

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**PENGABDIAN MASYARAKAT MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN
“PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI ANAK- ANAK DI RT 007 RW 004
KELURAHAN TANJUNG RHU KECAMATAN LIMA PULUH PEKANBARU”**

Oleh :

KETUA : SYUKAISIH, SKM, M.Kes
ANGGOTA : 1. GENDIS MAHANTI
2. YUNI PURWANTI

Oleh

DIPA STIKes Hang Tuah Pekanbaru No 08/STIKes-HTP/X/2020/0889

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
HANG TUAH PEKANBARU
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak di RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh Pekanbaru
2. Bidang : Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Syukaisih, SKM, M.Kes
 - b. NIDN : 1002098201
 - c. Pangkat/Golongan : Penata Muda/ III B
 - d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - e. Sedang Melakukan Pengabdian : Tidak
 - f. Program Studi : Kesehatan Masyarakat
 - g. Bidang Keahlian : Promosi Kesehatan
 - h. Alamat Kantor/Telp/Fax/E-mail : Jl. Mustafa Sari No.05 Tangkerang Selatan
 - i. Alamat Rumah/Telp/fax/E-mail : Jl. Kampar NO.153B/ 085363426864/ icoendja@gmail.com
4. Jumlah Anggota : 2 Orang
 - a. Nama Anggota I : Gendis Mahanti
 - b. Nama Anggota II : Yuni Purwanti
5. Jangka Waktu Kegiatan : 2 bulan
6. Bentuk Kegiatan : Pengabdian Masyarakat
7. Lokasi Kegiatan : Di RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh Pekanbaru
8. Biaya yang Diperlukan :
 - a. Sumber dari DIPA STIKes HTP : Rp. 4.000.000
 - b. Sumber Lain : -

Mengetahui,
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Pekanbaru, 8 April 2021
Ketua Pelaksana

(Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)
No. Reg. 10306114265

(Syukaisih, SKM, M.Kes)
NIDN : 1002098201

Menyetujui
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

(Agus Alamsyah, SKM, M.Kes)
No. Reg . 10306113204

RINGKASAN

Sarapan sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik seseorang sebelum memulai kegiatan. Begitupula sebelum proses belajar mengajar, agar otak dapat konsentrasi dan menyerap pelajaran yang diberikan. Sarapan itu penting untuk dimulai dibiasakan dari usia dini. Tanpa disadari, sarapan sangat penting bukan hanya untuk kebutuhan fisik tetapi juga mental, dimana sarapan dilakukan bersama keluarga maka akan terjalin komunikasi yang baik untuk memulai kegiatan yang baik.

Kata Kunci: Sarapan, Anak usia dini, Pentingnya sarapan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran ALLAH SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyusun laporan pengabdian yang berjudul “Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak di RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh Pekanbaru”.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes, sebagai Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru
2. Bapak Agus Alamsyah, SKM, M.Kes, selaku Ketua P3M yang memfasilitasi salah satu kegiatan tridharma perguruan tinggi ini yaitu pengabdian masyarakat.
3. Bapak Ahmad Satria Efendi, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat.
4. Sujasmin Ammon, selaku Ketua RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh Pekanbaru
5. Semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu.

Semoga semua kebaikan yang diberikan dapat dituliskan sebagai pahala di sisi Allah SWT.

Hormat Kami

Tim Pengabdian Masyarakat

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
RINGKASAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Kegiatan	2
C. Manfaat Pengabdian.....	2
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	3
A.Solusi Permasalahan	3
BAB III METODE PELAKSANAAN	4
A. Langkah-langkah dalam Metode Pelaksanaan.....	4
B. Partisipasi dalam Pelaksanaan	4
C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan	4
D. Kepakaran Tugas dalam Tim.....	5
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	7
A. Hasil Kegiatan	7
B. Luaran Yang Dicapai	10
BAB V RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA	11
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	17
A. Kesimpulan	17
B. Saran.....	17
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kepakaran dan Tugas Tim

Tabel 2. Rundown Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah.....	3

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup Peneliti

Lampiran 2. Susunan Organisasi tim peneliti dan pembagian tugas

Lampiran 3. Izin pengabdian

Lampiran 4. Surat tugas

Lampiran 5. Materi pengabdian kepada masyarakat

Lampiran 6. Dokumentasi

Lampiran 7. Laporan Penggunaan Anggaran

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarapan penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang; dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Gibson & Gunn 2011; Hardinsyah 2012). Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 10 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah 2012).

Sarapan yang sehat harus memenuhi sekurangnya seperempat dari kebutuhan nutrisi harian. Jadi, setidaknya menu sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat, serta air yang cukup untuk membantu proses pencernaan, meningkatkan energi juga konsentrasi dan daya ingat (Khomsan, 2004).

Riset yang telah dilakukan oleh Pergizi Pangan Indonesia menegaskan bahwa konsumsi sarapan sehat dengan gizi seimbang berperan besar bagi anak-anak sekolah. Selain sarapan sehat dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak 30%, sarapan juga meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, meningkatkan konsentrasi pada saat belajar hingga membantu meningkatkan prestasi akademis, menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat. di Indonesia sarapan masih menjadi satu permasalahan pada anak-anak di Indonesia. Setidaknya tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak sarapan pagi sebelum beraktivitas. masih banyak keluarga yang kurang memperhatikan masalah kebutuhan gizi anak melalui sarapan sehat rutin setiap hari. Alasannya beragam, seperti membangunkan anak lebih pagi, tidak cukup waktu untuk mempersiapkan sarapan di pagi hari, atau takut terlambat ke sekolah (riaureview.com, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan Sari, Briawan dan Dwiriani (2012) menunjukkan bahwa 45.6% remaja siswi biasa sarapan setiap hari. Siswi dengan kategori kualitas sarapan baik mengonsumsi nasi, roti, buah, dan susu sedangkan yang kualitas sarapan tidak baik lebih banyak minum teh manis dan jajanan.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di RT 007 RW 004 didapatkan bahwa, beberapa orang tua mengatakan anaknya sulit untuk dibangunkan pagi dan ada juga yang mengatakan anaknya sulit untuk diajak sarapan.

Hal inilah yang membuat kami melakukan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan pagi bagi anak-anak. Hal ini bertujuan agar anak-anak di RT 007 RW 004 tersebut memahami tentang pentingnya menerapkan sarapan pagi.

B. Tujuan Masalah

Tujuan penyuluhan bahaya merokok bagi kesehatan adalah:

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan meningkatnya pengetahuan anak – anak tentang pentingnya sarapan pagi.

C. Manfaat

1. Meningkatkan Pengetahuan anak tentang pentingnya sarapan pagi
2. Meningkatkan Kesadaran anak untuk mengubah perilaku agar mau melakukan sarapan pagi

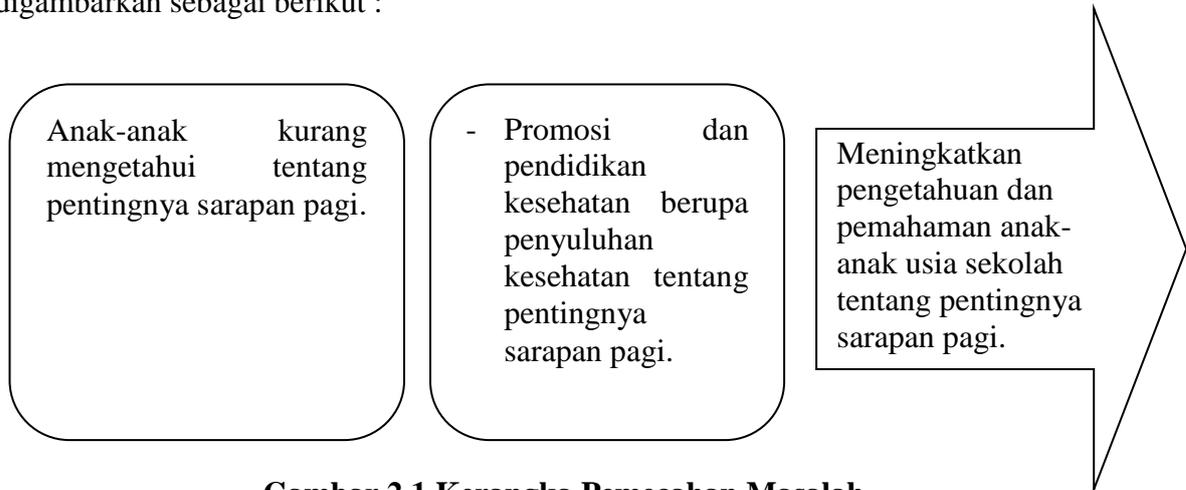
BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan di bab I di atas, maka dirumuskan solusi pemecahan permasalahan sebagai berikut :

1. Memberikan penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi.

Kerangka Pemecahan masalah dalam pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

BAB III

METODE PELAKSAAN

A. Langkah-langkah Dalam Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

1. Pertemuan dengan ketua RT 007 RW 004
2. Identifikasi masalah yang terjadi di tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
4. Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

B. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan instansi STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh Pekanbaru. Kedua pihak memperoleh keuntungan secara bersama-sama (Mutual Benefit).

1. RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh adalah tempat dilakukan penyuluhan. Dalam hal ini anak-anak akan memperoleh manfaat dan lebih meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi.
2. STIKes Hang Tuah Pekanbaru melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat berperan menyediakan dana untuk dosen pengusul sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat.

C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

1. Evaluasi Input

Evaluasi input dilakukan sebelum kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi input adalah sarana dan prasarana yang perlu tersedia untuk terlaksananya kegiatan pengabdian dalam rangka menghasilkan output dan tujuan pengabdian seperti, tenaga yang menguasai materi, peserta yang datang

tepat waktu, tempat pelaksanaan yang kondusif, sumber dana yang mencukupi dan sebagainya.

2. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan sewaktu kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi proses adalah: apakah ketika kegiatan dilaksanakan semua sasaran memperhatikan dan antusias dengan baik dan adanya umpan balik dari sasaran.

3. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Setelah praktek dilaksanakan, sasaran mampu memahami dan terampil dalam mempraktekkan kegiatan tersebut.

D. Kepakaran dan Tugas Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 3.1

Kepakaran Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama/NIDN	Instansi Asal	Kepakaran
1	Syukaisih, SKM, M.Kes	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
2	Gendis Mahanti	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
3	Yuni Purwanti	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat

Uraian tugas masing-masing anggota pengabdian kepada masyarakat dirinci sebagai berikut:

a) Ketua

1. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan Survey Lapangan
2. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
3. Menyusun Laporan Pengabdian Masyarakat dan artikel publikasi
4. Mengatur anggaran pengabdian

b) Anggota

1. Melakukan studi pendahuluan
2. Mengurus perizinan di RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh
3. Mengatur peralatan yang digunakan dalam pengabdian
4. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil Kegiatan

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berjalan dengan sukses dan lancar. Kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 8 April 2021 pada pukul 14.00 WIB/selesai dengan peserta 10 orang anak-anak di RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh. Penyuluhan ini sangat penting diberikan kepada anak-anak, karena kebanyakan dari mereka tidak mau melakukan sarapan pagi. Sebagian orang tua memaksa anaknya untuk sarapan sehingga ini akan berpengaruh pada psikologi anak nantinya. Maka dari itu, perlu adanya diberikan pemahaman kepada anak-anak akan pentingnya sarapan pagi tersebut.

Sebelum melakukan penyuluhan peserta diberikan sedikit pertanyaan untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan anak-anak tentang sarapan pagi serta manfaat dari sarapan pagi tersebut. Dari semua peserta hanya 1 orang yang mengetahui dan menjawab pertanyaan tersebut, dan untuk pertanyaan tentang manfaat sarapan pagi, mereka belum sepenuhnya mengerti. Namun setelah dilakukan penyuluhan dari 10 peserta, ada 6 orang anak yang bisa menjawab pertanyaan tentang pentingnya sarapan pagi dengan baik dan benar. Hal ini membuktikan bahwa dengan adanya penyuluhan sehingga terjadinya peningkatan pengetahuan anak tentang pentingnya sarapan pagi. Dengan kata lain, yang awalnya anak-anak tidak mengetahui arti pentingnya sarapan pagi, akhirnya menjadi tahu setelah dilakukannya penyuluhan.

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat terlihat anak-anak sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan, dan mendengarkan dengan baik materi yang penyuluh berikan. Mereka juga memberikan beberapa pertanyaan tentang sarapan pagi tersebut serta ada juga yang bercerita bahwa dia tidak mau sarapan pagi karena jika sarapan, disekolah si anak selalu ingin buang air besar. Hal tersebut membuatnya jadi repot mesti ke toilet saat jam belajar. Namun karena sudah

mendapatkan informasi dari kegiatan penyuluhan, anak tersebut akhirnya mau melakukan sarapan pagi karena manfaat dari sarapan pagi sangat penting untuk dirinya.

Melaksanakan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan Kesehatan pentingnya sarapan pagi di RT 007 RW 004 merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak-anak dalam mengetahui tentang manfaat sarapan pagi. Berdasarkan hasil penyuluhan yang didapatkan bahwa, setelah materi disampaikan, anak-anak mulai memahami akan arti pentingnya sarapan pagi sebelum memulai aktivitas. Mereka juga memahami apa akibat yang akan ditimbulkan jika tidak sarapan pagi. Peserta bertekad untuk melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas lainnya.

Tabel 2
Rundown Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1.	<u>Pembukaan</u> 1. Memberikan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan pendidikan kesehatan 4. Menyebutkan materi bahasan yang akan disampaikan	Ceramah	Google Meet	5 menit
2.	<u>Pelaksanaan</u> 1. Memberikan pretest dalam bentuk lisan 2. Menjelaskan materi pendidikan kesehatan, dimana meterinya adalah: a. Pengertian sarapan pagi b. Pentingkah sarapan pagi? c. Manfaat sarapan pagi d. Akibat tidak sarapan pagi e. Jenis makanan sarapan pagi 3. Tanya Jawab tentang pentingnya sarapan pagi	Lisan Ceramah	Power Point	40 menit
3	<u>Evaluasi</u> 1. Menyimpulkan inti pendidikan kesehatan 2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya 3. Memberikan posttest berupa pertanyaan secara lisan.	Ceramah Tanya jawab Lisan	Power Point	10 menit
4.	<u>Penutup</u> 1. Menyimpulkan keseluruhan materi pendidikan kesehatan 2. Menyampaikan ucapan terima kasih 3. Mengucapkan salam	Ceramah	Spanduk	5 menit

B. Luaran yang Dicapai

Hasil dari kegiatan Pengabdian ini akan dibuat media promosi kesehatan berupa leaflet tentang pentingnya sarapan pagi sebagai bentuk dari luaran kegiatan pengabdian ini.

Luaran yang dicapai

No	Jenis Luaran	Indikator capai
1	Membuat media promosi kesehatan berupa leaflet tentang pentingnya sarapan pagi	Proses

BAB V
RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana tahapan berikutnya adalah :

1. Setelah dilakukan penyuluhan, tim pengabdian akan melakukan evaluasi terhadap sasaran penyuluhan.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon yang baik dari anak-anak di RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh Pekanbaru.
2. Pada awal sebelum dilakukan penyuluhan, peserta belum memahami apa manfaat dari sarapan pagi dan bagaimana akibatnya jika tidak sarapan pagi. Ada juga anak yang tidak terbiasa untuk sarapan pagi. Namun setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan ini, terjadinya peningkatan pengetahuan atau pemahaman anak mengenai pentingnya sarapan pagi. Para peserta juga bertekad untuk melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas lainnya.

B. Saran

Diharapkan kegiatan ini dilakukan di sekolah-sekolah, RT/RW lainnya oleh penyuluh-penyuluh kesehatan agar menghasilkan anak-anak yang sehat, cerdas dan unggul.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*
- Khomsan. (2004). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta, DKI Jakarta, DKI Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- riaureview.com. (2018, Februari 25). <https://riaureview.com>. Retrieved Juli 3, 2018, from <https://riaureview.com:https://riaureview.com/mobile/detailberita/625/lifestyle/sarapansehat-ternyata-bisa-meningkatkan-konsentrasi-dan-daya-ingat>
- Sari, A. F., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2012). Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pada Siswi Remaja di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*

Lampiran 1

RIWAYAT HIDUP KETUA DAN ANGGOTA PENGABDIAN MASYARAKAT

KETUA

A. Identitas diri

1	Nama Lengkap	Syukaisih, SKM, M.Kes
2	Jabatan fungsional	Asisten Ahli
3	NIDN	1002098201
4	Tempat dan tanggal lahir	Pasir Pengaraian, 02 September 1982
5	Alamat rumah	Jln. Kampar No.153B
6	No. Telp/Faks/HP	085363426864
7	Alamat Kantor	Jln. Mustafa Sari No 5
8	Alamat e-mail	icoendja@gmail.com
9	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 Kesehatan Masyarakat S2 Kesehatan Masyarakat
10	Mata Kuliah yang diampu	Promosi Kesehatan

B. Riwayat Pendidikan

Nama Perguruan Tinggi	S1 STIKes Hang Tuah Pekanbaru	S2 STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Kesehatan reproduksi	Promosi Kesehatan
Tahun Masuk-Lulus	2008-2011	2014-2017
Judul Skripsi/Tesis	Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan kontrasepsi di Puskesmas Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu	Perilaku pernikahan dini pada remaja di Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru
Nama Pembimbing	Susilawati, MPH	Dr. Mitra, SKM, M.Kes

C. Pengalaman penelitian dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2015	Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan kontrasepsi di Puskesmas Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu	Pribadi	
2	2016	Analisis perilaku pelecehan seksual pada remaja di Kota Pekanbaru	Hibah Dikti	11.600.000
3	2017	Perilaku pernikahan dini pada remaja di Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru	Pribadi	
4	2017	Fenomena perilaku penyimpangan seksual oleh lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT) di Kota Pekanbaru	Dipa STIKes	5.000.000
5	2018	Efektifitas promosi kesehatan dengan media leaflet dan video terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat miskin tentang merokok	Pribadi	
6	2019	Hubungan faktor perilaku dengan kejadian karies gigi anak usia 12 tahun di SMP Tri Bhakti Pekanbaru	Pribadi	
7	2019	Faktor determinan kejadian scabies pada masyarakat di Kelurahan Tangkerang Timur Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru	Pribadi	

D. Pengalaman pengabdian kepada masyarakat dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2015	Pelatihan senam lansia sebagai upaya penurunan hipertensi pada lansia di Panti Lansia Khusnul Khotimah Pekanbaru	Dipa STIKes	5.000.000
2	2018	Penyuluhan “Penyakit polio di Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru”	Pribadi	
3	2018	Penyuluhan” HIV/AIDS pada kalangan remaja di Lembaga Pemasarakatan Klas II B Anak Pekanbaru”	Pribadi	

4	2019	Pemberian informasi tentang pendidikan seks pada anak sesuai usia di Posyandu Mutia 1 Wilayah Kerja Puskesmas Sail Pekanbaru	Pribadi	
5	2019	Penyuluhan PHBS di SDN 17 Kota Pekanbaru	Pribadi	

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan kontrasepsi di Puskesmas Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu	Jurnal Kesehatan Komunitas	Vol 3/ 2015
2	Fenomena perilaku penyimpangan seksual oleh lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT) di Kota Pekanbaru	Menara ilmu	Vol XI/ 2017
3	Perilaku pernikahan dini pada remaja di Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru	Jurnal penelitian kesehatan suara forikes	Vol 8/ 2017
4	Efektifitas promosi kesehatan dengan media leaflet dan video terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat miskin tentang merokok	Jurnal penelitian kesehatan suara forikes	Vol 9/ 2018
5	Hubungan faktor perilaku dengan kejadian karies gigi anak usia 12 tahun di SMP Tri Bhakti Pekanbaru	Menara Ilmu	Vol XIII/ 2019
6	Faktor determinan kejadian scabies pada masyarakat di Kelurahan Tangkerang Timur Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru	Jurnal CMJ	Vol 2/ 2019

F. Pemakalah Seminar ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			
Dst			

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				
Dst				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Fenomena perilaku penyimpangan seksual oleh lesbian, gay, biseksual, dan transgender (LGBT) di Kota Pekanbaru	2019	Artikel	000160772

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan (tulis skema penelitian/pengabdian)

Pekanbaru, 21 Januari 2021
Ketua Pengusul

Syukaisih, SKM, M.Kes

ANGGOTA

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Gendis Mahanti
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Ilmu Kesehatan Masyarakat
4	NIM	18011007
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Meral Karimun, 01 Agustus 2000
6	Email	Mahantigendis2@gmail.com
7	No Telepon/ Hp	0822-8817-5931

B. Kegiatan Kemahasiswaan Yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status Dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Himpunan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (HMKM)	Staff Pengabdian Masyarakat	STIKes Hangtuh Pekanbaru 2019-2020
2	Sanggar Seni Hangtuh Pekanbaru	Sekretaris Umum	STIKes-STMik Hangtuh Pekanbaru 2019-2020
3	Sanggar Seni Hangtuh Pekanbaru	Ketua Umum	STIKes-STMik Hangtuh Pekanbaru 2020-2021

C. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SD Negeri 004 Meral Kota	SMP Negeri 1 Karimun	SMA Negeri 3 Karimun
Jurusan	-	-	IPA
Tahun Masuk-Lulus	2006-2012	2012-2015	2015-2018

C. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian data yang saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Program Kreativitas Mahasiswa Kewirausahaan.

Pekanbaru, 2021
Anggota Pengusul,

(Gendis Mahanti)

ANGGOTA

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Yuni Purwanti
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Program Studi	Ilmu Kesehatan Masyarakat
4	NIM	19011147
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Pekanbaru, 26 Juni 1972
6	Email	yuniwikan2006@yahoo.com
7	No Telepon/ Hp	0811-753-2112

B. Kegiatan Kemahasiswaan Yang Sedang/Pernah Diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status Dalam Kegiatan	Waktu dan Tempat
1	Public Health Event 2019	Divisi Acara	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2			
3			

C. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SDN 002 KEC. SAIL PEKANBARU	SMP N 1 SELATPANJANG	SMAN 8 PEKANBARU
Jurusan			
Tahun Masuk-Lulus	1979-1985	1985-1988	1988-1991

D. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian data yang saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Program Kreativitas Mahasiswa Kewirausahaan.

Pekanbaru, 2021
Anggota Pengusul,

(Yuni Purwanti)

Lampiran 2

SUSUNAN ORGANISASI TIM PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PEMBAGIAN TUGAS

No	Nama/NIDN	Instansi Asal	Kepakaran
1	Syukaisih, SKM, M.Kes	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
2	Gendis Mahanti	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
3	Yuni Purwanti	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat

Uraian tugas masing-masing anggota pengabdian kepada masyarakat dirinci sebagai berikut:

c) Ketua

1. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan Survey Lapangan
2. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
3. Menyusun Laporan Pengabdian Masyarakat dan artikel publikasi
4. Mengatur anggaran pengabdian

d) Anggota

1. Melakukan studi pendahuluan
2. Mengurus perizinan di RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh
3. Mengatur peralatan yang digunakan dalam pengabdian
4. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat

Lampiran 3



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp (0761) 33815 Fax (0761) 863646
Email : info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 228/D/O/2002| website :
www.hangtuahpekanbaru.ac.id

No : 12/STIKes-HTP/IV/2021/
2021

Pekanbaru, 6 April

Lamp : -

Perihal : Permohonan Rekomendasi Izin
Pengabdian Dosen

Kepada Yth,
Ketua RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu
Kecamatan Lima Puluh
di-
Pekanbaru

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu, bahwa dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru bermaksud akan melakukan pengabdian masyarakat dalam rangka memenuhi kewajiban/ tugas-tugas dalam melakukan tridharma perguruan tinggi sebagai berikut :

Nama : Syukaisih, SKM, M.Kes (NIDN: 1002098201)
Gendis Mahanti (NIM: 18011007)
Yuni Purwanti (NIM: 19011147)
Tempat Pengabdian : RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh
Judul Pengabdian : Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak- Anak di RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh Pekanbaru

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan kiranya Bapak/ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengabdian sehingga pengabdian yang dimaksud dapat berjalan sebagaimana mestinya dan selesai tepat pada waktunya.

Demikianlah yang dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Ketua,

Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes
No Reg : 10306114265

SURAT KETERANGAN
Nomor : 08/RT07/04/IV/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini, Ketua RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh Pekanbaru menerangkan bahwa :

1. Nama : Syukaisih, SKM, M.Kes
NIDN : 1002098201
2. Nama : Gendis Mahanti
NIM : 18011007
3. Nama : Yuni Purwanti
NIM : 19011147
4. Instansi : STIKes Hang Tuah Pekanbaru
5. Judul : Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak- Anak di RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh Pekanbaru.

Adalah benar yang bersangkutan telah selesai melaksanakan pengabdian masyarakat di RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh Pekanbaru.

Demikianlah surat ini kami berikan kepada yang bersangkutan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 8 April 2021
Ketua RT 007 RW 004


Sujasmin Ammon

Lampiran 4

SURAT PERINTAH TUGAS
Nomor : 01/STIKes-HTP//IV/2021

Yang bertandatangan dibawah ini Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru dengan ini menugaskan kepada :

1. Nama : Syukaisih, SKM, M.Kes
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2. Nama : Gendis Mahanti
Jabatan : Mahasiswi
3. Nama : Yuni Purwanti
Jabatan : Mahasiswi

Untuk mengadakan pengabdian masyarakat tentang Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak di RT 007 RW 004 Kelurahan Tanjung Rhu Kecamatan Lima Puluh Pekanbaru yang dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2020/2021.

Demikian surat penugasan ini dibuat, agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian diucapkan terimakasih.

Pekanbaru, 8 April 2021
Ketua STIKes Hang Tuah



Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes
No Reg: 10306114265



PENTINGKAH SARAPAN BAGI ANAK???

Sarapan pagi bagi anak sangatlah penting, karena merupakan salah satu cara untuk memberikan energi yang dibutuhkan oleh tubuh agar bisa beraktifitas seharian.



Apa manfaat sarapan pagi



Meningkatkan konsentrasi anak dalam belajar



Meningkatkan Daya Ingat



Menguatkan tubuh

Apa manfaat sarapan pagi



Dapat menjaga Kesehatan



Memberikan energi Lebih



Membantu perkembangan anak

Akibat tidak sarapan

- ❖ Badan akan terasa lemah
- ❖ Tidak dapat berfikir dengan baik
- ❖ daya konsentrasi berkurang
- ❖ kepala pusing, mengantuk, letih dan lesu
- ❖ Bisa terkena penyakit maag



Jenis makanan sarapan pagi

Jenis hidangan sarapan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dan tentunya serat. Misalnya :

- ❑ Telur rebus
- ❑ Tempe tahu
- ❑ Sereal gandum
- ❑ Susu
- ❑ Buah-buahan
- ❑ Roti
- ❑ Nasi + lauk + sayur



Lampiran 6

1. Saat sebelum penyuluhan, peserta diberikan beberapa pertanyaan tentang pentingnya sarapan pagi



2. Saat pemberian materi penyuluhan



3. Setelah pemberian materi peserta diberikan pertanyaan kembali



4. Saat pemberian doorprize



Lampiran 7

LAPORAN PENGGUNAAN ANGGARAN

1. Honor				
Honor	Honor/ Jam	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Honor
Pelaksana 1			10	Rp 600.000
Pelaksana 2			10	Rp 500.000
Pelaksana 3			10	Rp 500.000
Subtotal				Rp.1.600.000
2. Pembelian bahan habis pakai				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Harga Peralatan Penunjang
Kertas A4	Media cetak proposal dan laporan	3 Rim	50.000	150.000
Foto Copy	Proposal	25 lbr x 5 rkp	200	25.000
Penjilidan	Proposal	10	5000	50.000
Foto Copy	Laporan	40 lbr x 5 rkp	200	40.000
Penjilidan	Laporan	10	5000	50.000
Tinta printer	Proposal/ Laporan	1 set	500.000	500.000
Pulsa	Penyuluhan	10	29.000	290.000
Doorprize	Penyuluhan	5	100.000	500.000
Leaflet	Penyuluhan	50	1000	50.000
Spanduk	Penyuluhan	1	150.000	150.000
Sub Total				Rp. 1.805.000
3. Transportasi				
Material	Justifikasi Perjalanan	Kuantitit as	Harga satuan (Rp)	Biaya
Perjalanan ke tempat penyuluhan	Survey	1	100.000	100.000
Perjalanan ke tempat penyuluhan	Setelah pelaksanaan pengabdian	1	100.000	100.000
Sub Total				Rp. 200.000
4. Lain-lain				
Material	Justifikasi	Kuantitit as	Harga satuan (Rp)	Biaya
Publikasi di Jurnal Ilmiah Nasional	Publikasi	1	300.000	400.000
Sub Total				Rp. 400.000
Total Anggaran Yang Diperlukan				Rp 4.005.000

PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI ANAK-ANAK



DISUSUN OLEH:
SYUKAISIH

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
HANG TUAH PEKANBARU
TAHUN 2021

APA ITU SARAPAN PAGI?

- Sarapan pagi atau makan pagi merupakan suatu aktivitas makan di pagi hari yaitu diantara pukul 06.00 sampai pukul 10.00 pagi hari



Pentingkah Sarapan Bagi Anak???

Sarapan pagi bagi anak sangatlah penting, karena merupakan salah satu cara untuk memberikan energi yang dibutuhkan oleh tubuh agar bisa beraktifitas seharian.



Apa Manfaat Sarapan Pagi?



Meningkatkan konsentrasi anak dalam belajar



Meningkatkan Daya Ingat



Menguatkan tubuh



Dapat menjaga Kesehatan



Memberikan energi Lebih



Membantu perkembangan anak

Akibat tidak sarapan

- ❖ Badan akan terasa lemah
- ❖ Tidak dapat berfikir dengan baik
- ❖ daya konsentrasi berkurang
- ❖ kepala pusing, mengantuk, letih dan lesu
- ❖ Bisa terkena penyakit maag



Jenis makanan sarapan pagi

Jenis hidangan sarapan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dan tentunya serat. Misalnya :

1. Telur rebus



2. Tempe tahu



3. Sereal gandum



4. Susu



5. Buah-buahan



6. Roti



7. Nasi, lauk, sayur

