Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kesehatan dan Kedokteran

E-ISSN xxxx-xxxx

Vol. 1, No. 1, 2024
pp. 01-06

OPTIMAL UNTUK NEGERI – jurnal.optimaluntuknegeri.com

PENYULUHAN PENTINGNYA SARAPAN SEHAT UNTUK KESEHATAN PARU DI SDN TALAGA PANGE, KECAMATAN TELUK AMBON, KOTA AMBON

Junieni1[1)], Baharudin Muhamad Subandi2[2)], Kasman Lestaluhu3[3)]

[1] Poltekkes Kemenkes Maluku
[2] Poltekkes Kemenkes Maluku
[3] Poltekkes Kemenkes Maluku

Article Info

Article History:
Received 11 October 2024
Revised 30 October 2024
Accepted 31 October 2024

Keywords:
First keyword
Second keyword
Third keyword
Fourth keyword
Fifth keyword

ABSTRAK

Melindungi kesehatan paru penting dilakukan sebab banyak penyakit dapat menyerang organ ini antara lain: Asma, penyakit infeksi, penyakit paru obstruktif kronik serta kanker paru. Jika tidak diobati penyakit ini dapat merusak organ paru-paru dan dapat menyebabkan kematian. Anak-anak sangat rentan terhadap segala penyakit, termasuk penyakit yang disebabkan oleh penyakit paru, di Indonesia penyakit ini merupakan 10 penyakit penyebab kematian terbanyak. Mengonsumsi makanan seimbang dimulai dari sarapan pagi pada anak sekolah sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan menjaga tubuh tetap sehat dan bugar untuk melakukan aktifitas keseharian. Kegiatan PkM yang dilaksanakan pada SDN negeri Talaga Pange Kecamatan Teluk Ambon Kota Ambon yang dihadiri 55 peserta yang terdiri dari siswa-siswa kelas 4,5 dan 6 SDN Talaga Pange. Dari hasil Pre test dan Post tes menunjukan peningkatan pengetahuan yaitu 74,55% menjadi 85,45% terkait materi yang diberikan tentang pentingnya sarapan pagi untuk kesehatan paru. Kegiatan juga berjalan dengan lancar serta adanya respon dari peserta dengan pertayaan terkait materi yang diberikan. Diharapkan dengan suksesnya penyuluhan ini peserta menjadi lebih bersemangat untuk sarapan sebelum memulai aktifitas ke sekolah dan dapat memberikan informasi kepada keluarga tentang pentingnya sarapan sehat.

ABSTRACT

Protecting lung health is important because many diseases can attack this organ, including: Asthma, infectious diseases, chronic obstructive pulmonary disease and lung cancer. If left untreated, this disease can damage the lungs and can cause death. Children are very vulnerable to all diseases, including diseases caused by lung disease, in Indonesia this disease is the 10th leading cause of death. Eating a balanced diet starting with breakfast for school children is very important for increasing concentration in learning and keeping the body fit for daily activities. PkM activity was carried out at Talaga Pange State Elementary School, Teluk Ambon District, Ambon City, which was attended by 55 participants consisting of students in grades 4, 5 and 6 of Talaga Pange Elementary School. Results of the pre-test and post-test showed an increase in knowledge, namely 74.55% to 85.45% regarding the material provided about the

importance of breakfast for lung health. Activity also ran smoothly and there was a response from participants with questions related to the material provided. It is hoped that with the success of this outreach, participants will be more enthusiastic about having breakfast before starting school activities and can provide information to families about importance of a healthy breakfast.

*Corresponding Author: nenijunieni@gmail.com

PENDAHULUAN

Fungsi vital yang dimiliki organ paru bagi tubuh adalah melakukan pekerjaan yang luar biasa. Paru yang sehat dapat menyediakan oksigen yang tersebar dalam tubuh. Oksigen yang cukup tersedia bagi tubuh akan memberikan pengaruh yang baik bagi tubuh sehingga tubuh bisa berkerja serta melancarkan aktifitas dengan baik, disamping itu gaya hidup yang sehat akan melindungi kesehatan paru.[1] Melindungi kesehatan paru penting dilakukan sebab banyak penyakit dapat menyerang organ ini antara lain: Asma, penyakit infeksi, penyakit paru obstruktif kronik serta kanker paru. Jika tidak diobati penyakit ini dapat merusak organ paru-paru dan dapat menyebabkan kematian. Anak-anak sangat rentan terhadap segala penyakit, termasuk penyakit yang disebabkan oleh penyakit paru, di Indonesia penyakit ini merupakan 10 penyakit penyebab kematian terbanyak.[2]

Di Maluku penyakit paru merupakan salah satu penyakit terbesar, khusus kota Ambon jumlah kasus baru yang terus mengalami kenaikan terutama TB Paru, PPOK dan penyakit paru lainnya.[3]Berdasarkan data yang diambil pada saat PKL desa terpadu Poltekkes Kemenkes Maluku, didapatkan data bahwa dusun Talaga Pange terdapat penderita TB Paru sebanyak 5 orang yang masih dalam proses pengobatan. Permasalahn mitra yang terjadi karena kurangnya pengetahuan maka perlu upaya pencegahan dan promosi kesehatan diperlukan untuk mencegah dan menurunkan jumlah penderita penyakit paru. Pencegahan dan promosi kesehatan difokuskan kepada penanggulangan penyebab langsung dan penyebab tidak langsung terjadi pada penyakit paru, salah satunya menggunakan media pendidikan kesehatan.

Ada banyak penyebab dilingkungan sekitar kita yang dapat menyebabkan paru-paru terganggu atau tidak sehat. Gaya hidup tidak sehat ini antara lain merokok, pola makan tidak seimbang, kurang berolah raga dan lain lain.[4] Pola makan yang seimbang baik dari segi kuantitas, kualitas dan mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh, pertumbuhan yang sempurna sesuai umur pada bayi balita dan anak-anak, zat gizi yang terserap dalam tubuh sehingga aktifitas berjalan dengan optimal. Mengonsumsi makanan seimbang dimulai dari sarapan pagi pada anak sekolah sangat penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan menjaga tubuh tetap bugar untuk melakukan aktifitas keseharian.

Sarapan adalah kegiatan berupa makanan dan minum yang dilakukan mulai dari aktifitas pagi yaitu bangun tidur hingga jam 9 untuk mencukupi sebagian kebutuhan gizi (15 sampai 30 % kebutuhan asupan gizi) agar dapat terwujudnya hidup yang sehat, aktif serta produktif.[5] Diakui bahwa sarapan merupakan asupan penting yang berhubungan dengan asupan energi, protein, lemak serta vitamin dan mineral yang tinggi dan dapat meningkatkan ketersediaan glukosa darah. Berdasarkan beberapa penelitian bahwa anak sekolah kadang melewatkan atau tidak sarapan karena alasan tidak ingin terlambat kesekolah.

Pola kebiasaan sarapan akan mempengaruhi konsentrasi belajar utamanya pada anak –anak dan remaja. keadaan ini disebabkan pada saat seseorang melakukan kebiasaan sarapan tersebut maka dapat meningkatkan fungsi kognitif yang sangat baik.[6] Anak dengan kebiasaan sarapan akan memiliki metabolisme basal yang lebih tinggi dan berkeinginan untuk makan. Sedangkan anak-anak tanpa atau melewatkan sarapan tetapi merka makan diwaktu setelah sarapan akan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian akan tetapi tidak berkonsentrasi pada kegiatan pembelajaran dipagi hari karena lapar. [7]

Kebiasaaan sarapan baik dirumah maupun yang dibawa sebagai bekal lebih baik sebagai solusi alasan anak yang tidak ingin terlambat sampai disekolah mengingat sarapan yang dibuat di rumah akan lebih baik dari pada anak-anak jajan disekolah, mengingat sarapan atau bekal yang dibawa dari rumah lebih sehat dan tingkat hygiene sanitasi lebih baik, sehingga makanan yang dikonsumsi aman dan memberi zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Makanan yang bergizi seimbang akan memberikan ketahanan tubuh yang kuat terhadap segala macam penyakit. Makanan dengan gizi seimbang merupakan Kebutuhan gizi yang harus dipenuhi di awal masa kehidupan anak sangat berperan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan.[8]

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat merupakan bentuk tridarma perguruan tinggi bagi dosen dan kegiatan ini juga sebagai suatu sarana aktualisasi diri dosen untuk menjadi tenaga pengajar dan tenaga kesehatan yang profesional, serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan kesehatan di lapangan. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi serta dilakukan Pre dan posttest. Media yang digunakan adalah berupa leafleat dan brosur yang diberikan kepada siswa agar siswa lebih paham dengan materi yang diberikan. Kelompok intervensi dalam pengabdian ini adalah Anak sekolah SDN Talaga Pange yang berperan sebagai responden yang kemudian diberikan penyuluhan terkait pentingnya sarapan sehat untuk kesehatan paru. Siswa dan siswi yang hadir pada saat penyuluhan sebanyak 55 orang yang terdiri dari kelas 4, 5 dan 6.

Persiapan mekanisme pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini merujuk pada 4 langkah action research yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi. Tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut: Tim pelaksana pengabdian memilih berkoordinasi dengan Kepala Sekolah dan Guru SDN Talaga Pange guna mengidentifikasi jumlah Siswa yang akan mendapatkan penyuluhan pentingnya sarapan untuk kesehatan paru. Selain itu juga membuat kesepakatan waktu dan tempat penyuluhan. Selanjutnya dilakukan pengurusan administrasi berupa persuratan baik di tingkat institusi dan sekolah SD Talage Pange. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu penyuluhan kepada siswa-siswi SDN Talaga Pange tentang pentingnya sarapan untuk kesehatan paru. Observasi, monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa pretest dan posttest pelaksanaan tindakan guna mengukur sejauh mana tingkat pemahaman materi yang diberikan kepada siswa dan siswi SDN taga Pange

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan sebuah kegiatan wajib yang dilaksanakan sebagai pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi. Dalam penilaian atau evaluasi yang dilaksanakan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi penyuluhan tentang pentingnya sarapan untuk kesehatan Paru, hal ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan pengetahuan peserta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai pada Tanggal 1 Maret 2023 dengan melakukan penjajakan dan survei ke lokasi pengabmas serta menghubungi pihak sekolah dan perangkat Desa Talaga Pange . Tim diterima oleh kepala sekolah dan KTU SDN Talaga Pange serta sekertaris Desa Talaga Pange.

Pada saat penjajakan dilakukan penggalian data lebih dalam tentang jumlah kelas serta jumlah siswa pada SDN Talaga Pange. Kesepakatan waktu dan jenis kegiatan pengabmas berupa penyuluhan kesehatan. Pada Tanggal 7 September 2021 dilaksanakan kegiatan inti dari Pengabmas berupa penyuluhan tentang kesehatan, Peserta diminta absen dan dipandu mengisi kuisioner pre tes. Setelah peserta selesai melakukan absensi peserta PKM diberikan penyuluhan dan pemberian makanan tambahan. Setelah peserta PKM selesai menyimak materi penyuluhan dilakukan sesi tanya jawab Setelah sesi tanya jawab selesai peserta PKM diberikan kuisioner untuk postest. Setelah mendapatkan hasil pretest dan postest maka data diolah dan dilaksanakan evaluasi kegiatan Pengabmas serta laporan hasil kegitan kepada kepala sekolah dan perangkat desa Talaga Pange. Total peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 55 orang peserta PKM dari siswa siswi kelas 4, 5, dan 6 SDN Talaga Pange. kegiatan PkM berupa penyuluhan berjalan lancar tanpa halangan yang cukup berarti.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Berdasarkan jenis Kelamin dan Tingkat Pengetahuan tentang pentingnya sarapan sehat untuk kesehatan paru (n=55)

Kategori	Frekuensi	Persentasi (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	56,36
Perempuan	24	43,64
Pengetahuan Pre penyuluhan		
Baik	3	5,45
Cukup	11	20
Kurang	41	74,55
Pengetahuan Post penyuluhan		
Baik	47	85,45
Cukup	6	10,90
Kurang	2	3,63

Tabel 1. diatas menunjukkan bahwa dari 55 peserta penyuluhan, berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 siswa (56,38%) dan perempuan 24 siswi (43,64%). Setelah dilakukan pre dan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang penguatan imunitas melalui sarapan sehat untuk kesehatan paru, sebelum diberikan penyuluhan berada pada rentang kurang (74,55%). Setelah dilakukan penyuluhan secara umum terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya sarapan sehat untuk kesehatan paru, secara signifikan mengalami peningkatan dengan hasil (85,45%) peserta memiliki pengetahuan baik. Hal ini sesuai dengan teori pengetahuan yang disampaikan oleh Notoatmojo tentang peningkatan pengetahuan salah satunya bisa diperoleh dari aktifitas belajar baik dengan cara melihat, mendengar maupun latihan.[9]

Peningkatan pengetahuan pada pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan diseminasi informasi sangat lazim terjadi. Sebagaimana Edukasi peran keluarga dalam pengendalian penyakit menular pernapasan TB paru10; Edukasi penerapan hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan infeksi laten TB di RW 19 kelurahan Sukametri garut11; Promosi Kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi dan sehat pada anak sekolah dasar 12; Program penyuluhan tentang sarapan sehat pada siswa dan siswi SDN 014 gatot Subroto Kabupaten kubu raya 13; Pkm penyuluhan kesehatan cuci tangan dan edukasi gizi pada anak usia dini orang tua dan guru 14; Dan Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar.6 Enam pengabdian masyarakat tersebut menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan walaupun besarnya bervariasi. Namun secara umum, pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan bagi anak sekolah dan masyarakat dan memberikan pengaruh positif terhadap program-program kesehatan.

Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dengan tema pentingnya sarapan sehat untuk kesehatan paru pada SDN Talaga Pange Kecamatan Teluk Ambon Kota Ambon

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PkM yang dilaksanakan pada SDN Talaga Pange Kecamatan Teluk Ambon Kota Ambon berjalan dengan baik dan antusias yang tinggi dihadiri 55 peserta yang terdiri dari siswa-siswi kelas 4,5 dan 6 SDN Talaga Pange. Dari hasil Pre test dan Post tes menunjukan peningkatan pengetahuan yaitu 74,55% menjadi 85,45% terkait materi yang diberikan tentang pentingnya sarapan sehat untuk kesehatan paru. Kegiatan juga berjalan dengan lancar serta adanya respon dari peserta dengan pertanyaan terkait materi yang diberikan. Diharapkan dengan suksesnya penyuluhan ini peserta menjadi lebih bersemangat untuk sarapan sebelum memulai aktifitas ke sekolah dan dapat memberikan informasi kepada keluarga tentang pentingnya sarapan sehat. Selain itu luaran dari pengabdian masyarakat ini publikasi artikel ilmiah dalam jurnal nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala sekolah, Guru dan staf serta siswa siswi SDN Talaga Pange serta Jurusan Gizi poltekkes Kemenkes Maluku yang sudah mendanai kegiatan PkM ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, , Panduan Umum prektek klinis diagnose penyakit paru dan pernapasan, PDPI, Jakarta. 2021
2. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementeri Kesehatan RI. 2018;1–582.
3. Pemerintah Kota Ambon Dinas Komunikasi informatika dan persandian kota Ambon, Statistik Sektoral Kota Ambon, Dinas Komunikasi informatika dan persandian kota Ambon. 2024
4. Nizar, M. Pemberantasan dan Penanggulangan Tuberkulosis. Yogyakarta: Gosyen Publising. 2017.
5. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 TAHUN 2014. Jakarta , 2014,
6. Puteri Sahra Salsabila, Shinta Nareswari Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar, jurnal Medula, Volume 13, Nomor 1, Hal:146-150. 2023
7. Gajre NS, Fernandez S, Balakrishna N, Vazir S. Breakfast Eating Habit and Its Influence on Attention-Concentration, Immediate Memory And School Achievement. Indian pediatr.45(10):824, 2008
8. Carolina Abreu de Carvalho, Poliana Cristina de Almeida Fonsêca, Silvia Eloiza Priore, Sylvia do Carmo Castro Franceschini, Juliana Farias de Novaes, Food consumption and nutritional adequacy in Brazilian children: A systematic review', Revista Paulista de Pediatria, 33(2), pp. 828211–221. doi: 10.1016/j.rpped. 2015
9. Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi, Rineka Cipta, Jakarta. . 2010
10. Nadia Rahmawati, Nita Arisanti Yulanda, Titan Ligita, Heriye, Wirdani Nurhidayati, Syifa Az-zahra,, Edukasi Peran Keluarga Dalam Pengendalian Penyakit Menular Pernapasan Tuberkulosis Paru, JurnalAbdimas Ilmiah Citra Bakti, Volume 5, Nomor 1, hal :210-220. 2024
11. Nina Sumarni dan Udin Rosidin, Edukasi Penerapan Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Infeksi Laten Tuberkulosis Di Rw 19 Kelurahan Sukamentri Garut Kota, Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyaraka (Pkm), P-Issn: 2615-0921 E-Issn: 2622-6030 Volume 7 Nomor 7 Tahun 2024] Hal 3172-3184. 2024,
12. Afifah Anwar, Mahathir Muhammad, Nazhiifah Luthfi Suyudi, Regina Nur Azizah, Salma Dewanty Pazlah, Ni Wayan Wiwin Asthiningsih, Promosi kesehatan tentang pentingnya sarapan pagi pada anak sekolah dasar, Jurnal pengabdian Masyarakat Nusantara volume 1 nomor 1, Hal 21 – 29. 2022,
13. Megalina Limoy, Anastasia lina, Emi Herawati, Program Penyuluhan Tentang Sarapan Sehat Pada Siswa Dan Siswi Sdn 014 Gatot Subroto Kabupaten Kubu Raya, Jurnal Kebidanan Komunitas Pengabdian kepada masyarakat, Volume 3 No. 1. 2019
14. Rini Febrianti, Sendy Pratiwi Ramadhani, Tika Kencana,Reni Yusman,Yanti,Yulia Netri, pkm penyuluhan kesehatan cuci tangan dan edukasi gizi pada anak usia dini orang tua dan guru, Communnity Development Journal,Vol.4 No. 6, Hal. 11541-11544. 2023