

Edukasi Pentingnya Kebiasaan Makan Pagi dan Aktifitas Fisik di Masa New Normal Siswa Madrasah Tsanawiyah Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan

District Education on the Importance of Breakfast Habits and Physical Activity in the New Normal Period for Students of Madrasah Tsanawiyah Durian Kawan, East Klute District, South Aceh Regency

¹*Fathimi, ²Yenni Sasmita, ³Desriati Devi

^{1,2,3}Program Studi D-III Keperawatan Aceh Selatan Poltekkes Kemenkes Aceh

*e-mail: ¹fathimi81@gmail.com, ²yennisasmit@gmail.com, ³desriatidevi@gmail.com

Received: 3 Agustus 2022

Accepted: 3 Agustus 2022

Published: 5 September 2022

ABSTRACT

Human Resources is one of the main factors in implementing national development. Health and nutrition play an important role, it is difficult for a person to develop his capacity to the fullest if he does not have optimal nutritional status. Human resources are a fundamental national asset and a determining factor for the success of development. The quality of human resources must be improved according to the development of science and technology. One of the efforts made to improve human resources is through education. The success of education is influenced by the health and nutrition of school children. School children are a group of people who are prone to nutritional problems. In addition to other nutritional triggers, physical activity is routine for students, regular physical activity helps to improve blood circulation to brain tissue so that oxygen is carried to the brain optimally, this condition can improve brain performance in terms of thinking, absorbing, remembering and concentrating processes. The method used is to provide health education. Counseling went smoothly, the enthusiasm of students and teachers was very good.

Keywords: Physical activity, morning snack habits, learning achievement

ABSTRAK

Sumber Daya Manusia merupakan salah satu faktor utama dalam melaksanakan pembangunan nasional. Kesehatan dan gizi memegang peranan penting, seseorang sulit mengembangkan kapasitasnya secara maksimal apabila tidak memiliki status gizi yang optimal. Sumber daya manusia merupakan aset nasional mendasar dan faktor penentu keberhasilan pembangunan. Kualitas sumber daya manusia harus ditingkatkan sesuai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia adalah melalui pendidikan. Keberhasilan pendidikan dipengaruhi oleh kesehatan dan gizi anak sekolah. Anak sekolah termasuk kelompok masyarakat yang mudah mengalami masalah gizi. Selain gizi pemicu lainnya adalah aktivitas fisik yang menjadi rutinitas siswa, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur membantu melancarkan sirkulasi darah ke jaringan otak sehingga oksigen yang dibawa ke otak dapat maksimal, kondisi ini dapat meningkatkan kinerja otak dalam hal proses fikir, menyerap, mengingat dan konsentrasi. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan berjalan dengan lancar, antusias siswa dan guru sangat baik.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Kebiasaan makan pagi, Prestasi belajar

PENDAHULUAN

Amanah Peraturan Pemerintah (PP). No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional disebutkan bahwa proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan salah satu faktor utama yang diperlukan dalam melaksanakan pembangunan nasional. Dari beberapa pelaksanaan yang mempengaruhi kualitas SDM, faktor kesehatan dan gizi memegang peranan penting. Status gizi yang maksimal tidak terlepas dari pola makan atau kebiasaan makan sehari-hari termasuk di dalamnya kebiasaan makan pagi. Pada umumnya remaja memiliki kebiasaan malas makan pagi sementara banyak kegiatan, seperti sekolah dari pagi hingga siang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan ekstra kurikuler sampai sore, ditambah lagi dengan kegiatan les untuk mata pelajaran tertentu. Semua kondisi ini menyebabkan remaja terkadang tidak memperhatikan waktu makan apalagi memperhatikan komposisi dan kandungan gizi dari makanan yang mereka konsumsi. Akibatnya remaja sering merasa kecapaian, lemas, kurang bertenaga, kurang bersemangat dan sulit konsentrasi (Andriana, 2016).

Faktor kesehatan dan gizi yang optimal sangat penting terhadap sumber daya manusia yang merupakan aset nasional mendasar dan faktor penentu hasil keberhasilan pembangunan. Kualitas sumber daya manusia harus ditingkatkan terus-menerus sesuai dengan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perkembangan nasional. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia adalah melalui pendidikan. Faktor yang menentukan dalam keberhasilan pendidikan adalah keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah. Anak sekolah termasuk kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang mudah menderita kalainan gizi bila suatu masyarakat kekurangan penyediaan bahan makanan.

Selain faktor gizi ada banyak hal yang dapat menjadi faktor pemicu semangat dan prestasi belajar, diantaranya adalah aktivitas fisik yang mejadi rutinitas siswa, dimana aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terus-menerus dapat membantu melancarkan sirkulasi darah terutama ke jaringan otak sehingga dengan demikian oksigen yang dibawa ke otak dapat maksimal, kondisi ini dapat meningkatkan kinerja otak dalam hal proses fikir, menyerap, mengingat dan konsentrasi.

Anak usia 11 sampai 15 berada pada masa puber yaitu sedang dalam masa peralihan ke remaja. Remaja perempuan sering mempraktikan diet dengan cara yang kurang benar seperti membatasi atau mengurangi frekuensi makan untuk mencegah kegemukan. Akibat dari perilaku yang kurang tepat ini timbullah masalah gizi pada remaja.

Selain faktor gizi ada banyak hal yang dapat menjadi faktor pemicu semangat dan prestasi belajar, diantaranya adalah aktivitas fisik yang mejadi rutinitas siswa, dimana aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terus-menerus dapat membantu melancarkan sirkulasi darah terutama ke jaringan otak sehingga dengan demikian oksigen yang dibawa ke otak dapat maksimal, kondisi ini dapat meningkatkan kinerja otak dalam hal proses fikir, menyerap, mengingat dan konsentrasi dengan melakukan aktivitas fisik (Nugroho, 2020).

Prestasi belajar menjadi titik akhir dalam menentukan keberhasilan pendidikan dalam mendidik siswanya dengan kegiatan-kegiatan terencana dan terstandarisasi. Prestasi belajar merupakan hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan dan sebagainya).

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang diperoleh karena adanya aktivitas belajar yang telah dilakukan (Rosyid, Mustajab dan Abdullah, 2019).

Hasil Penelitian terkait menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi kurang dengan prestasi belajar siswa, dimana prestasi belajar siswa dengan status gizi kurang di bawah rata-rata yaitu sebesar 30,8% (Sa'adah, Rahmatina, Herman dan Sastri, 2014).

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian yang dilakukan adalah pemberian informasi tentang pentingnya nutrisi otak yang dapat diperoleh salahsatunya melalui kebiasaan makan pagi dan pentingnya aktifitas fisik sbagai upaya untuk meningkatkan prestasi belajar siswa pada Madrasah Tsanawiyah Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan. Penyuluhan menggunakan alat bantu visual (*Microsoft Powerpoint*) disertai demonstrasi serta panduan berupa *leaflet* dilaminasi setiap lembarnya sehingga tahan lama dan partisipan dapat membawa pulang *leaflet* tersebut untuk referensi cepat di rumah. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh jajaran dosen di lingkungan Poltekkes Kemenkes Aceh, khususnya jurusan Prodi DIII Keperawatan Aceh Selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan selama 2 (dua) hari pada tgl 17-18 November 2021 di Madrasah Tsanawiyah Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan melalui beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Rincian aktivitas pelaksanaan sebagai berikut:

a. Persiapan

Pada tahap ini diawali dengan sosialisasi terlebih dahulu pentingnya pemahaman tentang nutrisi dan aktifitas fisik sebagai upaya peningkatan prestasi belajar siswa di Madrasah Tsanawiyah Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan. Peserta dihadiri oleh para siswa dan dewan guru, yang dilaksanakan pada tanggal 17-18 November 2021. Para peserta menyampaikan pendapatnya secara antusias.

b. Pelaksanaan

Penyuluhan kesehatan tentang pentingnya nutrisi dan aktifitas fisik sebagai upaya peningkatan prestasi belajar siswa yang dilaksanakan pada tanggal 17-18 November 2021. Materi penyuluhan meliputi jenis nutrisi otak, manfaat nutrisi, jenis aktifitas fisik dan manfaat aktifitas fisik yang dapat mempengaruhi sirkulasi darah dalam tubuh khususnya jaringan otak, membantu mempermudah penyerapan metabolisme dan pada akhirnya berdampak pada proses konsentrasi belajar serta kaitannya dengan peningkatan prestasi belajar.

c. Evaluasi

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh Dosen Prodi D-III Keperawatan Aceh Selatan Poltekkes Kemenkes Aceh bekerjasama dengan pihak Madrasah Tsanawiyah Durian Kawan Kecamatan Kluet Timur Kabupaten Aceh Selatan dengan megikutsertakan Mahasiswa/i Prodi D-III Keperawatan Aceh Selatan Poltekkes Kemenkes Aceh sebanyak 5 (lima) orang.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat secara umum berjalan dengan lancar, para siswa dan dewan guru sebagai peserta penyuluhan sangat antusias baik dalam menerima materi maupun dalam memberikan respon selama berlangsungnya kegiatan penyuluhan. Mengingat begitu pentingnya masalah nutrisi dan aktifitas fisik yang perlu menjadi perhatian dan prioritas sebagai upaya peningkatan prestasi belajar siswa, dari sisi lain mengingat begitu variatif karakteristik demografi masyarakat (keluarga dan siswa) maka pemahaman dan kesadaran masyarakat (keluarga) akan pentingnya nutrisi sehat dan aktifitas fisik yang tepat dan memenuhi syarat tidak terlepas dari keterlibatan semua pihak seperti adanya pendidikan kesehatan secara persuasif secara berkelanjutan dari tenaga kesehatan dalam hal ini pihak puskesmas yang menaungi wilayah kerja terkait dan peran serta lembaga pendidikan kesehatan terdekat dalam hal ini adalah Prodi Keperawatan Aceh Selatan Poltekkes Kemenkes Aceh. Adanya peran serta dari pihak Pemerintah daerah dalam hal memberikan bantuan bagi masyarakat (keluarga) yang secara ekonomi berada jauh dibawah standar sehingga anak-anaknya tetap dapat menikmati pendidikan yang layak dengan nutrisi yang sesuai sebagai upaya mencerdaskan kehidupan bangsa sebagaimana amanah yang tercantum dalam UUD 1945.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Sunita Almatsier, 2003). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anatara lain adalah pola konsumsi makan, tingkat pendapatan, faktor sosial budaya, pengetahuan gizi dan penyakit infeksi. Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung meliputi anthropometri, klinik, biokimia dan biofisika dan penilaian status gizi secara tidak langsung, yang meliputi konsumsi makan, statistik vital dan faktor ekologi (I Dewa Nyoman Suparisa, 2001). Dalam penelitian ini status gizi diperoleh dengan pengukuran anthropometri yaitu berat badan dan tinggi badan yang dinyatakan dalam Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT seseorang merupakan salah satu perwujudan dari status kesehatan seseorang. Status kesehatan seseorang merupakan faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar. Kurang gizi usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental dengan kemampuan berfikir.

Seseorang yang sehat dan mempunyai status gizi yang baik memiliki daya fikir dan aktivitas fisik yang baik sehingga hal ini akan mendukung prestasi didalam belajarnya (G. Kertasapoetra dan Marsetyo, 2002). Menurut Sjahmein Moehji (2003), gizi buruk yang terjadi pada anak usia muda membawa dampak anak menderita mental, sukar berkonsentrasi rendah diri dan prestasi belajar menjadi rendah. Menurut Noehi Nasution, dkk dalam Syaiful Bahri Djamarah (2002), anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuan belajarnya dibawah anak-anak yang tidak kekurangan gizi, mereka lekas lelah mudah mengantuk dan sukar menerima pelajaran.

Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah dan kurang karena suplai energi. Jika hal ini terjadi maka tubuh akan membongkar persediaan tenaga yang ada dari jaringan lemak tubuh. Tidak sarapan pagi menyebabkan kekosongan lambung selama 10-11 jam karena makanan terakhir yang masuk ke tubuh kita adalah makan malam sekitar pukul 19.00. Dengan berpuasa selama itu, maka kadar gula (glukosa) akan menurun, kadang-kadang sampai dibawah normal. Padahal gula darah adalah sumber energi utama bagi otak, itulah sebabnya meninggalkan sarapan pagi bisa membuat tubuh lemah (Ali Khomsan, 2003).

Berikut merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya nutrisi dan aktivitas fisik pada siswa Madrasah Tsanawiyah sebagai upaya meningkatkan prestasi belajar, seperti pada Gambar berikut:



KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar.
- Tanggapan siswa dan para guru terhadap pentingnya nutrisi sehat dan aktifitas fisik yang tepat sebagai salahsatu upaya peningkatan prestasi belajar sangat baik.
- Keterlibatan semua pihak baik dari puskesmas, lembaga pendidikan kesehatan maupun dari pemerintah daerah diperlukan untuk mendukung tercapainya upaya tersebut.

Prestasi belajar siswa merupakan salahsatu faktor penting yang harus mendapat perhatian dari semua pihak, bukan hanya tugas guru atau sekolah namun banyak unsur yang seharusnya terlibat, karena masa depan bangsa turut ditentukan oleh generasi penerus dalam hal ini adalah para siswa yang nantinya akan mengisi kemerdekaan yang sudah di perjuangkan oleh pndahulu kita. Untuk itu perlu adanya:

- Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui pendidikan kesehatan terutama kebutuhan nutrisi dan aktivitas fisik yang baik bagi remaja sebagai upaya peningkatan prestasi belajar.
- Upaya persuasif dari pihak Fasilitas pelayanan dan Lembaga Pendidikan Kesehatan terdekat untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat/siswa akan pentingnya nutrisi dan aktivitas fisik yang memenuhi syarat kesehatan.

- c. Upaya kerjasama lintas sektoral dan pemerintah daerah dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan upaya mencerdaskan kehidupan bangsa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Poltekkes Kemenkes Aceh dan Pimpinan Madrasah serta jajarannya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, teristimewa kepada para siswa yang sudah bersedia mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Annas M, (2011). <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/viewFile/2034/2148>. Diakses tgl 14 April 2021.
- Dyah K, (2018). <https://www.orami.co.id/magazine/zat-gizi-yang-diperlukan-untuk-perkembangan-otak-anak/>. Diakses tgl 26 April 2021.
- Peraturan Pemerintah. No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional.
- Rosyid MZ, Mustajab dan Abdullah AR, (2019). Prestasi Belajar, cetakan I: Literasi Nusantara.
- Sa'adah, Rahmatina, Herman B dan Sastri S, (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/176>. Diakses tgl 26 April 2021.
- Saidin (2008). Hubungan Kebiasaan makan PAgI dengan Konsentrasi Belajar. <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-3429-Daftar%20pustaka.pdf>. Diakses tgl 30 April 2021.
- Shadrina (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi akademik santri pondok pesantren x di Kabupaten Bogor. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/37174>. Diakses tgl 29 April 2021.
- Subiono dan Zaeni, (2011). Kondisi Fisik dan Prestasi Belajar Siswa (Studi Kasus di Mts Al Asror). http://eprints.ums.ac.id/22216/14/Naskah_Publikasi.pdf. Diakses tgl 29 April 2021.
- Ahmadi dan Supriyono, (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Andriana M, (2016). Peranan Gizi dalam siklus Kehidupan, Penerbit Prenada Media.
- Depkes RI, (2001). Gizi dan Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- G. Kartasapoetra dan Marseto. (2002). Ilmu Gizi Korelasi Gizi, kesehatan, dan Produktivitas Kerja. Jakarta: Rineka Cipta.
- I Dewa Nyoman Suparisa, bachyar Bakri, dan Ibnu Fajar. (2001). Penelitian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Kusumawati S, (2020). Gizi Untuk Kecerdasan Otak, Penerbit Alprin.
- Nugroho FT, (2020). Manfaat Melakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur.
- Pirretta L, (2020). Makanan Untuk Otak, Jakarta: Erlangga.
- Sjahmein Moehji. (2003). Ilmu Gizi dan Penanggulangan Gizi Buruk. Jakarta: Papas Sina Sinanti
- Soeparwoto, (2006). Psikologi Perkembangan: Semarang, UPT UNNES Press.
- Suhardjo, (1996). Perencanaan Pangan dan Gizi.
- Sunita Almatsier. (2001). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.