



# BARBAR BERKARAKTER BUKU PANDUAN



SARAPAN BERSAMA MEWUJUDKAN PESERTA DIDIK YANG  
BERPRESTASI, BERKARAKTER DAN BERBUDAYA  
**SDN 5 RABANGODU UTARA KOTA BIMA**



# DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	1
Pendahuluan.....	2
Mengenal sabar berkarya.....	3
Tahap pelaksanaan “ SABAR BERKARYA ” .....	4
Penutup.....	5
Glosarium.....	6

## KATA PENGANTAR

Segala Puji Bagi Allah Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan Rahmat dan Kasih Sayangnya. Sehingga Buku Pedoman pelaksanaan SABAR BERKARYA (SARAPAN BERSAMA) bersama mewujudkan peserta didik yang berprestasi, berkarakter, berbudaya. Ini dapat disusun dan diterbitkan untuk menjadi panduan pelaksanaan insan pendidikan dalam menumbuhkan budaya untuk selalu mengingat sarapan pagi agar siap menerima materi pelajaran dengan baik.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan monitoring pelaksanaan Sabar Berkarya ini. Lebih khusus kepada tim kurasi dan contributor penyusunan, yaitu Kepala SDN 5 Rabangodu Utara Kota Bima, SKB SKB Kota Bima, Dinas kesehatan dan Tim gizi Puskesmas Penanae, serta Lurah dan Camat. Semoga panduan ini dapat memberikan manfaat yang besar dalam upaya meningkatkan Budaya untuk selalu Sarapan pagi dan penerapan nilai profil Pelajar Pancasila.

## PENDAHULUAN

Sarapan bersama merupakan kegiatan dimana peserta didik dan seluruh PTK sekolah berkumpul di pagi hari untuk sarapan bersama – sama di lingkungan sekolah. Sarapan bersama adalah program yang strategis untuk meningkatkan kesehatan, prestasi akademik, dan kesejahteraan umum peserta didik. Dengan melibatkan semua pihak terkait dan memastikan pelaksanaan yang terstruktur, program ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dan berkelanjutan bagi komunitas sekolah. Menurut ahli gizi dan pakar kesehatan menyepakati bahwa sarapan adalah komponen penting dari pola makan sehat yang berkontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental. Sarapan membantu mengisi kembali energi tubuh, meningkatkan fungsi kognitif, mengontrol berat badan, dan memberikan nutrisi penting untuk memulai hari dengan baik. Oleh karena itu, disarankan untuk tidak melewatkan sarapan dan memilih makanan yang seimbang dan bergizi. Sarapan bersama adalah kegiatan penting yang tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi tetapi juga memperkuat aspek sosial dan emosional bagi peserta didik. Sarapan bersama di sekolah, misalnya, menawarkan berbagai manfaat yang melampaui sekadar asupan gizi.

Dasar hukum dari program Sabar Berkarya disekolah dapat melibatkan berbagai peraturan dan kebijakan yang mendukung pelaksanaan kegiatan sarapan bersama. UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem pendidikan nasional dimana didalam Undang-undang ini mengatur bahwa pendidikan diindonesia bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi

warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Selain itu Permenkes No. 41 TAHUN 2014 TENTANG Pedoman Gizi Seimbang dimana peraturan ini menggaris bawahi pentingnya sarapan untuk anak- anak sekolah.

Di saat sekarang ini sangat penting bagi kita sebagai seorang Guru untuk bisa mendorong peserta didik agar selalu sarapan, karena sarapan memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan, perkembangan, dan kinerja akademik peserta didik. Nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh dan otak seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral membantu siswa memulai hari dengan energi yang cukup. Asupan nutrisi yang baik dipagi hari dapat mendukung fungsi kognitif dan memori, yang penting untuk proses belajar.

Melakukan sarapan setiap hari mencegah dalam masalah kesehatan seperti stunting dan pertumbuhan, sarapan yang sehat dan bergizi dapat mencegah stunting dan mendukung pertumbuhan fisik yang optimal. Mendorong siswa untuk sarapan adalah langkah penting yang harus didukung oleh sekolah, orang tua dan komunitas. Dengan memastikan bahwa peserta didik memulai hari mereka dengan sarapan yang sehat dapat meningkatkan kesehatan, prestasi akademik, dan kesejahteraan peserta didik. Oleh karena itu Guru harus memprioritaskan dan mempromosikan pentingnya sarapan untuk semua peserta didik.

## MENGENAL “ SABAR BERKARYA ”

Sabar berkarya merupakan akronim dari Sarapan bersama , berprestasi, berkarakter dan berbudaya. Bentuk kegiatan ini yaitu Sarapan bersama untuk mewujudkan peserta didik yang berprestasi, berkarakter dan berbudaya. Yang berbeda dari kegiatan ini adalah pendekatan yang kompherensif dan inovatif dalam mewujudkan peserta didik yang unggul. Agar dapat menarik perhatian peserta didik maka kegiatan Sabar ( sarapan bersama ) dilakukan di tempat yang terbuka yaitu di lapangan sekolah. Dan melakukan sesi edukasi rutin tentang pentingnya sarapan dan gizi seimbang untuk peserta didik dengan menggunakan pembelajaran interaktif seperti kuis terkait gizi untuk membuat proses belajar menjadi menyenangkan dan efektif.



Guru memanfaatkan kegiatan untuk mencapai tujuan pendidikan dan pengembangan siswa, serta memastikan siswa memulai hari dengan energi yang cukup sehingga lebih siap untuk belajar dan



berkonsentrasi dikelas. Dengan peserta didik tidak merasa lapar, gangguan di kelas yang disebabkan oleh rasa lapar dapat diminimalkan . Guru dapat menggunakan kesempatan ini untuk mengedukasi peserta didik tentang pentingnya sarapan dan prinsip- prinsip gizi seimbang, contohnya dengan menunjukkan contoh makanan sehat yang mereka bawa dan menjelaskan manfaat penting memilih makanan yang baik. Dengan mengatur kegiatan sarapan bersama dengan seluruh tim dengan penuh tanggung jawab sehingga peserta didik belajar bekerja sama, saling berbagi , mempersiapkan dan membersihkan setelah sarapan, mengajarkan tentang nilai- nilai seperti kedisiplinan, saling menghargai, dan kepedulian terhadap sesama.

Interaksi santai pada saat sarapan bersama memberikan kesempatan bagi guru untuk berinteraksi dengan peserta didik dalam suasana yang lebih santai yang diharapkan bersama dapat memperkuat hubungan dan komunikasi. Secara langsung guru dapat mengamati kebutuhan individu peserta didik dan memberikan dukungan yang lebih personal.



Makanan yang dikonsumsi peserta didik

### TAHAP PELAKSANAAN “ SABAR BERKARYA “

MAKANAN SEHAT YANG DIKONSUMSI PESERTA DIDIK ( NASI, LAUK PAUK, TELUR, DAGING, NUGGET, DAN BUAH )

### TAHAP PELAKSANAAN KEGIATAN “ SABAR BERKARYA “

Berikut ini adalah tahap pelaksanaan kegiatan SABAR yang dapat dilakukan :

1. Menentukan tujuan dari kegiatan sarapan bersama untuk membangun kegiatan makan sehat dan membentuk tim kerja
2. Berkolaborasi dengan orang tua peserta didik untuk menyusun menu sarapan yang sehat dan seimbang sesuai kebutuhan nutrisi siswa
3. Melakukan persiapan dengan menyiapkan tempat duduk yang nyaman buat peserta didik
4. Melakukan sosialisasi dan mengedukasi kepada peserta didik tentang pentingnya sarapan sehat
5. Melaksanakan sarapan bersama di lapangan sekolah yang telah disediakan dan diawasi oleh seluruh wali kelas dan stakeholder yang ada di sekolah
6. Memantau kegiatan sarapan setiap Hari Rabu untuk memastikan kelancaran pelaksanaan dan menangani masalah yang muncul
7. Memberikan edukasi tambahan setelah sarapan , seperti kuis gizi dan lain- lain agar proses kegiatan setelah sarapan lebih menyenangkan
8. Refleksi



## PENUTUP

Panduan ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam pelaksanaan inovasi SABAR BERKARYA untuk menumbuhkan budaya agar selalu mengingat sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah, serta memperkuat keterlibatan komunitas dalam mendukung program menumbuhkan budaya sarapan bersama . Dengan adanya kerjasama dan kolaborasi antar peserta didik dan orang tua yang baik, Guru dan peserta didik, dan antar sesama siswa.