

The Importance Of Breakfast And Eating Nutritious Foods For Children As Efforts To Increase Immunity In The Covid-19 Pandemic Era

Naura Qatrunnada¹, Mira²

¹Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

²Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Email: naufr0902@gmail.com¹, mira28@umbjm.ac.id²

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic is currently very vulnerable to infecting everyone, including children. Children are very vulnerable to Covid-19 because they are still actively playing outside the home during the pandemic. One of the efforts to prevent Covid-19 infection in children is by having breakfast and eating nutritious foods. With the nutrients from the food consumed, it will increase the child's immune system. However, there are still many children who rarely or never have breakfast and do not know what foods are nutritious, it is very important to introduce nutritious foods to improve their breakfast habits. The purpose of this study was to introduce nutritious food to children as a menu of choice at breakfast and to foster health care attitudes by eating nutritious foods in children. The research method used is offline methods. The offline method is by distributing milk and fruit as examples of nutritious food along with posters of the importance of breakfast during a pandemic. The results of the offline method can be seen from the enthusiasm of children when receiving milk and fruit along with information on posters.

Keywords : Breakfast, Immune System, Nutritious Foods, Pandemic, Covid-19

PENDAHULUAN

Sarapan pagi merupakan asupan makanan pertama dalam tubuh dan berperan sangat penting dalam mewujudkan nutrisi yang seimbang. Sarapan yang sehat dan seimbang sekurang-kurangnya memenuhi dari seperempat dari kebutuhan nutrisi, yaitu diantaranya karbohidrat, protein, lemak, air, serat, vitamin dan mineral. Terlengkapinya nutrisi tersebut dapat membantu proses pencernaan, meningkatkan konsentrasi saat belajar ataupun bekerja, meningkatkan energi dan daya ingat. Dari penelitian Pergizi Pangan Indonesia menyatakan sarapan pagi sangat penting untuk anak-anak dimana dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, semangat belajar, mencegah kelelahan, dan dapat mencegah anak-anak untuk jajan sembarangan (Suraya et al., 2019).

Pada penelitian Rahma (2016) menyatakan selisih kalori pada prestasi siswa siswi sangat berpengaruh. Siswa dengan selisih kalori sarapan yang kurang mendapatkan nilai lebih rendah dari siswa dengan selisih kalori sarapan yang tinggi. Penelitian ini membuktikan bahwa sarapan pagi menentukan prestasi (Rahma, 2016). Pada penelitian lain di SDN 07 Jakarta Timur di kelas 4, 5, dan 6 didapati persentase sebesar 46,9% responden menyatakan terbiasa sarapan. Hal ini menyatakan belum meratanya siswa dalam membiasakan diri dengan sarapan pagi (Sofianita, Arini, & Meiyetriani, 2015).

Memperkenalkan tentang pentingnya sarapan pagi dan makan makanan yang bergizi merupakan suatu bentuk upaya untuk menumbuhkan perilaku anak dalam masalah kesehatannya. Melalui pengenalan ini juga dapat menghindari anak dari infeksi penyakit disekitar dan membeli jajanan yang kurang dari segi higienitas dan nutrisi. Salah satu pilihan minuman dan makanan yang bergizi yaitu susu dan buah. Susu merupakan produk hewani yang memiliki gizi lengkap seperti vitamin, protein, lemak, mineral, dan karbohidrat. Selain itu, susu juga memiliki zat antibodi yang baik untuk daya tahan tubuh anak dalam masa pertumbuhan (Christi, Edianingsih, & Alhuur, 2019).

Anak-anak Indonesia masih sulit dalam mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan anak-anak di negara maju. Ini dikarenakan masyarakat Indonesia tidak banyak memprioritaskan konsumsi sayur dan

buah seperti makanan pokok lainnya. Padahal sayur dan buah sangat penting sebagai pelengkap menu yang bergizi karena menjadi sumber vitamin dan mineral. Vitamin sendiri tidak dapat didapatkan tubuh dengan sendirinya, hanya dapat didapatkan dari luar tubuh. Dengan mengonsumsi sayur dan buah dapat memenuhi kebutuhan konsumsi vitamin yang diperlukan tubuh (Sagita, Sanjaya, & Maesaroh, 2019).

Berdasarkan hasil observasi mahasiswa KKN-M Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang bertempat di Desa Semangat Bakti Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala, anak-anak setempat masih banyak bermain dan beraktifitas di luar rumah di masa pandemi Covid-19. Sebagai upaya pencegahan maka anak-anak setempat perlu diperkenalkan tentang makanan dan minuman sehat dan bergizi serta kebiasaan untuk sarapan pagi agar daya tahan tubuh meningkat dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

METODE

Penelitian ini dalam penerapannya menggunakan metode luring. Metode luring yaitu kegiatan tidak menggunakan jaringan internet, misalnya menggunakan buku ataupun pertemuan langsung (Malyana, 2020). Metode luring pada penelitian ini yaitu dengan cara membagikan paket susu dan buah pisang serta poster pentingnya sarapan pagi di masa pandemi pada anak-anak di desa Semangat Bakti Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala. Sebanyak 38 anak-anak mendapatkan pembagian makanan, minuman dan poster tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pembagian paket buah pisang, susu dan poster pentingnya sarapan pagi di masa pandemi berjalan dengan baik. Antusiasme anak-anak desa Semangat Bakti dalam menerima paket buah pisang dan susu serta informasi manfaat sarapan di dalam poster juga terbilang cukup tinggi, sebanyak 38 anak-anak yang mendapatkan pembagian tersebut. Pembagian paket buah pisang, susu dan poster dilaksanakan sepanjang jaringan jalan desa Semangat Bakti juga dari rumah ke rumah.

Tabel 1. Distribusi frekuensi anak-anak penerima paket buah pisang, susu dan poster

| No | Karakteristik | Kategori | f |
|----|--------------------|--------------------|----|
| 1 | Usia | >1-6 tahun | 8 |
| | | >6-12 tahun | 30 |
| | | Jumlah | 38 |
| 2 | Tingkat Pendidikan | Belum sekolah-PAUD | 8 |
| | | Sekolah Dasar | 30 |
| | | Jumlah | 38 |

*Perkiraan dalam kategori dan frekuensi



Gambar 1. Poster pentingnya sarapan pagi di masa pandemi

Anak-anak desa Semangat Bakti masih cukup banyak yang aktif bermain dan berkegiatan di luar rumah sehingga cukup mudah membagikan paket buah pisang, susu dan poster pada mereka. Namun ada juga sebagian anak-anak yang berdiam diri di rumah, maka dari itu ada pula dilakukan pembagian paket buah pisang, susu dan poster dari rumah ke rumah. Di masa pandemi Covid-19 ini anak-anak sebaiknya berdiam diri di rumah dan menghindari kerumunan, maka dari itu pengenalan makanan dan minuman bergizi sebagai peningkat daya tahan tubuh dapat menjadi upaya menjaga kondisi anak-anak dari terinfeksi berbagai macam penyakit.



Gambar 2. Pembagian paket buah pisang, susu dan poster di sepanjang jalan desa Semangat Bakti



Gambar 3. Pembagian paket buah pisang, susu dan poster dari rumah ke rumah

Kegiatan ini disambut baik oleh orang tua dan anak-anak desa Semangat Bakti. Anak-anak antusias dalam mencoba langsung mengonsumsi buah pisang dan susu yang telah dibagi. Dengan mengenalkan buah pisang dan susu sebagai salah satu dari makanan dan minuman yang bergizi serta pentingnya kebiasaan sarapan pagi maka diharapkan anak-anak desa Semangat Bakti dapat menumbuhkan sikap peduli kesehatan dari konsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Dari tumbuhnya sikap anak dalam memperhatikan kesehatannya maka dapat menghindari anak dari berbagai macam infeksi penyakit terlebih

di masa pandemi Covid-19 sekarang. Kelebihan lainnya dari tumbuhnya sikap peduli kesehatan pada anak juga dapat mengurangi kebiasaan jajan sembarangan yang belum tentu terjamin kebersihannya.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan membagikan dan mengenalkan pentingnya sarapan serta makan makanan dan minuman bergizi disambut baik oleh anak-anak bahkan orang tua di desa Semangat Bakti. Anak-anak setempat tampak paham dengan informasi makan makanan yang bergizi dari keantusiasan mereka dalam mencoba langsung mengonsumsi buah dan susu yang telah dibagi. Keantusiasan anak-anak dalam mendapatkan dan menerima informasi tersebut diharapkan dapat menumbuhkan sikap peduli kesehatan pada diri anak agar terhindar dari berbagai macam penyakit terlebih di masa pandemi Covid-19 sekarang.

PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Semangat Bakti yang telah mengizinkan kami melakukan kegiatan KKN di desa Semangat Bakti serta seluruh masyarakat desa Semangat Bakti yang telah menerima kami dengan baik selama pelaksanaan kegiatan KKN di desa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Christi, R. F., Edianingsih, P., & Alhuur, K. R. G. (2019). Pentingnya Minum Susu Untuk Anak Usia Dini, Remaja Dan Lanjut Usia Di Pesisir Pangandaran. *Media Kontak Tani Ternak*, 1(2), 12. <https://doi.org/10.24198/mktt.v1i2.23585>
- Malyana, A. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Daring dan Luring Dengan Metode Bimbingan Berkelanjutan Pada Guru Sekolah Dasar Di Teluk Betung Utara Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia*, 2(1), 67–76.
- Rahma, F. (2016). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sdn Sawahan I/340 Surabaya. *Kesehatan*, v(3), 576–587.
- Sagita, Y. D., Sanjaya, R., & Maesaroh, S. (2019). PENINGKATAN PENGETAHUAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP) Universitas Aisyah Pringsewu*, 2(1), 33–41.
- Sofianita, N. I., Arini, F. A., & Meiyetriani, E. (2015). Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri Di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 57–62. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1>.
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). "Sarapan Yuks" Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>