk aktivitas fisik, hingga penurunan konsentrasi dalam proses pembelajaran. Beberapa penelitian juga membuktikan bahwa kebiasaan melewatkhan sarapan berkaitan dengan rendahnya capaian akademik peserta didik (Sampasa-Kanyinga & Colman, 2019). Dengan demikian, sarapan yang sehat dan bergizi tidak hanya penting bagi pemenuhan gizi harian, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas pendidikan.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya sarapan bergizi serta memberikan edukasi tentang cara praktis mengadopsi kebiasaan sarapan yang sehat. Edukasi ini diharapkan dapat memberikan manfaat tidak hanya bagi peserta didik, tetapi juga bagi orang tua dan pihak sekolah dalam mendukung kesejahteraan fisik dan mental mereka. Dengan perbaikan pola sarapan, peserta didik diharapkan mampu meningkatkan konsentrasi, stamina, dan prestasi akademik, sehingga berdampak positif pada kualitas pembelajaran dan kesejahteraan gizi secara menyeluruh.

MASALAH

Dalam konteks pendidikan dan kesehatan di SMAN 4 Palangka Raya, khususnya kelas XI-3, permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya kebiasaan sarapan bergizi pada sebagian siswa. Banyak siswa melewatkhan sarapan atau hanya mengonsumsi makanan rendah gizi, yang berpotensi memengaruhi kinerja akademik dan kesehatan. Kondisi ini menyebabkan kurangnya

energi dan konsentrasi di pagi hari, sehingga berdampak negatif pada prestasi belajar dan produktivitas. Rendahnya kesadaran siswa tentang pentingnya sarapan bergizi sering dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan mengenai manfaat sarapan bagi kesehatan dan kemampuan belajar. Untuk mengatasi masalah tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk memberikan edukasi guna meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya sarapan sehat serta memenuhi gizi yang mendukung kualitas belajar di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui metode sosialisasi dengan tujuan memberikan edukasi kepada peserta didik mengenai pentingnya sarapan bergizi serta pembiasaan konsumsi sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Sosialisasi dilaksanakan pada 12 November 2024 di SMA Negeri 4 Palangka Raya dengan melibatkan 43 siswa kelas XI-3 sebagai peserta.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama berupa pengisian kuesioner melalui Google Form selama ±15 menit untuk mengetahui kebiasaan makan sehari-hari siswa. Tahap kedua adalah penyampaian materi mengenai gizi dan pentingnya sarapan, yang diselingi dengan kegiatan *ice breaking* untuk menjaga fokus dan antusiasme peserta. Tahap ketiga berupa sesi tanya jawab, di mana siswa diberi kesempatan menjawab pertanyaan terkait materi, dan peserta yang memberikan jawaban tepat mendapat apresiasi.

Setelah sosialisasi, data hasil kuesioner dianalisis dalam bentuk rerata persentase untuk menggambarkan pola sarapan siswa. Hasil analisis tersebut kemudian dibandingkan dengan penelitian terdahulu guna mengetahui keterkaitan pola makan dengan status gizi peserta didik.

Pengabdian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya sarapan bergizi bagi siswa, sekaligus menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program edukasi gizi. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa dan orang tua mengenai pentingnya sarapan sehat, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, kesehatan, serta keberhasilan belajar peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi terkait gizi dan pentingnya sarapan diawali dengan melakukan survei awal terhadap perilaku peserta didik ketika di sekolah. Survei dilakukan melalui pre-test yang terdiri atas 11 pertanyaan dan melibatkan 43 peserta didik sebagai responden. Tujuan survei ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kurang bersemangat, lemas, dan tidak fokus dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Jumlah responden terdiri atas 22 siswa laki-laki (51,2%) dan 21 siswa perempuan (48,8%). Faktor jenis kelamin diketahui berpengaruh terhadap status gizi dan pola makan. Azka dan Undarwati (2025) menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih sadar terhadap pola makan sehat, meskipun berisiko mengalami kekurangan mikronutrien tertentu. Sebaliknya, Rahman et al. (2021) menegaskan bahwa laki-laki lebih sering mengonsumsi makanan berlemak sehingga meningkatkan risiko obesitas.

Selain itu, faktor usia juga memengaruhi kebiasaan makan, termasuk sarapan. Peserta didik yang lebih muda umumnya memiliki status gizi lebih baik ketika sarapan dilakukan secara teratur dibandingkan dengan peserta didik yang lebih tua. Amalia & Adriani (2019) menunjukkan bahwa sarapan teratur berhubungan dengan indeks massa tubuh (IMT) yang lebih stabil. Sidabutar (2023) menambahkan bahwa kebiasaan tidak sarapan dapat memicu risiko obesitas lebih tinggi akibat kompensasi makan berlebihan di siang hari. Berdasarkan hasil survei, hanya 15 siswa (34,9%) yang rutin sarapan, sedangkan 28 siswa (65,1%) tidak sarapan. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi malnutrisi yang berdampak pada penurunan performa kognitif akibat kekurangan energi di pagi hari.

Berdasarkan hasil *pre-test*, data menunjukkan 26 siswa (60,5%) tidak mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, sementara 17 siswa (39,5%) rutin mengonsumsinya. Padahal, konsumsi sayur dan buah setiap harinya berperan penting dalam mendukung status gizi dan kesehatan tubuh karena mengandung serat, vitamin, dan mineral esensial. WHO merekomendasikan konsumsi minimal 400 gram per hari, namun sebagian besar responden masih berada di bawah standar tersebut.

Peserta didik juga menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap konsumsi jajanan baik makanan manis, bersaus maupun gorengan. Dimana kebiasaan jajan makanan cepat saji memiliki korelasi, walaupun tidak signifikan. Walaupun Suwarni et al. (2023) menyatakan bahwa tidak terdapat korelasi signifikan antara kebiasaan jajan dan status gizi, konsumsi makanan cepat saji berlebihan tetap dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Selain itu, jajanan tinggi gula dan lemak dapat mengganggu keseimbangan energi dan meningkatkan resiko masalah kesehatan jangka panjang. Juliniar dan Lubis (2021) menambahkan bahwa jajanan yang mengandung tinggi gula dan rendah nutrisi dapat memberikan energi instan tetapi tidak bertahan lama, sehingga berpotensi mengganggu konsentrasi dan performa fisik. Oleh karena itu, memilih jajanan sehat yang seimbang secara nutrisi dapat membantu mendukung aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan data responden menunjukkan sebanyak 19 siswa (44,2%) mengonsumsi air putih 5–7 gelas per hari, jumlah yang masih di bawah standar minimal 8 gelas per hari. Kekurangan asupan cairan dapat meningkatkan risiko dehidrasi dan memengaruhi status gizi. Siddiq et al. (2021) menegaskan bahwa konsumsi air yang cukup membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh untuk metabolisme optimal. Merita et al. (2020) juga menyatakan bahwa hidrasi memadai berpengaruh terhadap performa fisik dan mental, di mana peserta didik yang terhidrasi dengan baik cenderung memiliki konsentrasi lebih baik dalam belajar maupun berolahraga. Sebaliknya, dehidrasi ringan dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, dan penurunan performa fisik.

Pada tahap kedua, peneliti menyampaikan edukasi mengenai status gizi dan pentingnya sarapan bagi peserta didik. Kegiatan edukasi dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi yang dibagi ke dalam dua sesi. Sesi pertama berupa penyampaian materi, sedangkan sesi kedua berupa tanya jawab yang kemudian dilanjutkan dengan kuis untuk mengukur tingkat pemahaman peserta didik.



Gambar 1. Penyampaian materi

Pada sesi pertama, peserta didik mendengarkan penjelasan mengenai urgensi sarapan sebelum melakukan aktivitas sehari-hari. Materi yang disampaikan mencakup konsep gizi seimbang serta pentingnya pola makan teratur. Proses penyampaian materi didokumentasikan pada Gambar 1. Pada sesi kedua, dibuka kesempatan bagi peserta didik untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang belum dipahami. Namun, seluruh peserta menyatakan telah memahami penjelasan yang diberikan sehingga sesi tanya jawab dialihkan menjadi kuis. Pertanyaan kuis disusun berdasarkan materi yang telah dipaparkan, dan peserta didik menunjukkan antusiasme tinggi dalam menjawab. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi mengenai status gizi dan pentingnya sarapan dapat tersampaikan dengan baik. Harapannya, setelah kegiatan ini peserta didik mampu memperbaiki pola makan, meningkatkan status gizi, serta mendukung konsentrasi kognitif dan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dokumentasi sesi tanya jawab dan kuis dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Sesi tanya jawab

Selama kegiatan sosialisasi, peneliti menghadapi kendala teknis berupa gangguan pada perangkat LCD sehingga materi tidak dapat ditampilkan melalui PowerPoint maupun video animasi sebagaimana direncanakan. Sebagai alternatif, peneliti membagikan file PowerPoint melalui grup WhatsApp kelas agar peserta didik tetap dapat mengikuti materi secara mandiri sembari mendengarkan penjelasan langsung di kelas. Meskipun terdapat hambatan dalam penggunaan media ajar, kegiatan sosialisasi dapat tetap berjalan sesuai dengan *schedule* yang telah ditetapkan.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi gizi dan pentingnya sarapan di SMAN 4 Palangka Raya kelas XI-3 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (65,1%) masih belum terbiasa sarapan dan kurang mengonsumsi sayur, buah, serta air putih sesuai anjuran kesehatan. Pola makan yang tidak seimbang ini berdampak pada energi, konsentrasi, dan status gizi siswa. Edukasi yang diberikan melalui materi dan kuis berjalan lancar dan diterima dengan baik meskipun terdapat kendala teknis pada media pembelajaran. Untuk kedepannya diharapkan, peserta didik dapat membiasakan sarapan bergizi dan meningkatkan konsumsi sayur, buah, serta air putih. Orang tua memperhatikan sarapan anak serta membatasi jajanan cepat saji. Peneliti menyiapkan media pembelajaran alternatif yang lebih interaktif dan perlu monitoring berkelanjutan untuk menilai perubahan kebiasaan makan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: A systematic review. *Advances in Nutrition*, 7(3), 590S–612S. <https://doi.org/10.3945/an.115.010256>
- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutrition*, 3(4), 212–217. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.212-217>
- Azka, N. M., & Undarwati, A. (2025). Pengaruh jenis kelamin dalam pengetahuan gizi dan gaya makan eksternal terhadap pilihan makanan sehat pada mahasiswa. *AMNT Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.26-33>
- Chen, B., & Antonelli, M. (2020). Conceptual Models Of Food Choice: Influential Factors Related To Foods, Individual Differences, And Society. *Foods*, 9(12), 1898. <https://doi.org/10.3390/foods9121898>
- Julinar, J., & Lubis, S. Y. (2021). Hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa SD Negeri 55 Kota Banda Aceh. *Jurnal Sains Riset*, 11(2), 303-314
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Keski-Rahkonen, A, Kaprio J, Rissanen A, Virkkunen M, Rose RJ. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr*. 2003 Jul;57(7):842-53. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601618>
- Merita, M., Aisah, A., & Aulia, S. (2020). Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Hidrasi Pada Remaja di SMA Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 207–215 <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.3.207-215>
- Monzani, A., Ricotti, R., Caputo, M., Solito, A., Archero, F., Bellone, S., & Prodam, F. (2019). A systematic review of the association of skipping breakfast with weight and cardiometabolic risk factors in children and adolescents: What should we better investigate in the future? *Nutrients*, 11(2), 387. <https://doi.org/10.3390/nu11020387>
- Rahman, M. M., Salikunna, N. A., Sumarni, S., Wahyuni, R. D., Badaruddin, R. , Ramadhan, M. Z. , & Arief, A. (2021). Hubungan asupan lemak terhadap persentase lemak tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2019. *Healthy Tadulako Journal*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.22487/htj.v7i1.137>

- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzl, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2017). Eating breakfast regularly is related to higher school connectedness and academic performance in Canadian middle- and high-school students. *Public Health*, 145, 120–123. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.12.027>
- Sidabutar, H. A. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dan status gizi dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri 17 Medan. *Nutrizione (Nutrition Research and Development Journal)*, 3(1), 1–11. Universitas Negeri Semarang.
- Siddiq, M. N. A., Faisal, M., Majidin, C. M., & Rozi, F. (2024). Hubungan asupan cairan, aktivitas fisik, dan status gizi dengan status hidrasi anak laki-laki 10–12 tahun. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(1), <https://doi.org/10.62870/jgkp.v4i1.20007>
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanzih, I. (2023). Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 189–195. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/114672>
- Szajewska, H., & Ruszczynski, M. (2010). Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 50(2), 113–119. <https://doi.org/10.1080/10408390903467514>
- World Health Organization. (2023). *Healthy Diet*. Who. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Zakrzewski-Fruer, J. K., Gillison, F. B., Katzmarzyk, P. T., Mire, E. F., Broyles, S. T., Champagne, C. M., Chaput, J.-P., Denstel, K. D., Fogelholm, M., Hu, G., Lambert, E. V., Maher, C., Maia, J., Olds, T., Onywera, V., Sarmiento, O. L., Tremblay, M. S., Tudor-Locke, C., & Standage, M. (2019). Association between breakfast frequency and physical activity and sedentary time: A cross-sectional study in children from 12 countries. *BMC Public Health*, 19, 222. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6542-6>