



BUKU
PANDUAN
SABAR BERKARYA

OLEH: ICA KURNIASARI, S.PD
SDN 5 RABANGODU UTARA KOBI

DAFTAR ISI

| | |
|-------------------------------|----|
| Kata Pengantar..... | 1 |
| Pendahuluan..... | 2 |
| Mengenal sabar berkarya..... | 3 |
| a. Pengertian | |
| b. Tujuan Dan Manfaat | |
| c. Peserta | |
| d. Perlengkapan Dan Persiapan | |
| Penutup..... | 9 |
| Glosarium..... | 10 |

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.

Kegiatan Sarapan Bersama bukan hanya sekadar makan pagi bersama, tetapi juga merupakan sarana untuk mengedukasi pentingnya gizi seimbang, disiplin waktu, serta memperkuat karakter peserta didik dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta didik dapat lebih memahami pentingnya menjaga pola makan dan pola hidup sehat sebagai bagian dari pembentukan generasi yang unggul dan berdaya saing.

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 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.

Akhir kata, kami menyadari bahwa kegiatan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala masukan dan saran sangat kami harapkan demi perbaikan dan peningkatan di masa mendatang.

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 ”

a. Pengertian

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.

Kegiatan sarapan bersama yang dilakukan secara kolektif oleh sekelompok orang (misalnya peserta didik, guru dan tenaga kependidikan) dengan tujuan menanamkan kebiasaan hidup sehat, mempererat kebersamaan, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang sebelum memulai aktivitas harian didalam kelas



b. Tujuan dan Manfaat

Sarapan bersama bertujuan untuk :

1. Menumbuhkan Kebiasaan Hidup Sehat
 - Mendorong peserta untuk membiasakan diri sarapan pagi sebagai bagian dari pola hidup sehat.
 - Meningkatkan kesadaran akan pentingnya asupan gizi di pagi hari.
2. Meningkatkan Konsentrasi dan Produktivitas
 - Sarapan membantu meningkatkan fokus dan semangat belajar atau bekerja.
 - Mencegah kelelahan dan menurunnya energi di pagi hari.
3. Mempererat Hubungan Sosial
 - Menciptakan kebersamaan dan kekompakan antar peserta (misalnya antar siswa, guru, atau anggota komunitas).
 - Menumbuhkan rasa kebersamaan dan gotong royong.
4. Menanamkan Nilai-Nilai Karakter
 - Melatih kedisiplinan (datang tepat waktu, makan teratur).
 - Menumbuhkan rasa syukur dan empati, terutama jika kegiatan dikaitkan dengan berbagi.
5. Memberikan Edukasi Gizi dan Etika Makan
 - Mengedukasi peserta tentang pentingnya gizi seimbang.
 - Melatih etika makan, seperti antri, tidak membuang makanan, dan menjaga kebersihan.
6. Mendukung Program Sekolah/Pemerintah
 - Menjadi bagian dari program penguatan pendidikan karakter (PPK).
 - Mendukung 7 Kebiasaan hidup sehat seperti Konsumsi makanan Sehat dan bergizi.

Manfaat Sarapan Bersama secara lebih rinci :

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 sehat yang dikonsumsi peserta didik (Nasi, lauk Pauk, Telur, Daging, Daging, Nugget, dan Buah)

c. Peserta

- Siswa-siswi SDN 5 Rabangodu Utara Kota Bima
- Tenaga Pendidik Dan Tenaga Kependidikan SDN 5 Rabangodu Utara Kota Bima

d. Perlengkapan dan Persiapan

Perlengkapan terdiri dari :

- Lapangan sekolah
- Sound system
- Tim dokumentasi
- Pengaturan keamanan dan kebersihan

Persiapan 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

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya **Buku Panduan SABAR BERKARYA** ini. Panduan ini disusun sebagai acuan pelaksanaan kegiatan yang bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai disiplin, kebersamaan, semangat berkarya, dan hidup sehat melalui kegiatan yang positif, edukatif, dan aplikatif.

Melalui panduan ini, diharapkan seluruh pihak yang terlibat baik peserta, pendamping, maupun pelaksana dapat memahami secara menyeluruh konsep, tujuan, dan tahapan kegiatan **SABAR BERKARYA**, sehingga implementasinya dapat berjalan dengan baik, efektif, dan berkesinambungan.

Kami menyadari bahwa buku panduan ini masih memiliki keterbatasan dan ruang untuk penyempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga panduan ini dapat memberikan manfaat nyata dan menjadi inspirasi bagi pelaksanaan kegiatan serupa di berbagai lingkungan pendidikan maupun komunitas lainnya.

Kota bima, 05 Januari 2024

Tim Penyusun

Glosarium Sarapan Berkarya

| Istilah | Pengertian |
|----------------------------|---|
| Sarapan | Kegiatan makan pagi sebelum memulai aktivitas, bertujuan memberi energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. |
| Berkarya | Proses menciptakan sesuatu yang bermanfaat, baik dalam bentuk ide, tindakan, maupun hasil kerja nyata. |
| Gizi Seimbang | Asupan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai kebutuhan tubuh. |
| Hidup Sehat | Gaya hidup yang memperhatikan pola makan, aktivitas fisik, istirahat cukup, dan kebersihan pribadi. |
| Kebersamaan | Perasaan dan tindakan yang menunjukkan keterlibatan dan saling mendukung antar anggota kelompok. |
| Karakter | Nilai-nilai moral dan etika yang ditanamkan melalui kebiasaan dan lingkungan, seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. |
| Etika Makan | Tata cara dan sikap saat makan, seperti sopan santun, tidak membuang makanan, dan menjaga kebersihan. |
| Empati Sosial | Kemampuan untuk merasakan dan memahami kondisi orang lain serta ikut peduli terhadapnya. |
| Kegiatan Inovatif | Aktivitas baru yang bersifat kreatif dan solutif untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran atau kehidupan. |
| Pendidikan Karakter | Pendidikan yang bertujuan menanamkan nilai-nilai baik dalam diri peserta didik agar menjadi pribadi yang berintegritas. |