

EDUKASI TENTANG PENTINGNYA SARAPAN PAGI PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Yudianti¹, Zaki Irwan², Hapzah^{3*}, Nurbaya⁴
^{1,2,3,4}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mamuju, Indonesia
hapzahyuseng@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Tujuan dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para siswa sekolah dasar terkait pentingnya sarapan. Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan berupa edukasi tentang pentingnya sarapan yang dilakukan melalui metode ceramah dan tanya jawab. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di sekolah dasar (SD). Mitra pada kegiatan ini adalah siswa kelas lima dan enam sebanyak 25 orang. Evaluasi dilakukan melalui *pre* dan *post test*. Hasil evaluasi dari *pre* dan *post test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan persentase peserta yang memiliki pengetahuan cukup yaitu dari 60% sebelum penyuluhan menjadi 80% setelah penyuluhan. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para siswa tentang pentingnya sarapan, dan ikut berpartisipasi aktif dalam mengampanyekan kebiasaan sarapan pada siswa SD dan keluarga mereka.

Kata Kunci: Sarapan; Siswa; Aktivitas fisik, Sekolah Dasar; Pengetahuan.

Abstract: Many Indonesians still do not make breakfast a habit. Not eating breakfast negatively impacts the learning process at school for schoolchildren, reduces physical activity, causes obesity in adolescents and adults, and increases the risk of unhealthy snacks. The purpose of this Community Service activity is to increase elementary school students' knowledge regarding the importance of breakfast. The Community Service activity was carried out in the form of education about the importance of breakfast through lectures and question and answer methods. This Community Service was carried out at Salulayang Bambu Elementary School. Evaluation was carried out through pre- and post-tests. The results of the pre- and post-test evaluations showed an increase in the percentage of participants with sufficient knowledge, from 60% before the counseling to 80% after the counseling. Through this activity, it is hoped that students' knowledge about the importance of breakfast will increase and they will actively participate in campaigning for breakfast habits among elementary school students and their families.

Keywords: Breakfast; Students; Physical Activity; Elementary School; Knowledge.



Article History:

Received: 17-11-2025
Revised : 16-12-2025
Accepted: 16-12-2025
Online : 01-02-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sejak bangun tidur hingga pukul 09.00 pagi untuk memenuhi sekitar 15–30% kebutuhan gizi harian, yang berperan penting dalam mendukung hidup sehat, aktif, dan produktif (Huwaidy & Reni Zuraida, 2024; Hardinsyah & Aries, 2012). Sarapan pagi berfungsi sebagai sumber energi awal yang dibutuhkan tubuh untuk memulai aktivitas fisik dan mental, khususnya pada anak usia sekolah yang memiliki kebutuhan energi relatif tinggi. Asupan energi dan zat gizi pada pagi hari berkontribusi terhadap kestabilan kadar glukosa darah yang berpengaruh langsung pada konsentrasi dan fungsi kognitif. Namun demikian, praktik sarapan pagi yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang masih belum menjadi kebiasaan yang kuat di sebagian masyarakat Indonesia (Sopiyandi & Puspita, 2016). Pola makan pagi sering kali diabaikan karena keterbatasan waktu, kurangnya kesadaran, maupun faktor sosial ekonomi keluarga. Kondisi ini menunjukkan bahwa sarapan pagi bukan sekadar kebiasaan makan, tetapi merupakan bagian penting dari perilaku gizi yang perlu mendapat perhatian khusus. Pentingnya sarapan pagi bagi kesehatan dan produktivitas telah banyak ditegaskan dalam berbagai kajian gizi Masyarakat (Badan Pengawasan Obat dan Makanan, 2013; Permenkes RI Nomor 14 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi akibat perilaku makan yang tidak teratur, termasuk kebiasaan tidak sarapan pagi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa proporsi anak sekolah yang melewati sarapan masih cukup tinggi di Indonesia (Amalia et al., 2023; Laila & Altha, 2021). Kebiasaan tidak sarapan dapat berdampak pada penurunan stamina, mudah lelah, dan menurunnya kemampuan menerima pelajaran di sekolah. Selain itu, anak yang tidak sarapan cenderung mengonsumsi jajanan yang tidak sehat di lingkungan sekolah, yang berisiko terhadap ketidakseimbangan asupan gizi. Dalam jangka panjang, kebiasaan melewati sarapan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Pola ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki implikasi luas terhadap status gizi dan kesehatan anak (Nurbaya et al., 2023). Oleh karena itu, pembiasaan sarapan pagi sejak usia sekolah dasar menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan masalah gizi dan peningkatan kualitas sumber daya manusia (Amalia et al., 2023; Laila & Altha, 2021).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi perilaku makan, termasuk kebiasaan sarapan pagi pada anak sekolah. Anak dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya sarapan dan memilih makanan yang lebih sehat (Haeriyah et al., 2022). Pengetahuan ini tidak terbentuk secara alami, melainkan perlu ditanamkan melalui proses edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan. Lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya turut

berperan dalam membentuk pemahaman anak terhadap sarapan pagi. Dukungan orang tua dalam menyediakan menu sarapan dan memberi teladan juga memperkuat praktik sarapan pada anak. Namun, tanpa pemahaman yang memadai, anak sering kali tidak menyadari konsekuensi dari kebiasaan tidak sarapan. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi di lingkungan sekolah menjadi sarana strategis untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk perilaku makan yang sehat. Hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan telah banyak dibuktikan dalam penelitian sebelumnya (Rahmiwati, 2020).

Mitra kegiatan, yaitu sekolah dasar, umumnya menghadapi permasalahan rendahnya kebiasaan sarapan pagi pada siswa, yang dipengaruhi oleh minimnya pengetahuan gizi, keterbatasan peran keluarga, serta kurangnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Banyak siswa datang ke sekolah tanpa sarapan atau hanya mengonsumsi makanan ringan yang rendah nilai gizi (Amalia et al., 2023). Kondisi ini berpotensi mengganggu konsentrasi belajar dan partisipasi siswa dalam aktivitas sekolah. Selain itu, sekolah sering kali belum memiliki program khusus yang secara sistematis mengedukasi siswa mengenai pentingnya sarapan pagi. Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini adalah pelaksanaan penyuluhan atau edukasi gizi tentang sarapan pagi dengan metode yang sederhana dan mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar. Edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan siswa sekaligus mendorong perubahan perilaku (Laila & Altha, 2021; Waldani et al., 2016). Dengan dukungan guru dan lingkungan sekolah, penyuluhan dapat menjadi langkah awal pembiasaan sarapan pagi. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi berbagai lembaga kesehatan dan hasil penelitian terdahulu.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa sarapan pagi memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar dan fungsi kognitif siswa (Goni et al., 2019). Anak yang terbiasa sarapan pagi dilaporkan memiliki konsentrasi yang lebih baik, daya ingat yang lebih optimal, serta performa akademik yang lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak sarapan. Sarapan menyediakan energi yang dibutuhkan otak untuk bekerja secara maksimal selama proses belajar di sekolah. Studi pada siswa sekolah dasar menemukan bahwa kebiasaan sarapan pagi berkontribusi positif terhadap nilai akademik dan keaktifan di kelas. Temuan ini memperkuat argumen bahwa sarapan pagi bukan hanya berdampak pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga pada capaian pendidikan. Oleh karena itu, intervensi yang mendorong kebiasaan sarapan memiliki nilai strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Hasil-hasil penelitian ini menjadi dasar kuat bagi pelaksanaan kegiatan edukasi sarapan pagi di sekolah dasar (Sari et al., 2024).

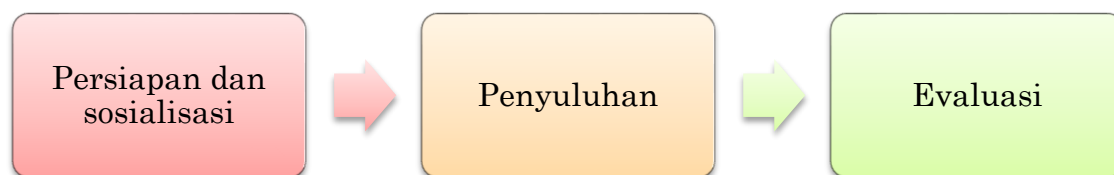
Metode penyuluhan gizi, khususnya melalui ceramah, telah banyak digunakan dan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dasar. Ceramah memungkinkan penyampaian informasi secara

langsung, sistematis, dan sesuai dengan tingkat pemahaman siswa. Beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi gizi menggunakan metode ceramah. Selain mudah diterapkan, metode ini juga relatif efisien dari segi waktu dan sumber daya. Ketika dikombinasikan dengan media edukatif sederhana, ceramah menjadi lebih menarik dan mudah dipahami oleh anak. Efektivitas metode ceramah dalam edukasi gizi menjadikannya pilihan yang tepat untuk kegiatan pengabdian atau intervensi berbasis sekolah (Hapzah & Nurbaya, 2021b; Nurbaya et al., 2023). Bukti empiris dari penelitian terdahulu mendukung penggunaan metode ini dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang sarapan pagi.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya sarapan pagi bagi kesehatan dan prestasi belajar. Melalui kegiatan penyuluhan gizi, diharapkan siswa memahami manfaat sarapan serta dampak negatif apabila melewatkannya. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku positif terhadap kebiasaan sarapan pagi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan mendukung sekolah dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan anak. Dalam jangka panjang, pembiasaan sarapan pagi diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas gizi, kesehatan, dan kemampuan belajar siswa. Kegiatan ini juga menjadi bagian dari upaya mendukung program nasional perbaikan gizi anak usia sekolah. Dengan demikian, edukasi sarapan pagi memiliki nilai strategis baik dari sisi kesehatan maupun pendidikan.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi. Sasaran dari kegiatan ini adalah anak sekolah dasar. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan pelaksanaan yaitu dimulai dari tahap persiapan materi penyuluhan dan sosialisasi pelaksanaan penyuluhan terhadap pihak sekolah, kemudian pelaksanaan penyuluhan, dan diakhiri dengan evaluasi. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan melalui metode ceramah disertai diskusi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan (Hapzah & Nurbaya, 2021a; Ni'mah et al., 2022). Pada kegiatan penyuluhan dihadiri oleh para siswa sekolah dasar terutama siswa kelas lima dan enam yang berjumlah 25 orang. Dan pada akhir sesi dilakukan evaluasi berupa *post-test*. Adapun alur kegiatan pengabdian Masyarakat dapat dilihat pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

1. Tahap Persiapan dan Sosialisasi

Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan persiapan berupa persiapan materi dan alat bantu penyuluhan yang akan digunakan. Di samping sosialisasi dengan pihak sekolah mengenai pelaksanaan penyuluhan di SD. Kegiatan ini bertujuan untuk meminta ijin pelaksanaan kegiatan sekaligus mensosialisasikan tujuan kegiatan untuk pelaksanaan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi.

Tahap Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan di ruang kelas SD Inpres Salulayang Mamuju. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah dan tanya jawab dengan tujuan untuk menyampaikan informasi terkait pentingnya sarapan pagi untuk kesehatan dan prestasi belajar dan kebutuhan gizi dalam sarapan.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan post-test sebagai bentuk evaluasi untuk menilai kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan. Sebelum penyuluhan dilakukan pre-test tentang sarapan kemudian setelah kegiatan penyuluhan kembali dilakukan post-test. Hasil pre-test akan memberikan gambaran pengetahuan para siswa tentang sarapan sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan sehingga akan terlihat perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh siswa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pra-Kegiatan

Tahap pra-kegiatan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian masyarakat dan pihak SD Inpres Salulayang yang berada di Kecamatan Mamuju, Kabupaten Mamuju. Koordinasi ini bertujuan untuk menyepakati waktu pelaksanaan, sasaran kegiatan, serta teknis pelaksanaan penyuluhan. Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi awal terkait kebiasaan sarapan siswa melalui diskusi dengan guru dan pengelola sekolah. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian siswa belum terbiasa sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, dengan alasan keterbatasan waktu dan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya sarapan.

Selain itu, pada tahap pra-kegiatan dilakukan penyusunan materi edukasi yang mencakup pengertian sarapan, manfaat sarapan bagi kesehatan dan prestasi belajar, serta contoh menu sarapan sehat dan

sederhana. Materi disusun dengan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar dan dilengkapi dengan media pendukung berupa leaflet. Sebelum penyuluhan, siswa juga diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait sarapan pagi. Tahap pra-kegiatan ini penting sebagai dasar perencanaan intervensi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi yang dilaksanakan di SD Inpres Salulayang. Kegiatan ini diikuti oleh siswa sekolah dasar yang berasal dari Desa Bambu dan Desa Batupannu, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Bambu. Penyuluhan disampaikan dengan metode ceramah interaktif yang diselengi tanya jawab dan kuis singkat untuk meningkatkan partisipasi siswa. Materi yang diberikan meliputi manfaat sarapan bagi kesehatan tubuh, peran sarapan dalam meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar, serta kebutuhan gizi dalam menu sarapan pagi, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keaktifan mereka dalam mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Selain ceramah, siswa juga diberikan leaflet tentang pentingnya sarapan pagi sebagai media penguat pesan kesehatan. Leaflet tersebut berisi informasi singkat mengenai manfaat sarapan serta tips praktis membiasakan sarapan sehat di rumah. Pendekatan edukasi yang interaktif dan penggunaan media cetak sederhana dinilai efektif dalam membantu siswa memahami materi yang disampaikan (Hapzah & Nurbaya, 2021a).

Secara ilmiah, sarapan pagi memiliki peran penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak yang rutin sarapan memiliki konsentrasi belajar lebih baik, daya ingat lebih optimal, serta performa akademik yang lebih tinggi (Sapitri & Harwanto, 2025). Hal ini terjadi karena setelah semalaman berpuasa, kadar glukosa, sebagai sumber energi utama otak menurun, sehingga tubuh membutuhkan asupan pertama di pagi hari untuk

mengembalikan fungsi kognitif yang optimal. Selain itu, sarapan yang bergizi turut membantu menjaga kestabilan metabolisme, mencegah rasa lapar berlebihan, dan menurunkan risiko konsumsi jajanan tidak sehat (Tamsuri et al., 2025).

Dalam konteks kesehatan masyarakat, edukasi sarapan di wilayah kerja Puskesmas menjadi penting karena kebiasaan makan di pagi hari masih sering diabaikan, terutama pada anak-anak yang tinggal di daerah rural atau memiliki akses terbatas pada makanan bergizi (Sari et al., 2024; Yuanita Syaiful & Lilis Fatmawati, 2024). Dengan penyuluhan seperti ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami manfaat sarapan dari sisi kesehatan, tetapi juga mampu menerapkan kebiasaan makan pagi yang baik dan sederhana dalam kehidupan sehari-hari (Bahar et al., 2023). Pendekatan interaktif selama kegiatan, seperti tanya jawab dan diskusi singkat juga membantu memastikan pesan kesehatan tersampaikan dengan cara yang lebih mudah dipahami dan menyenangkan bagi anak-anak.

3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan pengetahuan dan keterampilan mitra setelah pelaksanaan penyuluhan. Evaluasi pengetahuan siswa dilakukan melalui post-test yang diberikan setelah penyuluhan, dengan instrumen yang sama seperti pre-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang sarapan pagi. Persentase siswa dengan tingkat pengetahuan cukup meningkat dari 60,0% sebelum penyuluhan menjadi 80,0% setelah penyuluhan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi melalui penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya sarapan pagi, sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode ceramah mampu meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dasar.

Selain peningkatan pengetahuan siswa, kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan keterampilan mitra, dalam hal ini guru dan perwakilan sekolah, terkait kemampuan menyampaikan kembali pesan kunci tentang sarapan sehat kepada siswa (Badan Pengawasan Obat dan Makanan, 2013; Permenkes RI Nomor 14 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Evaluasi keterampilan mitra dilakukan melalui observasi dan penilaian sederhana sebelum dan sesudah kegiatan.

Berdasarkan data tersebut terlihat adanya peningkatan keterampilan mitra pada seluruh aspek yang dinilai. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek pemahaman materi dan kemampuan menyampaikan pesan gizi sederhana, masing-masing sebesar 20,0%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya bermanfaat bagi siswa sebagai sasaran utama, tetapi juga meningkatkan kapasitas mitra dalam mendukung keberlanjutan edukasi gizi di sekolah. Dengan meningkatnya keterampilan mitra, diharapkan pesan tentang pentingnya sarapan pagi dapat terus

disampaikan secara berkelanjutan kepada siswa, sehingga berdampak positif terhadap kebiasaan makan dan kesehatan anak dalam jangka panjang.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi terlaksana dengan lancar. Terdapat peningkatan persentase peserta yang memiliki pengetahuan cukup yaitu dari 60,0% sebelum penyuluhan menjadi 80,0% setelah penyuluhan. Adanya dukungan dari pihak sekolah terhadap penyelenggaraan kegiatan ini dapat terlihat dari pemberian izin pelaksanaan dan membantu dalam menghadirkan para siswa di kelas.

Diharapkan kegiatan penyuluhan ini berdampak terhadap peningkatan kebiasaan sarapan pagi bagi siswa. Kegiatan penyuluhan di samping diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang sarapan pada anak tetapi juga mampu meningkatkan peran aktif para siswa dalam mengampanyekan kebiasaan sarapan pagi bagi para siswa SD dan Masyarakat yang bertempat tinggal di sekitar mereka. Sehingga pada akhirnya akan berpengaruh terhadap penurunan masalah gizi baik masalah stunting maupun wasting di wilayah kerja puskesmas Bambu.

DAFTAR RUJUKAN

- Alwan Hibban Al Huwaidy, Reni Zuraida, W. F. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Siswa : Literature Review Correlation between Breakfast Habits and Students Nutritional Status : Literature Review. *Medula*, 14(10), 1953–1958.
- 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.
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. In *Badan Pengawas Obat dan Makanan* (p. 37).
- Bahar, H., Effendy, D. S., Lestari, H., & Tosepu, R. (2023). Edukasi Program PESPA (Pentingnya Sarapan Pagi) Bagi Kesehatan Pada Siswa Siswi SMPN 15 Kota Kendari Sulawesi Tenggara. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 23–28. <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i2.607>
- Goni, G., Rattu, J. A. M., & Malonda, N. S. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan dengan Teknik Ceramah terhadap Pengetahuan Pelajar tentang Gizi Seimbang di Sekolah Dasar Kecamatan Tomposo (Studi Kasus SD GMIM 2 Dan SD Negeri 2 Tomposo). *Jurnal KESMAS*, 8(7), 328–335.
- Haeriyah, S., Ayuningtyas, N., Marsepa, E., & Faidatusyarifah, F. (2022). Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 5023. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.11643>
- Hapzah, H., & Nurbaya, N. (2021a). Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah Anak SD. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 16. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.232>
- Hapzah, & Nurbaya. (2021b). Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah pada Anak SD. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 16–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.232>
- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 89–96.

- Khoirun Ni'mah, Si., Astuti, K., & Isnanto, I. (2022). Efektivitas Metode Ceramah dan Metode Bermain Ludo Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut. *Journal of Oral Health Care*, 10(1), 49–55. <https://doi.org/10.29238/ohc.v10i1.1639>
- Laila, S., & Altha, H. A. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Prestasi Siswa/Siswi Kelas 6 SD Negeri 56 Banda Aceh. *Jurnal Sains Riset*, 11(November), 768–776. <https://doi.org/10.47647/jsr.v10i12>
- Nurbaya, N., Najdah, N., & Irwan, Z. (2023). Education on Balanced Nutrition and Healthy Snacks in the School Environment to Prevent Nutritional Problems among Adolescents. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 821–827. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i3.2618>
- Nurbaya, Najdah, N., Irwan, Z., & Saleh, M. (2023). Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Anemia pada Remaja melalui Pelatihan Pembuatan Media Promosi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.123>
- Permenkes RI Nomor 14 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 5 Kemenkes RI 1 (2014).
- Rahmiwati, A. (2020). Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(November), 70–75.
- Sapitri, M. D., & Harwanto, F. (2025). Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi dan Daya Tanggap Anak TK di Indonesia: Literature Review. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 942–948. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.43278>
- Sari, N., Utami, S., Gianovanza, R., Fadhilah, S. M., & Rosyadi, A. F. (2024). Edukasi tentang Pentingnya Sarapan dalam Membangun Generasi Sehat di SDN 122/VI Sido Makmur I. *BangDimas Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 82–89. <https://doi.org/10.22437/jppm.v3i2.36750>
- Sopiyandi, S., & Puspita, W. L. (2016). Analisis Jenis, Jumlah dan Mutu Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 62–68.
- Tamsuri, A., Cahyono, A. D., & Suryono, S. (2025). Perilaku Sarapan Pada Anak Sekolah. *SEHATI: Jurnal Kesehatan*, 5(1), 51–55. <https://doi.org/10.52364/sehati.v5i1.76>
- Waldani, D., Rasyid, R., & Agus, Z. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Murid SD Negeri 05 Solok Selatan Tahun 2016. 7(2), 176–181.
- Yuanita Syaiful, & Lilis Fatmawati. (2024). Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sarapan Sehat Dan Jajanan Aman Pada Ibu Balita Di Desa Pulopancikan Gresik. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 2(2), 134–141. <https://doi.org/10.53599/jap.v2i2.225>