



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201972593, 24 September 2019

## Pencipta

Nama : **Mursid Tri Susilo S.Gz., M.Gizi, Arif Rahmat Kurnia, S.Gz., M.P.H., , dkk**

Alamat : Jl. Saditan Baru 36 Gg. Melati RT 06/ RT 05, Kel. Brebes, Kec. Brebes, Brebes, Jawa Tengah, 52212

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Mursid Tri Susilo S.Gz., M.Gizi, Arif Rahmat Kurnia, S.Gz., M.P.H., , dkk**

Alamat : Jl. Saditan Baru 36 Gg. Melati RT 06/ RT 05, Kel. Brebes, Kec. Brebes, Brebes, 9, 52212

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **C-BreakLet (Creative Breakfast Booklet) Edukasi Sarapan Sehat Anak Sekolah Melalui Media Kreatif**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 1 Agustus 2019, di Semarang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000155618

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Mursid Tri Susilo S.Gz., M.Gizi	Jl. Saditan Baru 36 Gg. Melati RT 06/ RT 05, Kel. Brebes, Kec. Brebes
2	Arif Rahmat Kurnia, S.Gz., M.P.H.	Blok F40 Kompleks Lanud Adisucipto, Banguntapan
3	Mardiana, S.KM, M.Si.	Klipang Pesona Asri Regency No. 101, Kel. Sendangmulyo, Kec. Tembalang
4	Petra Dwi Deta Tianri	Lingkungan VI RT 032/ RW 012, Yukum Jaya, Terbanggi Besar
5	Arif Triyono	Dusun Patuk RT 02/ RW 01, Desa Karanggede, Kec. Mirit

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Mursid Tri Susilo S.Gz., M.Gizi	Jl. Saditan Baru 36 Gg. Melati RT 06/ RT 05, Kel. Brebes, Kec. Brebes
2	Arif Rahmat Kurnia, S.Gz., M.P.H.	Blok F40 Kompleks Lanud Adisucipto, Banguntapan
3	Mardiana, S.KM, M.Si.	Klipang Pesona Asri Regency No. 101, Kel. Sendangmulyo, Kec. Tembalang
4	Petra Dwi Deta Tianri	Lingkungan VI RT 032/ RW 012, Yukum Jaya, Terbanggi Besar
5	Arif Triyono	Dusun Patuk RT 02/ RW 01, Desa Karanggede, Kec. Mirit







# **C-Breaklet (Creative Breakfast Booklet)**

## **EDUKASI SARAPAN SEHAT ANAK SEKOLAH MELALUI MEDIA KREATIF**

Disusun oleh:

Mursid Tri Susilo, S. Gz., M. Gizi  
Arif Rahmat Kurnia, S. Gz., M. P. H  
Mardiana, S.KM., M.Si  
Petra Dwi Deta Tianri  
Arif Triyono

1/2 sayur dan buah

1/4 lauk  
pauk

1/4 makanan  
pokok

**Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang  
2019**

**C - BreakLet (Creative Breakfast Booklet)**

**EDUKASI SARAPAN SEHAT ANAK SEKOLAH MELALUI MEDIA  
KREATIF**

Mursid Tri Susilo, S.Gz.,M.Gizi, Arif Rahmat Kurnia, S.Gz.,M.P.H.,  
Mardiana, S.KM, M.Si, Petra Dwi Deta Tianri, Arif Triyono

Editor: Mursid Tri Susilo, S.Gz.,M.Gizi., et.all.

Desain sampul dan tata letak: Thomas Sugeng H  
Petra Dwi Deta Tianri  
Arif Triyono

Penerbit:

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Semarang

Gedung F5 Lt. 2, Kampus UNNES Sekaran, Gunungpati Semarang

Email: [ikm@mail.unnes.ac.id](mailto:ikm@mail.unnes.ac.id)

Telp/Fax: (024) 8508107/ (024) 8508007

Cetakan pertama, 2019

**ISBN 978-602-71138-9-3**

Copyright © 2019, IKM FIK UNNES

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan  
cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

# KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Panyayang, kami panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada kami, sehingga kami dapat menyelesaikan booklet berjudul Edukasi Sarapan Sehat Anak Sekolah Melalui Media Kreatif.

Booklet ini telah kami susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan booklet ini. Untuk itu kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan booklet ini.

Terlepas dari semua itu, kami menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun dari tata bahasanya. Oleh karena itu, kami mohon maaf setulusnya dan dengan tangan terbuka kami menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki booklet ini.

Akhir kata kami berharap semoga booklet berjudul Edukasi Sarapan Sehat Anak Sekolah Melalui Media Kreatif ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi kepada pembaca.

Semarang, 18 Juli 2019



# DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Apa Itu Sarapan?.....	1
Apa Manfaat dari Sarapan?.....	2
Apa Dampak dari Sarapan?.....	3
Isi Piringku.....	4
Makanan Tidak Sehat.....	5
Makanan Pokok (Sumber Karbohidrat).....	6
Lauk Pauk (Sumber Protein).....	7
Buah-buahan (Sumber Vitamin dan Mineral).....	8
Sayur-sayuran (Sumber Vitamin dan Mineral).....	9
Biasakan Cuci Tangan Pakai Sabun.....	10
Manfaat Vitamin dalam Sayur dan Buah.....	11
Tips Memenuhi Kebutuhan Air Putih.....	12
Anjuran Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak.....	13
Apa itu Obesitas?.....	14
Pola Makan yang Dapat Menyebabkan Obesitas.....	15
Faktor Risiko Obesitas pada Anak.....	16
Daftar Pustaka.....	18

# APA ITU SARAPAN?

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sebelum jam 9 pagi untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian (Almatsier, 2009).



# APA MANFAAT DARI SARAPAN?

- 1 Mudah mengingat pelajaran.
- 2 Memiliki semangat dan mudah berpikir.
- 3 Mampu membaca dan berhitung lebih baik.
- 4 Membuat badan sehat dan bugar.
- 5 Membuat badan kuat dan jadi anak disiplin.





# APA DAMPAK DARI SARAPAN?

- 1 Membuat anak kurang gizi dan mudah sakit.
- 2 Membuat badan menjadi lemah dan lesu.
- 3 Gizi menjadi tidak seimbang.
- 4 Sulit berprestasi di sekolah.
- 5 Boros untuk jajan.



# Isi Piringku Untuk Anak-anak



Inilah piring makanku, giziku akan terpenuhi sempurna jika dalam piring makanku terdiri dari :

- 1 1/2 dari piring makanku terdiri dari sayuran dan buah-buahan sumber vitamin.
- 2 1/4 dari piring makanku terdiri dari lauk pauk hewani dan nabati sumber protein.
- 3 1/4 dari piring makanku terdiri dari makanan pokok sumber karbohidrat.

# MAKANAN TIDAK SEHAT

**Kentang  
Goreng**

**Minuman  
Soda**



**Donat**

**Ice  
Cream**

**Burger**

**Spageti**

**Kopi  
kemasan**

**Kebab**



**Hotdog**



# MAKANAN POKOK

## (Sumber Karbohidrat)

Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi.

Singkong



Beras Merah



Beras



Ubi Jalar



Mie



Bihun



Biji Gandum



Jagung



Kentang



Sagu



# LAUK PAUK (Sumber Protein)

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan protein nabati.

## Protein Hewani

Ikan dan hasil laut lainnya



Daging Sapi



Telur



Ayam



Susu dan produk olahannya

## Protein Nabati

Tahu



Tempe



Kacang-kacangan



# BUAH-BUAHAN

## (Sumber Vitamin dan Mineral)

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, dan C), mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah berperan sebagai anti oksidan.



Pisang



Melon



Semangka



Pepaya



Jeruk



Jambu air



Apel



Mangga



Belimbing



# SAYUR-SAYURAN

(Sumber Vitamin dan Mineral)

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor.

Lobak



Terong



Selada Air



Brokoli



Wortel



Bayam



Kol



Kangkung



Pare



Kembang Kol



Ketimun



Tomat



# BIASAKAN CUCI TANGAN

## PAKAI SABUN

Dengan Air Mengalir



Basahi seluruh tangan dengan air bersih mengalir



Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari



Bersihkan bagian bawah kuku-kuku



Bilas tangan dengan air bersih mengalir



Keringkan tangan dengan handuk/tisu atau keringkan dengan diangin-anginkan

# MANFAAT **VITAMIN** DALAM **SAYUR DAN BUAH**

**A**

Pemeliharaan  
kesehatan  
mata

**D**

Kesehatan  
tulang

**E**

Kesuburan  
dan awet muda

**K**

Pembekuan  
darah

**C**

Meningkatkan  
daya tahan tubuh

**B**

Mencegah  
penyakit  
beri-beri

**B<sub>12</sub>**

Meningkatkan  
nafsu makan





## TIPS MEMENUHI KEBUTUHAN AIR PUTIH SETIAP HARI

**1**

Biasakan minum air putih setiap sehabis makan.

Biasakan membawa bekal air putih setiap hari ke sekolah.

**2**

**3**

Usia 7-9 tahun = 7-8 gelas/hari  
Usia 10-18 tahun = 8 gelas/hari

## ANJURAN KONSUMSI

### GULA, GARAM, DAN LEMAK PER HARI

**G<sub>4</sub>**

Gula 4 sendok  
makan/orang/hari  
(50 gram/orang/hari).

**G<sub>1</sub>**

Garam 1 sendok  
makan/orang/hari  
(5 gram/orang/hari).

**L<sub>5</sub>**

Lemak 5 sendok  
makan/orang/hari  
(67 gram/orang/hari).

# APA ITU OBESITAS?

**Obesitas adalah kondisi kelebihan berat tubuh akibat tertimbunnya lemak di tubuh. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi dalam tubuh seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, dan pemeliharaan kesehatan (Febriyani. dkk, 2014).**





# Pola Makan yang Dapat Menyebabkan **OBESITAS**

Menghindari makan pagi  
sehingga menambah porsi  
makan saat makan  
siang dan malam

Banyak mengonsumsi  
makanan berlemak,  
dan manis-manis

Kurang makan  
sayur dan buah

Makan yang  
berlebihan

Sering makan  
cemilan

Makan dengan  
terburu-buru

Sering makan  
dan tidak teratur



# Faktor Risiko

# OBESITAS

## Pada Anak

### 1. Genetik

Genetik atau faktor keturunan. Selain itu, obesitas juga diakibatkan oleh pola makan dan gaya hidup anak yang sama dengan orangtuanya.



### 2. Kebiasaan Makan

Sering mengonsumsi makanan siap saji, berlemak, dan bergula.

### 3. Penurunan Aktivitas Fisik

Sering menonton TV/video, bermain HP, game komputer/videogame.

## Faktor Risiko

# OBESITAS

## Pada Anak

### 4. Faktor Perilaku Berisiko

Makan di restoran cepat saji, jarang makan sayur dan buah dengan alasan tidak suka.

### 5. Faktor Psikologi

Menghabiskan makanannya sebagai simbol kasih sayang pada ibunya.

### 6. Faktor Sosial

Badan gemuk karena lucu dan sehat serta menjadi kebanggaan keluarga.





# DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka: Jakarta.
- Febriyani, Indah and Setiawati EM, Mexitalia. 2014. *Hubungan Asupan Sugar-Sweetened Beverages Dengan Status Gizi pada Anak Usia Prasekolah*. Undergraduate thesis, Faculty of Medicine Diponegoro University.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Gizi Seimbang Bangsa Sehat dan Berprestasi (Pedoman Gizi Seimbang)*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Sehat Berawal dari Piring Makanku*. Jakarta: Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kemenkes RI.
- Pravasta Ade Pratama, Elfian Zulkarnain, Mury Ririanty. 2018. *Efektivitas Media Promosi “Piring Makanku” Pedoman Gizi Seimbang Sebagai Panduan Sekali Makan*. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, Vol.6 (No.1).

C-BreakLet (*Creative Breakfast Booklet*) merupakan media edukasi sarapan sehat anak sekolah melalui media kreatif yang bertujuan untuk menyampaikan pesan-pesan dalam pedoman gizi seimbang, khususnya mengenai sarapan sehat bagi anak-anak usia sekolah. *Booklet* ini menggunakan pendekatan yang sederhana dan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh anak-anak serta disajikan dengan menggunakan gambar-gambar yang menarik. Sehingga dengan metode seperti ini, kami berharap *booklet* ini dapat memudahkan orang tua atau guru dalam menyampaikan pesan sarapan sehat kepada anak-anak.