

Gerakan Sekolah Sadar Akan Pentingnya Sarapan Sehat Terhadap Performa Belajar Para Siswa di SDN 1 Talaga

School Movement to Raise Awareness of the Importance of a Healthy Breakfast for Students' Learning Performance at SDN 1 Talaga

¹Belya Anindia Hermawan, ²Rizkya Adini Nurkarimah, ¹Hifaz Nur Hipdilhak, ¹Karina Pitriani, ¹Lulu Humairoh, ¹Vanni Rusdianti, ¹Nabila Putri Ramdhania Arsyad, ¹Arzheta Delfiena Larossa, ¹Meutia Az Zahra, ¹Novriyanti Lubis

¹Program Studi Farmasi, FMIPA, Universitas Garut, Jalan Prof. Aam Hamdani No 42B, Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat, Indonesia

²Institut Pertanian Bogor. Raya Dramaga, Kampus IPB Dramaga Bogor, 16680 West Java, Indonesia.

Korespondens: N. Lubis, novriyantilubis@uniga.ac.id

Naskah Diterima: 8 Desember 2024. Disetujui: 1 Juli 2025. Disetujui Publikasi: 26 Januari 2026

Abstract. This outreach activity was carried out as an effort to increase elementary school children's knowledge and understanding of the importance of a healthy breakfast containing balanced nutrition on learning performance at school. The material provided is delivered through three methods, namely print media in the form of brochures, lecture methods supported by PowerPoint slides, and audio-visual media in the form of animated videos. The results of the counseling showed that the percentage of students' understanding of the importance of getting used to a healthy breakfast before the socialization was carried out was 69% and after the socialization was 94%. When applied in breakfast activities, the percentage obtained was 28% of students having breakfast, 23% of female students having breakfast, 8% of students not having breakfast and 41% of female students not having breakfast. The students' understanding of the side effects of not having breakfast before the socialization was 43% and after the socialization it was 57%. The level of students' understanding of the definition of balanced nutrition before and after socialization was carried out showed the same percentage, namely 50%. Based on the data obtained, the students' understanding of the definition of balanced nutrition before and after socialization was quite good. After the socialization activities, there was an increase in students' understanding of the importance of a healthy breakfast on learning performance, indicating that the students quite understood the counseling provided. This shows that the results of these outreach activities can help *increase the implementation of SDN 1 Talaga students in breakfast activities before going to school.*

Keywords: *Healthy breakfast, learning performance, student's, balanced nutrition.*

Abstrak. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak sekolah dasar tentang pentingnya sarapan sehat yang mengandung gizi seimbang terhadap performa belajar di sekolah. Penyampaian materi yang diberikan melalui tiga metode yaitu media cetak berupa pemberian brosur, metode ceramah yang didukung oleh slide PowerPoint, dan media audio-visual dalam bentuk video animasi. Hasil penyuluhan menunjukkan

persentase pemahaman siswa terhadap pentingnya membiasakan sarapan sehat sebelum sosialisasi dilakukan sebanyak 69% dan sesudah sosialisasi sebanyak 94%. Pada penerapannya dalam kegiatan sarapan diperoleh persentase sebanyak 28% siswa sarapan, 23% siswi sarapan, 8% siswa tidak sarapan dan 41% siswi tidak sarapan. Dalam pemahaman siswa-siswi terhadap efek samping tidak sarapan sebelum sosialisasi sebanyak 43% dan sesudah sosialisasi sebanyak 57%. Dalam tingkat pemahaman siswa-siswi mengenai definisi gizi seimbang sebelum dan sesudah sosialisasi dilakukan menunjukkan persentase yang sama banyak, yaitu sebesar 50%. Berdasarkan hasil data yang diperoleh, pemahaman siswa-siswi terhadap definisi gizi seimbang sebelum dan sesudah sosialisasi cukup baik. Setelah kegiatan sosialisasi, adanya peningkatan pemahaman siswa-siswi tentang pentingnya sarapan sehat terhadap performa belajar menandakan siswa-siswi cukup paham terhadap penyuluhan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa hasil kegiatan penyuluhan tersebut dapat membantu meningkatkan penerapan siswa-siswi SDN 1 Talaga dalam kegiatan sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

Kata Kunci: *Sarapan sehat, performa belajar, anak sekolah, gizi seimbang*

Pendahuluan

Sarapan pagi adalah sumber energi yang paling efektif bagi otak untuk fokus saat di sekolah. Karena tubuh tidak makan semalaman, gula darah menjadi rendah saat bangun di pagi hari. Sarapan dapat meningkatkan prestasi siswa karena otak akan sulit untuk fokus di kelas jika siswa tidak cukup makan (Amalia dkk., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan berada pada fase perkembangan berfikir dan aktif dalam kegiatan fisik membutuhkan asupan berbagai macam zat gizi dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Manfaat dari sarapan pagi khususnya untuk siswa antara lain dapat meningkatkan kemampuan kognitif (memori), meningkatkan kapasitas belajar, meningkatkan fokus atau perhatian, meningkatkan nilai dalam membaca, berhitung, bahasa, dan logika, serta meningkatkan daya tahan tubuh dan kontrol diri (Hanim dkk., 2022). Siswa menjadi lebih aktif di sekolah, bersemangat dan mengurangi keinginan untuk jajan di sekolah, khususnya jajanan yang dikategorikan makanan *junk food*, atau makanan yang kurang sehat.

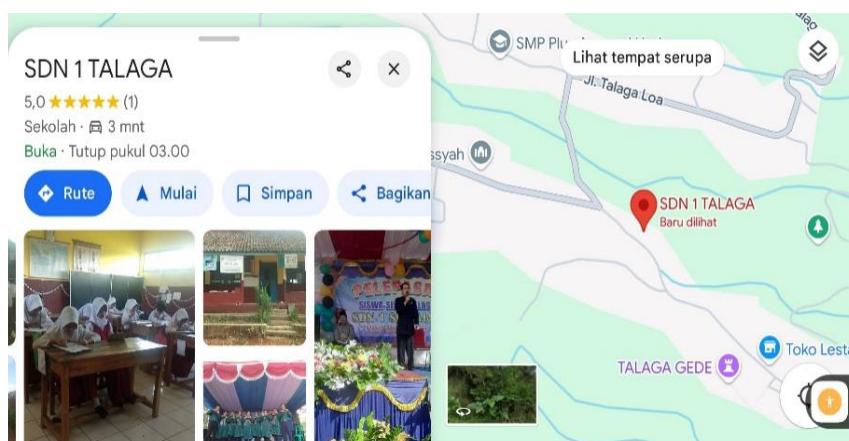
Selain sarapan, penting untuk menjaga dan memperhatikan kesehatan anak serta asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuhnya agar perkembangan fisik dan kognitifnya tetap optimal (Hoata dkk., 2021). Pangan fungsional dapat menjadi alternatif dalam memenuhi kebutuhan nutrisi, dikarenakan pangan fungsional didefinisikan sebagai makanan olahan yang mengandung satu atau lebih bahan fungsional yang melakukan fungsi fisiologis tertentu dan telah ditunjukkan oleh penelitian ilmiah bahwa tidak membahayakan atau bermanfaat bagi kesehatan (Kurniasari dkk., 2024). Idealnya, sarapan yang sehat harus memenuhi 25% kebutuhan energi harian. Lebih dari separuh (69,6%) anak muda Indonesia masih mengonsumsi sarapan yang tidak memenuhi 25% kebutuhan energi harian mereka, yang bertentangan dengan pedoman konsumsi gizi seimbang. Menurut penelitian yang dilakukan di Indonesia terdapat beberapa faktor yang menyebabkan siswa tidak mendahulukan sarapan sebelum sekolah, antara lain, faktor dari keluarga siswa tersebut yang tidak mewajibkan sebelum pergi sekolah sarapan karena cukup jajan di sekolah. Faktor kedua, kebiasaan dari siswa tersebut yang lambungnya tidak bisa diisi saat pagi hari, sehingga akan menyebabkan mual dan tidak ada nafsu makan ketika pagi hari. Faktor lainnya adalah sarapan cukup hanya dengan minum susu, tidak perlu dilengkapi dengan makronutrisi lainnya. Faktor-faktor tersebutnya hendaknya menjadi perhatian khusus, agar dapat mengurangi masalah kesehatan lainnya. Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dengan banyak olahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat dan pola hidup yang baik (Prasetyawati dkk., 2022).

Apabila tubuh anak tidak terpenuhi asupan gizinya maka dapat mempengaruhi status gizi mereka. Sikap apatis pada anak, masalah komunikasi, dan kelainan perkembangan lainnya adalah contoh bahaya jangka pendek. Bahaya jangka panjang meliputi penurunan IQ anak, penurunan kognitif, gangguan perhatian, gangguan integrasi sensorik, harga diri yang rendah, dan hasil belajar yang buruk, anak menjadi lebih tidak peduli terhadap lingkungan sekitar (Saputri dkk., 2021).

Maka dari itu, kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sebagai edukasi kepada para siswa sekolah dasar tentang pentingnya memenuhi kebutuhan gizi seimbang dan manfaat dari sarapan sehat agar dapat mengurangi kasus malnutrisi pada anak-anak yang dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Harapannya yaitu siswa SDN 1 Talaga dapat mengerti dan memahami tentang pentingnya sarapan, serta dapat menentukan makanan bergizi yang harus dikonsumsi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak dan melawan penyakit.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Penyuluhan dalam rangka peningkatan pengetahuan siswa-siswi mengenai pentingnya sarapan dilakukan di SDN 1 Talaga desa talaga, kecamatan pasirwangi, kabupaten Garut, pada hari sabtu, 26 oktober 2024 pukul 08.00 sampai dengan selesai.



Gambar 1. Lokasi SDN 1 Talaga

Khalayak Sasaran. Peserta kegiatan ini adalah siswa sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6, dengan jumlah peserta mencapai 78% dari total siswa di kelas tersebut. Alasan pemilihan peserta karena siswa kelas 4, 5 dan 6 berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik maupun mental sehingga memerlukan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya sarapan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Peserta yang dipilih merupakan siswa dengan kondisi sekolah yang cukup tertinggal dan kurangnya pemberian edukasi yang dilaksanakan di sekolah tersebut.

Metode Pengabdian. Kegiatan penyuluhan terdiri dari 2 tahap yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada persiapan dilakukan survei lokasi yang bertujuan untuk mengetahui kondisi tempat yang akan dilaksanakan penyuluhan kesehatan yaitu dengan mendatangi SDN 1 Talaga, dan mencari informasi mengenai edukasi yang siswa butuhkan, serta meminta persetujuan kepada kepala sekolah untuk dilaksanakannya penyuluhan. Pada tahap kedua kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode pemberian edukasi pentingnya sarapan sehat melalui media berbentuk brosur, ceramah, dan audio visual.

Indikator Keberhasilan. Parameter keberhasilan yang digunakan dalam menilai efektivitas dari penyuluhan yang telah dilakukan dapat dilihat dari meningkatnya pengetahuan hasil *pre-test* dan *post-test* dengan tingkat keberhasilan program jika nilai persentasinya di atas 50% dan serta dilihat juga keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung.

Metode Evaluasi. Adapun metode evaluasi yang digunakan yaitu memberikan *pre-test* dan *post-test* yang diisi secara langsung. Para siswa-siswi diberikan kertas lembar jawaban dan membaca soal melalui layar proyektor yang ditampilkan. Soal *post-test* yang diberikan sama dengan soal *pre-test* dan seputar materi yang telah disampaikan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman siswa terhadap edukasi yang telah diberikan.

Hasil dan Pembahasan

A. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SDN 1 Talaga yang di mulai pada pukul 08.00 wib yang dihadiri oleh 78% dari siswa kelas 4, 5, dan 6, guru wali kelas, dan kepala sekolah ibu Irma Ismawati S.Pd.I, M. Pd. Setelah itu dilaksanakan *ice breaking* dan kuis sebagai bentuk *pre-test* mengenai pengetahuan awal pentingnya sarapan sebelum diberikan materi, dilanjutkan pemberian materi dengan bentuk brosur, ceramah, dan audio visual, dan dilakukan *post-test* untuk mengukur pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Haryani dkk. (2016), ditemukan bahwa ada hubungan yang bermakna antara penyuluhan kesehatan yang diberikan melalui media cetak dan pentingnya sarapan bagi anak usia dini. Responden menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang penyuluhan kesehatan, termasuk sarapan, saat mereka menerima penyuluhan melalui media cetak (Yulianis dkk., 2020), brosur penyuluhan dapat dilihat pada gambar 2. Brosur yang baik harus menarik dan dapat meningkatkan minat pembaca adalah brosur yang memiliki warna yang cerah, ukuran huruf yang mudah dibaca, dan pemilihan kata yang mudah dipahami dalam menyampaikan pesan (Junaedi dkk., 2024).



Gambar 2. Brosur Penyuluhan



Gambar 3. Pembagian brosur

Gambar 3, memperlihatkan pembagian brosur, kelebihan dari brosur ialah karena merupakan media dicetak sehingga dapat dibaca berulang kapan saja. Sedangkan kekurangannya karena tidak mengeluarkan efek suara dan animasi sehingga kurang menarik perhatian (Ramdaniati dkk., 2022).

B. Keberhasilan Kegiatan

Peningkatan hasil dari *pre-test* dan *post-test* pada saat melakukan penyuluhan dengan metode ceramah. Hal ini dapat dilihat pada Gambar 4. Metode ceramah yang disampaikan melalui slide *power point* yang ditampilkan melalui layar proyektor sehingga dapat dilihat semua siswa. Kelebihan dari metode ceramah ini yaitu dapat meningkatkan semangat dan antusias para siswa karena adanya interaksi secara langsung dan komunikasi dua arah. Adapun kekurangannya yaitu dapat membuat siswa mudah bosan apabila materi yang disampaikan kurang menarik dan terlalu panjang (Susilowati dkk., 2024). Penyampaian materi melalui audio video dapat dilihat seperti pada gambar 5, dan siswa sangat antusias terhadap materi yang disampaikan.

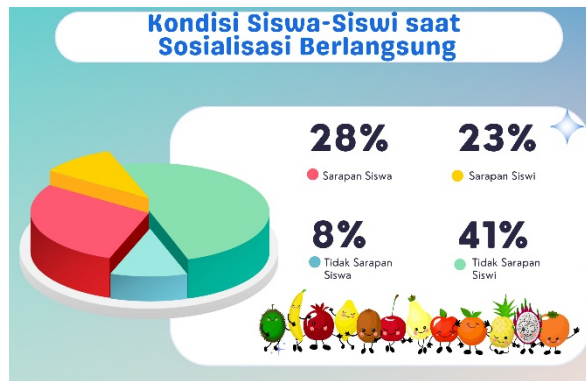


Gambar 4. Pemaparan materi ceramah



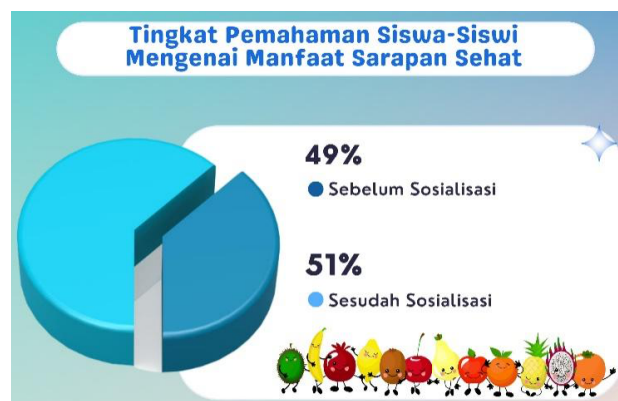
Gambar 5. Pemaparan materi melalui audio visual

Berdasarkan gambar 6 di atas, presentase jumlah siswa-siswi yang sarapan lebih kecil dibandingkan jumlah siswa-siswi yang tidak sarapan. Hal tersebut menandakan minimnya pengetahuan tentang pentingnya sarapan, padahal sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan mulai pukul 06.00 hingga pukul 09.00 dengan makanan yang mengandung gizi seimbang. Sarapan



Gambar 6. Kebiasaan sarapan

menyediakan 15-30% total energi sepanjang hari, yang sebaiknya dikonsumsi sebelum beraktivitas di pagi hari (Saputra dkk., 2023). Sarapan pagi juga merupakan pasokan energi yang paling baik untuk otak agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Namun, banyak anak yang tidak melakukan sarapan, mereka lebih memilih mengonsumsi jajanan di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin (Astriani dkk., 2022).



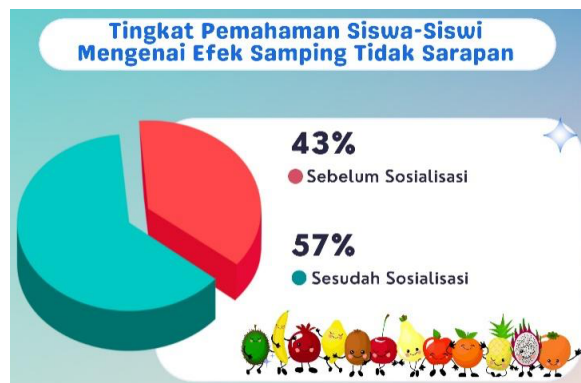
Gambar 7. Pemahaman manfaat sarapan

Berdasarkan data Gambar 7 di atas menunjukkan pemahaman siswa-siswi SDN 1 Talaga mengenai manfaat sarapan sebelum dan sesudah penyuluhan yang hanya berbeda tipis. Hal tersebut menandakan bahwa para siswa cukup paham akan manfaat dari sarapan, akan tetapi karena minimnya pengetahuan dan edukasi mengenai sarapan, dan kurangnya dorongan dari orang tua untuk melakukan sarapan sehingga an jarang melakukan sarapan sesuai dengan data yang tertera pada diagram 2. Oleh karena itu, diperlukan pengawasan orang tua agar tidak terjadi kesalahan dalam memilih makanan yang akan disantap (Jackson dkk., 2016).

Melakukan sarapan dengan gizi seimbang dapat berpengaruh terhadap status kesehatan, terutama anak sekolah yang harus memenuhi kebutuhan gizinya. Untuk meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajarnya di sekolah, dan juga bermanfaat untuk kesempurnaan fisik dan kesehatan tubuh mereka (Selvi dkk., 2022). Karbohidrat juga harus disertakan dalam sarapan untuk meningkatkan kadar gula darah. Gairah dan perhatian yang lebih baik dihasilkan dari kadar gula darah yang normal, dan hal ini meningkatkan produktivitas. Sarapan dapat memainkan peran penting dalam penyediaan beberapa nutrisi bagi tubuh, termasuk lemak, protein, vitamin, dan mineral. Fungsi fisiologis tubuh mendapat manfaat dari nutrisi yang ada dalam makanan yang dikonsumsi (Rafika dkk., 2018).

Menurut ketentuan $\frac{1}{4}$ dari kebutuhan kalori harian harus terpenuhi dari makanan yang dikonsumsi saat sarapan. Sekitar 300 kalori dapat diperoleh dari

sarapan yang terdiri dari dua potong roti dan telur, satu porsi bubur ayam, segelas susu, dan buah. Anak-anak harus diberi makan siang atau camilan yang cukup besar yang seimbang dan penuh nutrisi, termasuk sandwich daging sapi, mie goreng, atau arem-arem, jika sarapan tidak memungkinkan (Larega, 2015).



Gambar 8. Pemahaman efek samping

Berdasarkan pada Gambar 8, diperoleh data pada saat sebelum melakukan penyuluhan, pemahaman siswa mengenai efek samping tidak sarapan sebanyak 43% dan setelah melaksanakan penyuluhan diperoleh persentase sebanyak 57%. Yang artinya terjadi peningkatan pemahaman siswa terkait pentingnya akan bahaya tidak sarapan. Sarapan memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan, termasuk memberikan energi untuk melakukan berbagai hal hingga siang hari. Jika sarapan tidak dilakukan, disarankan untuk mengonsumsi makanan ringan dan makanan berkalori tinggi sebagai gantinya. Salah satu efek samping apabila meninggalkan sarapan dan meninggalkan makan malam yaitu dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas dan kondisi kesehatan. Orang dewasa yang melewatkan sarapan lima kali lebih mungkin menjadi gemuk dibandingkan mereka yang sarapan, menurut penelitian di Amerika. Ritme sirkadian tubuh dapat terpengaruh dengan melewatkan sarapan. Karena perubahan ini, seseorang mengonsumsi lebih banyak makanan berkalori tinggi di siang dan malam hari, yang meningkatkan kadar lemak tubuh dan menyebabkan kenaikan berat badan. Sifat-sifat orang tua, serta variabel budaya dan ekonomi, dapat berkontribusi pada pola makan yang tidak teratur dan melewatkan sarapan (Swari dkk., 2022).

Siswa yang melewatkan sarapan justru lebih memilih makanan atau jajanan dari luar rumah atau di sekolah yang belum terjamin kualitas gizinya. Pada tahun 2016, kepala BPOM menyatakan bahwa jajanan sekolah saat ini semakin bervariasi, mulai dari yang tradisional hingga yang modern, yang pada akhirnya mendorong para siswa untuk mengonsumsinya dan memberikan dampak yang merugikan bagi kesehatan anak sekolah. Menurut temuan penelitian, jajanan sekolah yang tidak memenuhi syarat kebersihan dan kesehatan bertanggung jawab atas 35% insiden gangguan pencernaan dan keracunan di sekolah. Jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk dan berdampak pada prestasi anak di sekolah (Fauziah dkk., 2023).

Siswa yang tidak sarapan mungkin menunjukkan tanda-tanda atau perilaku seperti kurang fokus atau energi yang menurun pada saat pembelajaran, karena kadar glukosa darah mereka menurun setelah bangun tidur. Mereka juga bisa merasa lebih mudah lelah atau lapar lebih cepat, yang mengganggu konsentrasi mereka. Dibuktikan saat sedang melakukan penyuluhan siswa yang aktif adalah siswa yang sudah sarapan, dan saat sedang *ice breaking* sejumlah siswa yang tidak sarapan justru mengalami lemas dan juga menjadi kurang fokus.



Gambar 9. Pemahaman gizi seimbang

Berdasarkan data pada Gambar 9, pemahaman siswa terhadap definisi gizi seimbang yaitu 50%, yang artinya tidak adanya perubahan yang mendasari pemahaman siswa-siswi sebelum dan sesudah penyampaian materi tentang gizi seimbang.

Dengan mengikuti pilar dan prinsip-prinsip gizi seimbang, seseorang dapat membuat rencana makan harian yang mencakup nutrisi dengan jenis dan jumlah yang tepat untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Widaningsih dkk., 2024). Mengonsumsi makanan yang bervariasi, menerapkan gaya hidup sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan menjaga berat badan yang sesuai adalah empat fondasi dasar. Keempat pilar tersebut merupakan petunjuk penting bagi anak-anak usia sekolah untuk belajar tentang hidup sehat dan mengonsumsi makanan yang seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka (Fitri dkk., 2022).

Anak-anak yang menerima pendidikan yang seimbang akan lebih mampu mengikuti rekomendasi tentang jenis dan jumlah makanan yang padat nutrisi. Dua liter, atau delapan gelas, air harus dikonsumsi setiap hari, bersama dengan berbagai karbohidrat dari makanan seperti nasi, roti, dan protein dari makanan seperti tempe dan telur ikan, terutama ikan mas yang banyak dibudidayakan di Kota Garut dan mudah untuk didapatkan (Lubis dkk., 2024), serta vitamin dan mineral dari makanan seperti buah-buahan dan sayuran. Mengonsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan minyak seperlunya juga disarankan (Nuzrina, 2020).

Berdasarkan penelitian Camila dkk., 2023. Mie kuning dan nasi adalah jenis makanan pokok yang paling populer. Lauk pauk yang paling populer dalam kategori lauk hewani adalah telur dan ayam. Semua jenis makanan, termasuk tahu, tempe, dan jamur, disukai dalam kelompok lauk nabati. Semua jenis makanan disukai untuk kelompok buah dan sayur.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan di SDN 1 Talaga, diperoleh persentase data hasil pre-test siswa-siswi sebesar 69% dan persentase post-test sebesar 94%, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap manfaat sarapan, dan efek samping tidak sarapan. Peningkatan pengetahuan pentingnya membiasakan sarapan dengan makanan yang sehat dan bergizi seimbang, setelah pemberian brosur, dan penyampaian materi secara langsung dan audio visual sebesar 25%. Setelah melakukan kegiatan penyuluhan ini diharapkan siswa-siswi SDN 1 Talaga dapat mengetahui makanan yang baik untuk dikonsumsi pada saat sarapan, serta mengetahui dampak yang ditimbulkan akibat tidak sarapan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh pihak di SDN 1 Talaga atas sambutan yang hangat dan dukungan dalam kegiatan penyuluhan ini, kepada tim PKM Institut Pertanian Bogor (IPB) yang telah berpartisipasi sebagai pemateri dalam kegiatan penyuluhan ini, kepada Fakultas MIPA yang telah memberikan kesempatan sehingga kegiatan penyuluhan ini dapat dilaksanakan dengan baik. Tidak lupa kepada rekan-rekan farmasi yang dengan tulus membantu keberhasilan dalam kegiatan penyuluhan ini.

Referensi

- Amalia, R., Muharramah, A., & Pratiwi, A. R. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Min Al-Fajar Pringsewu Kabupaten Pringsewu Tahun 2022. *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(1), 45–50.
- Astriani, L., Afra, T., Zahra, F., & Azahra, S. (2022). Edukasi katakan yes untuk sarapan sehat melalui program breakfast for fantastics (BFF) day. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 6.
- Fauziah, A., Kasmianti, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953–960. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>
- Fitri, M., Yuliani, S., Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus*, 1(1), 11–15.
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Hoata, A. T., Sutadarma, I. W. G., & Dewi, N. N. A. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *J Med Udayana*, 10(1), 53–59.
- Jackson, J., Williams, R., McEvoy, M., MacDonald-Wicks, L., & Patterson, A. (2016). Is higher consumption of animal flesh foods associated with better iron status among adults in developed countries? A systematic review. In *Nutrients* (Vol. 8, Nomor 2). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu8020089>
- Junaedi, E. C., Maharani, A., Ananda, C., Subakti, G. A., Abdurrahman, A. N., Lestari, N. B. A., Kusumawardhani, S. E., Lesmana, S. N. L., Putri, N. E. N., & Lubis, N. (2024). Evaluasi Kesadaran Siswa Sdn 2 Sukamenak Dalam Menjaga Kesehatan Mata Di Era Dominasi Penggunaan Gawai. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(5), 1807–1815.
- Kurniasari, R., Syahbanu, F., Pebrianti, S. A., Zahra, A. A., Rahayu, I. S., & Khopiyani, A. (2024). Pelatihan Pembuatan Pangan Fungsional Berbahan Dasar Pangan Lokal Di Desa Sindangkarya Karawang. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 8(4), 967–974.
- Larega, T. S. P. (2015). Effect Of Breakfast on the Level of Concentration in Adolescents. *J Majority*, 4(2).
- Lubis, N., Srirahayu, Y., & Junaedi, E. C. (2024). Nilai Nutrisi Ikan Mas (*Cyprinus carpio*) Setelah Pembekuan dengan Nitrogen Cair. *Jurnal Edufortech*, 9(2), 137–145.
- Nuzrina, R. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang. *Jurnal Abdimas*, 6(2), 5.
- Prasetiawati, R., Lubis, N., Ramadhanty, T., ..., & Arideira, M. (2022). Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Saat Kondisi Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Sukagalih. *Martabe: Jurnal* 5, 918–925. <http://jurnal.um->

- tapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/5668
- Rafika, Astuty, P., & Setyowati, S. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi dan ilmu kesehatan*, 6(2).
- Ramdaniati, S. N., & Somantri, U. W. (2022). Perbedaan efektivitas pendidikan kesehatan antara media video dan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pencegahan Covid-19 di MAN 1 Pandeglang tahun 2021. *HEARTY: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 32–41.
- Saputra, A., & Kartika, W. (2023). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Ciomas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 50–54.
- Saputri, M. E., Widiastuti, S., & Pamela, D. N. (2021). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2620–3766), 82–85.
- Selvi, S., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2022). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 066. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i2.38698>
- Susilowati, E., & Maryam, M. (2024). Analisis Dampak Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Metode Ceramah Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pra Nikah Desa Pandansari Kabupaten Brebes. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (online)*, 2232–2249.
- Swari, K. G. Y., Mulyantari, N. K., & Yasa, I. W. P. S. (2022). Hubungan Melewatkan Sarapan Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(3), 116. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i03.p18>
- Widaningsih, S., Supriyatni, D., Al Farisi, Y., & Nursyamsi, M. Y. (2024). Sosialisasi Gizi Seimbang untuk anak Usia Dini yang Sehat dan Ceria. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 76–84.
- Yulianis, Y., Fauziah, A. U., & Kusumawati, D. (2020). Informasi Kesehatan melalui Penyuluhan, Poster dan Leaflet di Dusun Talang Parit Desa Kemingking Dalam Kecamatan Taman Rajo Provinsi Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.118>

Penulis :

Belya Anindia Hermawan, Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Garut. Email : belya@uniga.ac.id

Rizkya Adini Nurkarimah, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor. Email : rizkyaadini@apps.ipb.ac.id

Hifaz Nur Hipdilhak, Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Garut. Email : 24041122183@fmipa.uniga.ac.id

Karina Pitriani, Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Garut. Email : 24041122185@fmipa.uniga.ac.id

Lulu Humairoh, Program Studi Farmasi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Garut. Email : 24041122188@fmipa.uniga.ac.id

Vanni Rusdianti, Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Garut. Email : 24041122@fmipa.uniga.ac.id

Nabila Putri Ramdhanisa Arsyad, Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Garut. Email : 24041122200@fmipa.uniga.ac.id

Arzheta Delfiena Larossa, Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Garut. Email : 24041122176@fmipa.uniga.ac.id

Meutia Az Zahra, Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Garut. Email : 24041122191@fmipa.uniga.ac.id

Novriyanti Lubis, Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut, Garut. Email : novriyantilubis@uniga.ac.id

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Hermawan, B.A., Nurkarimah, R.A., Hipdilhak, H.N., ... & Lubis, N. (2026). Gerakan Sekolah Sadar Akan Pentingnya Sarapan Sehat Terhadap Performa Belajar Para Siswa di SDN 1 Talaga. *Jurnal Panrita Abdi*, 10(1), 34-44.