

**PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KESADARAN GIZI MELALUI  
EDUKASI PENTINGNYA SARAPAN PAGI PADA SISWA  
SMK NEGERI 3 KOTA BENGKULU**

Hasan Husin<sup>1</sup>, Emi Kosvianti<sup>2</sup>, Agus Ramon<sup>3</sup>, Iis Suryani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan: Universitas Muhammadiyah Bengkulu  
e-mail: [hasanhusin355@umb.ac.id](mailto:hasanhusin355@umb.ac.id)<sup>1</sup>, [emikosvianti@umb.ac.id](mailto:emikosvianti@umb.ac.id)<sup>2</sup>, [agusramon@umb.ac.id](mailto:agusramon@umb.ac.id)<sup>4</sup>,  
[iissuryani@umb.ac.id](mailto:iissuryani@umb.ac.id)<sup>4</sup>

***Abstract***

*This community service activity aims to improve the knowledge, awareness, and healthy breakfast habits of students at SMK Negeri 3 Kota Bengkulu through nutrition education and a shared breakfast practice. This program was initiated in response to the high number of adolescents who skip breakfast, a behavior that negatively affects learning concentration, stamina, and increases the risk of long-term health problems. The methods used in this activity included interactive counseling, group discussions, educational video screenings, and a collective breakfast session as a form of experiential learning. The activity involved Grade X and XI students as well as accompanying teachers. The results showed an increase in students' understanding of the benefits of a nutritious breakfast, their ability to identify healthy morning meals, and the development of positive attitudes toward having breakfast before school. The participation of teachers as role models and the support from the school environment further strengthened the internalization of healthy eating behaviors. Overall, this activity demonstrates that structured nutrition education interventions that incorporate direct experience and are supported by the school setting can serve as an effective strategy for fostering healthy breakfast habits among adolescents. It is expected that similar programs can be implemented sustainably to support the improvement of students' health and learning quality.*

**Keywords:** *nutrition education, healthy breakfast, adolescents,*

***Abstrak***

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku sarapan sehat pada siswa SMK Negeri 3 Kota Bengkulu melalui edukasi gizi dan praktik sarapan bersama. Kegiatan ini didasarkan pada tingginya angka remaja yang melewatkan sarapan, yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, stamina, serta risiko gangguan kesehatan jangka panjang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi, pemutaran video edukatif, serta praktik sarapan bersama sebagai bentuk experiential learning. Kegiatan diikuti oleh siswa kelas X dan XI serta guru pendamping. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai manfaat sarapan bergizi, kemampuan mengidentifikasi menu pagi yang sehat, serta perubahan sikap positif terhadap kebiasaan sarapan sebelum berangkat sekolah. Keterlibatan guru sebagai role model dan dukungan sekolah turut

memperkuat internalisasi perilaku makan sehat. Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi edukasi gizi yang terstruktur, melibatkan pengalaman langsung, dan didukung lingkungan sekolah mampu menjadi strategi efektif dalam membentuk perilaku sarapan sehat pada remaja. Diharapkan program serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk mendukung peningkatan kesehatan dan kualitas belajar siswa.

**Kata kunci:** edukasi gizi, sarapan sehat, remaja,

## **A. PENDAHULUAN**

Peningkatan kualitas sumber daya manusia di Indonesia tidak hanya bergantung pada aspek pendidikan, tetapi juga pada kondisi kesehatan, terutama status gizi masyarakat. Gizi yang baik berperan penting dalam menunjang proses tumbuh kembang, kemampuan belajar, serta produktivitas individu (Bara, Susanti, and Salianto 2024; Wiguna and Stefani 2023). Remaja sebagai generasi penerus bangsa berada pada tahap perkembangan fisik dan mental yang sangat pesat, sehingga memerlukan perhatian khusus terhadap asupan nutrisi hariannya. Salah satu kebiasaan penting yang sering diabaikan oleh kelompok usia ini adalah sarapan pagi (Mustafa et al. 2023; Said, Latersia, and Muniroh 2024).

Sarapan pagi merupakan waktu makan yang vital karena berfungsi menggantikan energi yang hilang setelah berpuasa selama tidur malam serta menyediakan sumber energi utama untuk memulai aktivitas (López-gil et al. 2024; Sunitha 2023). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Giménez-Legarre et al. 2020) menunjukkan bahwa sarapan bergizi seimbang dapat meningkatkan daya konsentrasi, memori, dan kinerja akademik siswa. Sebaliknya, kebiasaan melewatkan sarapan dapat menurunkan kadar glukosa darah, menyebabkan kelelahan, menurunkan kemampuan berpikir kritis, serta berdampak negatif terhadap prestasi belajar. Oleh karena itu, sarapan pagi menjadi penting sebagai investasi kesehatan dan kecerdasan bagi remaja.

Permasalahan yang sering ditemukan di kalangan siswa adalah rendahnya pengetahuan tentang pentingnya sarapan dan kurangnya kesadaran akan dampak negatif dari kebiasaan tidak sarapan. Banyak siswa memilih melewatkan sarapan karena alasan terburu-buru, tidak merasa lapar, atau menganggap sarapan tidak penting. Di sisi lain, faktor sosial ekonomi dan lingkungan keluarga juga memengaruhi kebiasaan makan anak, termasuk ketersediaan makanan bergizi di pagi hari (Haeriyah et al. 2022). Kondisi ini mencerminkan perlunya intervensi edukatif yang dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi dan manfaat sarapan pagi secara berkelanjutan.

Kebiasaan melewatkan sarapan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan prestasi belajar siswa. Dari aspek biologis tubuh, asupan energi pada pagi hari sangat dibutuhkan untuk menjaga kestabilan kadar glukosa darah yang berfungsi sebagai sumber energi utama dalam beraktivitas. Kekurangan energi akibat tidak sarapan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, rasa lelah, dan gangguan metabolisme tubuh. Jika kebiasaan ini berlangsung terus-menerus, pola makan yang tidak teratur tersebut dapat meningkatkan risiko anemia, obesitas, serta penurunan daya tahan tubuh (Sya'baniyah, Widajanti, and Asna 2022). Disamping itu, kurangnya asupan energi di pagi hari juga berimplikasi pada penurunan fokus, daya tangkap, serta pencapaian prestasi belajar siswa di sekolah (Alfarisi et al. 2020).

Kota Bengkulu sebagai salah satu wilayah berkembang di Indonesia memiliki tantangan tersendiri dalam hal kesadaran gizi masyarakat, terutama pada kelompok usia sekolah. Perubahan pola hidup modern, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya perhatian terhadap pentingnya sarapan pagi menjadi faktor yang perlu diatasi melalui pendekatan edukatif. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki posisi strategis untuk menanamkan kesadaran gizi sejak dini, terutama karena siswa merupakan kelompok usia yang masih mudah dibimbing dan diarahkan untuk membentuk perilaku sehat.

SMK Negeri 3 Kota Bengkulu dipilih sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian karena memiliki karakteristik siswa yang aktif dan dinamis, serta didukung dengan jadwal pembelajaran dan praktik lapangan yang cukup padat. Kondisi ini menuntut siswa untuk memiliki kecukupan energi dan konsentrasi yang optimal setiap harinya. Namun, berdasarkan hasil observasi awal serta wawancara dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan melewatkan sarapan pagi. Alasan yang paling umum adalah terburu-buru berangkat sekolah, tidak sempat menyiapkan makanan di rumah, atau lebih memilih mengonsumsi makanan ringan yang tersedia di kantin sekolah. Padahal, Jenis makanan ringan yang umumnya dijual di kantin sekolah memiliki kandungan gizi yang rendah dan tidak mampu memenuhi kebutuhan energi siswa untuk menunjang aktivitas belajar serta kegiatan praktik sepanjang hari. Kebiasaan ini berpotensi mengganggu proses pembelajaran serta berdampak negatif terhadap kesehatan siswa dalam jangka panjang. Situasi ini mencerminkan adanya

kebutuhan mendesak akan intervensi edukatif yang mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan bergizi.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan literasi gizi di kalangan siswa. Edukasi gizi menjadi langkah strategis untuk menanamkan pemahaman mengenai pentingnya sarapan sehat sebagai sumber energi utama dalam menjalani aktivitas belajar dan praktik di sekolah (Widhi and Alamsyah 2022). Melalui pendekatan edukatif yang komunikatif, interaktif, dan partisipatif, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang pentingnya sarapan bergizi, tetapi juga diharapkan mampu menginternalisasi nilai-nilai hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Intervensi semacam ini berpotensi membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan, sekaligus meningkatkan kesadaran kolektif di lingkungan sekolah terhadap pentingnya gizi seimbang sebagai fondasi kesehatan dan prestasi belajar (Putri and Kurniasari 2022).

Selain itu, pelaksanaan kegiatan edukasi gizi melalui program pengabdian kepada masyarakat ini juga menjadi bentuk nyata peran perguruan tinggi dalam mendukung peningkatan kualitas kesehatan remaja di tingkat sekolah menengah. Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab sosial untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan hasil penelitian kepada masyarakat, termasuk dalam upaya memperbaiki kebiasaan makan dan perilaku gizi remaja. Kegiatan ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan sekolah yang peduli gizi serta menumbuhkan budaya sarapan sehat di kalangan siswa. Keberhasilan program ini nantinya dapat menjadi model pemberdayaan sekolah dalam mendukung upaya peningkatan gizi remaja di Kota Bengkulu dan wilayah sekitarnya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, diperlukan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul *“Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Gizi Melalui Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi pada Siswa SMK Negeri 3 Kota Bengkulu.”* Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah strategis dalam meningkatkan literasi gizi serta membentuk kebiasaan sarapan sehat di kalangan siswa sebagai upaya promotif dan preventif terhadap masalah gizi remaja.

## **B. METODE KEGIATAN**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan pendidikan kesehatan (edukasi gizi) yang dirancang secara promotif dan

preventif. Kegiatan dilaksanakan dengan menggabungkan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, pemutaran video edukatif, serta praktik langsung melalui kegiatan sarapan sehat bersama siswa (*experiential learning*). Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta, memperkuat pemahaman, dan mendorong perubahan perilaku sehat yang berkelanjutan di kalangan siswa.

Media pembelajaran yang digunakan meliputi slide presentasi, video edukasi, leaflet, serta banner bertema sarapan bergizi. Pemanfaatan media audio visual bertujuan untuk meningkatkan daya tarik siswa terhadap materi yang disampaikan, sekaligus mempermudah pemahaman konsep gizi dalam konteks kehidupan sehari-hari. Seluruh rangkaian kegiatan dikemas secara komunikatif agar siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu menginternalisasi nilai-nilai penting terkait kebiasaan sarapan sehat.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebagai bagian dari upaya peningkatan literasi gizi dan pembentukan perilaku hidup sehat pada remaja, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan intervensi edukatif dan praktis yang terstruktur kepada siswa SMK Negeri 3 Kota Bengkulu. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami ketidakaturan pola makan, termasuk kebiasaan tidak sarapan, yang berdampak pada penurunan konsentrasi, stamina, dan prestasi belajar. Oleh karena itu, program ini dilaksanakan melalui dua rangkaian kegiatan utama, yaitu pemberian edukasi mengenai pentingnya sarapan sehat dan pelaksanaan sarapan bergizi secara bersama-sama sebagai bentuk pembelajaran berbasis pengalaman. Kedua kegiatan ini saling melengkapi dalam membentuk pemahaman, sikap, dan perilaku positif siswa terhadap pentingnya memulai hari dengan asupan gizi seimbang. Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam program ini diuraikan sebagai berikut:

#### **1. Edukasi Kesehatan (Pentingnya Sarapan Sehat)**

Kegiatan edukasi mengenai pentingnya sarapan sehat merupakan komponen utama dalam program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan literasi gizi siswa, khususnya pada kelompok remaja yang secara epidemiologis rentan memiliki pola makan tidak teratur. Penelitian yang dilakukan oleh (Kasenda et al. 2024) menyatakan melewatkan sarapan memiliki dampak negatif terhadap kinerja kognitif dan prestasi akademik remaja, serta

dapat meningkatkan risiko kondisi kardiometabolik dan penyakit tidak menular. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan bukan sekadar rutinitas makan pagi, melainkan faktor penting yang berperan dalam menjaga fungsi fisiologis dan kapasitas belajar remaja secara optimal.

Pada tahap awal, tim pengabdian melakukan pembentukan struktur pelaksana untuk memastikan alur koordinasi dan distribusi tugas berjalan optimal. Tim melakukan Penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), modul edukasi, serta media pembelajaran seperti leaflet, video edukatif, dan spanduk dilakukan berdasarkan prinsip komunikasi kesehatan yang efektif sebagaimana dianjurkan oleh (Notoatmodjo 2012), yaitu materi harus bersifat sederhana, menarik, relevan, dan mudah diterapkan. Selanjutnya, koordinasi dengan pihak sekolah dilakukan untuk memastikan kesiapan sarana dan partisipasi peserta. Kerja sama antara sekolah dan tim pengabdian sangat diperlukan, sebagaimana temuan penelitian (Nations 2020) yang menunjukkan bahwa sekolah dapat menjadi platform efektif untuk pendidikan gizi dan melibatkan pihak sekolah penting untuk keberlanjutan.

Pelaksanaan edukasi dilakukan di lapangan sekolah dan dihadiri oleh siswa kelas X dan XI beserta guru pendamping. Pemilihan metode edukasi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, pemutaran video, dan tanya jawab. Strategi pembelajaran aktif ini sesuai dengan teori konstruktivisme yang menekankan bahwa peserta didik lebih mudah memahami materi ketika dilibatkan secara langsung dalam proses pembelajaran (Allen 2022). Penggunaan media visual seperti video dan ilustrasi membantu memperkuat pemahaman kognitif siswa, sebagaimana dijelaskan (Lahagu, Zebua, and Bawamenewi 2024) dalam teori multimedia learning yang menyatakan bahwa informasi visual dan verbal yang dipadukan dapat meningkatkan retensi dan transfer pengetahuan.

Materi edukasi mencakup pengertian sarapan, kontribusi sarapan terhadap peningkatan konsentrasi belajar, serta dampak negatif jika kebiasaan sarapan diabaikan. Berbagai studi mendukung urgensi sarapan bagi remaja. Penelitian yang dilakukan (Adolphus et al. 2016) menemukan bahwa sarapan berkaitan erat dengan peningkatan fungsi kognitif, khususnya memori jangka pendek dan kemampuan memecahkan masalah. Selain itu, infografis mengenai contoh menu sarapan bergizi turut diberikan untuk memberikan gambaran praktis kepada siswa, mengingat banyak siswa yang



menyampaikan bahwa mereka melewatkan sarapan karena terburu-buru atau tidak memiliki pilihan makanan yang tersedia.



**Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan (Pentingnya Sarapan Sehat)**

Diskusi interaktif setelah penyampaian materi menunjukkan antusiasme tinggi dari siswa. Banyak siswa yang baru menyadari bahwa makanan ringan yang sering dikonsumsi di kantin sekolah seperti gorengan, minuman manis kemasan, dan snack insta memiliki kandungan lemak trans dan gula berlebih yang berpotensi menurunkan stamina dan meningkatkan risiko obesitas. Pengetahuan baru ini memunculkan kesadaran kritis yang merupakan indikator keberhasilan edukasi perilaku. Beberapa siswa mengakui bahwa rendahnya kebiasaan sarapan mereka bukan hanya disebabkan oleh ketersediaan makanan, namun lebih pada kurangnya pengetahuan dan pembiasaan yang baik sejak di rumah. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Wulandari and Kamillah 2025) yang menunjukkan bahwa 41,2% remaja Indonesia tidak sarapan karena minimnya edukasi gizi dan lemahnya dukungan keluarga.





**Gambar 2. Sesi Tanya Jawab**

Evaluasi singkat melalui wawancara dan observasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa mengenai manfaat sarapan. Siswa mampu menyebutkan kembali fungsi sarapan dan memberikan contoh menu sehat yang realistis diterapkan di rumah. Selain peningkatan kognitif, terjadi pula perubahan afektif berupa komitmen siswa untuk memulai kebiasaan sarapan secara teratur. Guru pendamping menilai kegiatan ini sangat relevan dan menyarankan agar edukasi gizi dapat diintegrasikan dalam program sekolah seperti UKS atau kegiatan ekstrakurikuler. Saran ini sejalan dengan pendapat (Gambescia et al. 2025) yang menegaskan bahwa edukasi gizi yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan di sekolah dapat meningkatkan perilaku hidup sehat dan mencegah masalah gizi jangka panjang.

Keberhasilan kegiatan edukasi turut dipengaruhi oleh bagaimana individu belajar melalui observasi, pemahaman, dan pengalaman langsung. Saat siswa diperlihatkan contoh nyata, diajak berdiskusi, dan membandingkan informasi dengan situasi sehari-hari, proses internalisasi pengetahuan menjadi lebih efektif. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan motivasi dan kepercayaan diri siswa untuk mengubah perilaku makan mereka secara lebih sehat.

## **2. Praktik Sarapan Bersama**

Kegiatan sarapan bersama merupakan bagian kedua dari program pengabdian yang dirancang sebagai bentuk *experiential learning* atau pembelajaran berbasis pengalaman nyata. Pendekatan ini dipilih karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik langsung memiliki dampak yang lebih kuat dalam membentuk kebiasaan dibandingkan



penyuluhan verbal semata. (Fitriyanti, Sriprahastuti, and Program 2021) menegaskan bahwa pembelajaran melalui pengalaman dapat meningkatkan penerapan perilaku makan sehat sebesar 25–40% pada remaja.

Kegiatan sarapan bersama dilakukan setelah sesi edukasi, melibatkan seluruh siswa dan guru pendamping. Menu sarapan yang disediakan meliputi nasi, telur, sayuran, buah, dan susu, yang mencerminkan komposisi makanan dengan keseimbangan karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Penyediaan menu ini bertujuan memberikan contoh konkret mengenai sarapan yang ideal dan mudah diterapkan oleh siswa di rumah. Pemilihan menu juga mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI 2020) terutama konsep *Isi Piringku*, yang menganjurkan 1/3 piring berisi karbohidrat, 1/3 sayuran, 1/3 lauk dan buah.



**Gambar 3. Praktik Sarapan Bersama**

Selama kegiatan, siswa terlihat antusias dan tertarik mencicipi menu sarapan yang disediakan. Interaksi spontan antara siswa, guru, dan tim pengabdian membuat suasana menjadi lebih santai sekaligus mendukung proses pembelajaran informal. Suasana emosional yang positif selama kegiatan makan bersama dapat memperkuat ingatan dan membentuk asosiasi positif terhadap praktik sarapan sehat (Schunk. 2022).

Kegiatan sarapan bersama juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk merasakan langsung energi dan kenyamanan yang diperoleh setelah mengonsumsi makanan bergizi di pagi hari. Hal ini penting karena banyak remaja tidak menyadari manfaat langsung dari sarapan akibat kurangnya pengalaman positif terkait makan pagi. Dengan mendapatkan contoh nyata, siswa lebih mudah memahami mengapa sarapan dapat meningkatkan fokus belajar, stamina, serta mengurangi rasa mengantuk selama kegiatan kelas sebagaimana dibuktikan dalam penelitian oleh (Siregar and Harahap 2025).

Kegiatan sarapan bersama juga berfungsi sebagai sarana *modeling* perilaku sehat, di mana guru pendamping berperan sebagai *role model* yang memperlihatkan bahwa sarapan adalah kebiasaan yang dijalankan oleh orang dewasa. Karena perilaku cenderung lebih mudah ditiru ketika dicontohkan oleh figur otoritatif yang dekat dengan siswa, kehadiran guru dalam kegiatan ini memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan kebiasaan sehat (Khairani et al. 2024).

Dari perspektif gizi masyarakat, kegiatan ini juga dapat dipandang sebagai bentuk intervensi perilaku yang sederhana namun efektif. Dengan memperkenalkan pilihan menu sarapan sehat, siswa belajar bahwa makanan bergizi tidak selalu mahal atau sulit disiapkan. Pendekatan ini dapat membantu menurunkan hambatan psikologis dan struktural yang sering menjadi kendala bagi remaja dalam menerapkan pola makan sehat. Temuan ini sejalan dengan studi (Samad et al. 2024) yang menyebutkan bahwa intervensi berbasis sekolah berpotensi meningkatkan kebiasaan sarapan pada remaja hingga 30%.

Secara keseluruhan, kegiatan sarapan bersama memperkuat pesan edukasi yang telah disampaikan sebelumnya dan memberikan dimensi praktik yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan positif. Dengan adanya pengalaman langsung, siswa diharapkan mampu menerapkan kebiasaan sarapan secara konsisten di rumah, serta meningkatkan motivasi untuk memilih makanan yang lebih sehat. Evaluasi informal menunjukkan bahwa sebagian siswa berencana melanjutkan kebiasaan sarapan dan bahkan ingin mengajak keluarga mereka untuk ikut menerapkan pola makan sehat.

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi dan praktik sarapan bersama di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu efektif dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan motivasi siswa mengenai pentingnya sarapan bergizi sebagai bagian dari perilaku hidup sehat. Pendekatan edukasi yang interaktif, didukung penggunaan media audiovisual, diskusi, serta contoh nyata melalui sarapan bersama, mampu memperkuat internalisasi pengetahuan dan mendorong perubahan sikap positif pada siswa. Untuk keberlanjutan dampak program, disarankan agar pihak sekolah mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kegiatan UKS atau program rutin lain, sementara siswa diharapkan mempertahankan kebiasaan sarapan setiap hari dan orang tua dapat mendukung dengan menyediakan menu yang sederhana namun bergizi. Perguruan tinggi sebagai tim pengabdian dianjurkan untuk melanjutkan kegiatan serupa secara periodik dan memperluas jangkauan sasaran, sedangkan penelitian selanjutnya perlu dilakukan guna mengevaluasi perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang serta mengembangkan metode edukasi yang lebih inovatif dan efektif.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada SMK Negeri 3 Kota Bengkulu atas dukungan, kerja sama, dan kesempatan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penghargaan yang mendalam juga kami berikan kepada Kepala Sekolah, dewan guru, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif selama proses edukasi dan praktik sarapan bersama. Kami menyampaikan apresiasi kepada tim pelaksana dan pihak perguruan tinggi atas dedikasi, kolaborasi, serta kontribusi yang diberikan dalam penyusunan materi, pelaksanaan, hingga penyelesaian laporan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi sekolah dan menjadi langkah awal dalam meningkatkan perilaku hidup sehat di kalangan remaja.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Adolphus, Katie, Clare L. Lawton, Claire L. Champ, and Louise Dye. 2016. "The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review 1 – 3." 7(7):10–12. doi: 10.3945/an.115.010256.aim.

- Alfarisi, Ringgo, Astri Pinilih, Putri Nur, and Oktavia Jauhari. 2020. "Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(1):164–69. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.237.
- Allen, Andrew. 2022. "An Introduction to Constructivism : Its Theoretical Roots and Impact on Contemporary Education." *Journal of Learning Design and Leadership* 1(1):1–11.
- Bara, Ingggrid Mentari Batu, Nofi Susanti, and Salianto. 2024. "The Relationship between Nutritional Status and The Productivity of Production Workers." *Indonesia Journal of Global Health Research* 6(3):1823–32. doi: <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i3.3421>.
- Fitriyanti, Rita, Brian Sriprahastuti, and Lilis Heri Mis Cicih Program. 2021. "Intervensi Permainan Monopoli Dan Diskusi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor." *Journal of Nutrition College* 10(April):197–206.
- Gambescia, Stephen, Basil H. Aboul-Enein, Teresa Keller, Fatmah Almoayad, and Nada Benajiba. 2025. "Effectiveness of School- - Based Nutrition Interventions in Italy : A Scoping Review." *Food Science & Nutrition* (Cdc 2024):1–31. doi: 10.1002/fsn3.70266.
- Giménez-Legarre, Natalia, Paloma Flores-Barrantes, María Luisa Miguel-Berges, Luis A. Moreno, and Alba M. Santaliestra-Pasías. 2020. "Breakfast Characteristics and Their Association with Energy, Macronutrients, and Food Intake in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Nutrients* 12(2460):1–40. doi: 10.3390/nu12082460.
- Haeriyah, Siti, Nurry Ayuningtyas, Eva Marsepa, and Faidatusyarifah. 2022. "Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi Pada Remaja." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 6(6):5023–30. doi: <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.11643>.
- Kasenda, Telvie Laura, Yuni Sufyanti Arief, Retno Indarwati, and Yulia Yunara. 2024. "Dampak Melewatkan Sarapan Pada Remaja." *Journal of Telenursing (JOTING)* 6(2):2562–69. doi: <https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.12576> DAMPAK.
- Kemenkes RI. 2020. "Pedoman Gizi Seimbang: Isi Piringku." Khairani, Masayu Dian, Alifiyanti Muharramah, Lutfiah Nur, Badriyyah Nur Laila, and Nurul Aulida HS. 2024. "Edukasi Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Anak Usia Sekolah (Pentasuka) Di SD Negeri 1 Gadingrejo Utara Kabupaten Pringsewu." *Jurnal Pengabdian Gizi Dan Kesehatan Masyarakat Indonesia* 1(2):60–72.
- Lahagu, Yarni Kristiani, Fentri Zebua, and Arozatulo Bawamenewi. 2024. "The Effectiveness of the Use of Video-Based Learning Media on Student Learning Motivation on Fable Story Material." *World Psychology* 3(August):268–74. doi: <https://doi.org/10.55849/wp.v3i2.651>.
- López-gil, José Francisco, Mark A. Tully, Carlos Cristi-montero, Javier Brazo-sayavera,

- Anelise Reis Gaya, Joaquín Calatayud, Rubén López-Bueno, and Lee Smith. 2024. "Is the Frequency of Breakfast Consumption Associated with Life Satisfaction in Children and Adolescents? A Cross-Sectional Study with 154 , 151 Participants from 42 Countries." *Nutrition Jpurnal* 23(78):1–11. doi: <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00979-5>.
- Mustafa, Annasari, Endang Widajati, Farida Halis, and Khairuddin Khairuddin. 2023. "Peer Tutoring on Fish and Vegetables-Based Diets Education to Prevent Anemia and Hypoalbuminemia in Adolescents." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 10(1):68–76. doi: <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2023.010.01.8>.
- Nations, Food and Agriculture Organization of the United. 2020. *School-Based Food and Nutrition Education*.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, Arneta Anggraeni, and Ratih Kurniasari. 2022. "(Literature Review : Effectiveness of the Use of Nutrition Education Media on Knowledge and Attitudes of Elementary School Students on Balanced Nutrition." *JGK* 14(2):216–23.
- Said, Avicenna Muhammad, Yovicristy Latersia, and Lailatul Muniroh. 2024. "The Relationship between Breakfast Habits and Nutritional Status with Learning Achievement in Strada Nawar Bekasi Junior High School Student." *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)* 19(2):148–57. doi: <https://doi.org/10.20473/mgi.v19i2.148-157>.
- Samad, Nandeeta, Lindsay Bearne, Farha Musharrat Noor, Fahmida Akter, and Divya Parmar. 2024. "School-Based Healthy Eating Interventions for Adolescents Aged 10 – 19 Years : An Umbrella Review." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 6:1–16. doi: <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01668-6>.
- Schunk. 2022. "Book Title: Learning Theories: Educational Perspectives. 8th Edition. New York." *International Journal of Learning and Teaching* 14(3):95–98.
- Siregar, Nurhanifah, and Lena Juliana Harahap. 2025. "The Relationship Between Breakfast Habits and Learning Concentration." *Bioedunis Journal* 04(01):41–50.
- Sunitha, Why Breakfast should be an important meal among school children life? 2023. "Why Breakfast Should Be an Important Meal among School Children Life ?" *Egyptian Journal of Nutrition* 38(4):88–95. doi: <https://ejn.journals.ekb.eg/>.
- Sya'baniyah, Luthfi, Laksmi Widajanti, and Alfi Fairuz Asna. 2022. "Kebiasaan Sarapan, Status Gizi Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Indonesia." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 13(5):947–52.
- Widhi, Anisa Sekar, and Putri Rahmah Alamsyah. 2022. "Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Sarapan Pada Siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang." *Nutrition Scientific Journal* I(1):41–51. doi: 10.37058/nsj.v1i1.5962.



- Wiguna, Akhsan Fikri, and Megah Stefani. 2023. "The Relationship between Nutritional Status , Breakfast Habits , and Sleep Duration on Workers ' Productivity at PT . Sejahtera Buana Trada Sunter." *Amerta Nutrion* 7(2):205–12. doi: 10.20473/amnt.v7i2SP.2023.20.
- Wulandari, Cindra Mutiara, and Siti Kamillah. 2025. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa SDN Nanggala 1 Tahun 2024." *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan* 3(2):86–95. doi: <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v3i2.4825>.