

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT: PROMOSI GIZI JAJANAN SEHAT DI SD NEGERI JARANAN

Sarni Anggoro, Tantiana

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan, Bantul DI Yogyakarta, Indonesia
sarnianggoro73@gmail.com. 08158099737

ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan kelompok generasi penerus bangsa yang mempunyai potensi dalam memajukan pembangunan di masa yang akan datang. Seperempat waktu dalam satu hari dihabiskan anak disekolah, sehingga gizi makan atau jajanan anak perlu menjadi perhatian serius yang perlu diawasi dan dipenuhi dengan baik. Minim pengetahuan siswa menyebabkan mereka jajan sesuai dengan kesukaan tanpa memikirkan pangan jajanan terkena cemaran fisik, kima dab biologi serta bahan berbahaya lainnya. Pengabdian kepada masyarakat ini bertema tentang promosi gizi tentang jajanan sehat. Tujuan dalam kegiatan ini adalah membiasakan siswa agar mengkonsumsi makanan yang sehat. Metode pendidikan kesehatan dan demonstrasi dipilih untuk memberikan informasi tentang jajanan sehat. Metode pretest posttest digunakan untuk mengevaluasi pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikannya pendidikan kesehatan tentang gizi jajanan sehat. Responden dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa SD Negeri Jaranan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi jajanan sehat dan dari hasil pengamatan yang dilakukan pelaksana dengan bantuan guru menunjukkan data siswa telah memilih serta mengkonsumsi jajanan sehat sebagai jajanan di sekolah.

Kata Kunci : pengabdian kepada masyarakat promosi gizi, jajanan sehat

ABSTRACT

School-age children are the nation's next generation who have the potential to advance development in the future. A quarter of the time a day is spent by children at school, so the nutrition of eating or snacks the child needs to be a serious concern that needs to be monitored and fulfilled properly. Lack of knowledge of students causes them to snack in accordance with their preferences without thinking about food snacks that are exposed to physical contamination, biological chemistry and other dangerous substances. Community service is about the promotion of nutrition about healthy snacks. The purpose of this activity is to get students used to eating healthy foods. Health education methods and demonstrations were chosen to provide information about healthy snacks. The pretest posttest method is used to evaluate students' knowledge before and after health education is given about nutrition of healthy snacks. Respondents in this community service are Jaranan Elementary School students. The results showed an increase in students' knowledge about healthy snacks and observations made by the implementers with the help of teachers showed data that students had chosen and consumed healthy snacks as snacks at school.

Keywords : community service promotion for nutrition, healthy snacks

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan kelompok generasi penerus bangsa yang mempunyai potensi dalam memajukan pembangunan di masa yang akan datang (1). Pembentukan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dimulai sejak pada masa sekolah Gizi atau makanan anak menjadi perhatian serius yang perlu diawasi dan dipenuhi dengan baik (2).

Pada umumnya, anak sekolah menghabiskan seperempat waktunya setiap hari di sekolah. Sekitar 5% dari anak-anak tersebut membawa bekal dari rumah, sehingga kemungkinan anak sekolah membeli makanan jajanan lebih tinggi (3). Besarnya peranan jajanan sekolah dalam memenuhi kebutuhan anak perlu mendapat perhatian yang serius. Makanan jajanan kaki lima menyumbang 36% asupan energi harian anak, 29% protein, dan 52% zat besi sehingga hal ini sangat berpengaruh bagi pertumbuhan anak (4).

Temuan Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) dalam lima tahun terakhir (2006-2010) menunjukkan, sebanyak 48% jajanan anak di sekolah tidak memenuhi syarat keamanan pangan karena mengandung bahan kimia yang berbahaya (2). Bahan tambahan pangan (BTP) dalam jajan sekolah telah melebihi batas aman serta cemaran mikrobiologi. Sedang berdasarkan pengambilan sampel pangan jajanan anak sekolah yang dilakukan di 6 ibu kota provinsi (DKI Jakarta, Serang, Bandung, Semarang, Yogyakarta dan Surabaya), ditemukan 72,08% positif mengandung zat berbahaya. Temuan lain yang lebih mencengangkan lagi, berdasarkan data kejadian luar biasa (KLB) keracunan pangan yang dihimpun oleh Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan Pangan BPOM RI dari Balai Besar/Balai POM di seluruh Indonesia pada tahun 2008-2010 menunjukkan bahwa 17,26%-25,15% kasus terjadi di lingkungan sekolah dengan kelompok tertinggi siswa sekolah dasar (SD) di Indonesia (4).

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang

langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut, termasuk juga buah-buahan segar dan sayuran yang dijual di luar wewenang daerah pasar untuk dikonsumsi langsung. (4).

Minim pengetahuan siswa menyebabkan mereka jajan sesuai dengan kesukaan tanpa memikirkan pangan jajanan terkena cemaran fisik, kimia dan biologi serta bahan berbahaya lainnya. Makanan dan jajanan berdampak negatif apabila makanan yang dikonsumsi tidak mengandung nilai gizi yang cukup dan tidak terjamin kebersihan serta keamanannya. Pada makanan ringan (aneka gorengan, *chips*, roti, wafer, permen dan sebagainya) ditemukan 16,6% yang mengandung formalin, 22,78% memiliki nilai angka lempeng total (ALT) melebihi batas, dan 15,56% sampel mengandung *S aureus* melebihi batas. Untuk minuman es, ditemukan 69,3% sampel yang mengandung *E coli* melebihi batas yang ditentukan (5).

Bahaya mengonsumsi jajanan yang tidak baik akan mengganggu kesehatan anak seperti terserang penyakit saluran pencernaan dan dapat timbul penyakit-penyakit lainnya yang diakibatkan pencemaran bahan kimiawi (6). Penyakit saluran pencernaan yang sering diderita oleh anak sekolah dasar salah satunya adalah diare. Hal itu dimungkinkan karena anak-anak banyak yang membeli makanan jajanan yang sembarangan. Anak usia sekolah dasar lebih sering jajan berupa es atau kue-kue. Anak usia sekolah dasar cenderung memilih jenis jajanan yang murah, biasanya makin rendah harga suatu barang atau jajanan makin rendah pula kualitasnya seperti digunakannya bahan-bahan makanan yang kurang baik dan biasanya sudah tercemar oleh kuman (7)

Jajanan berbahaya yang dikonsumsi ini jelas menjadi permasalahan gizi pada penerus bangsa dan berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar siswa dan meningkatnya absensi, sehingga dapat berpengaruh pada prestasi belajar anak (8). Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mencegah anak sekolah dasar mengonsumsi makanan yang tidak aman. Badan Pengawasan Obat dan Makanan dan juga Departemen Kesehatan telah menyampaikan materi-materi komunikasi tentang keamanan pangan (2). Program Aksi Nasional Pangan Jajanan Anak Sekolah (AN PJAS)

telah dicanangkan sejak tahun 2011 oleh Wakil Presiden Boediono. PJAS yang memenuhi syarat meningkat dari 56-60% pada tahun 2008-2010 menjadi 65% (2011), 76% (2012) dan 80,79% (2013) (9).

Pemerintah juga melaksanakan koordinasi lintas sektoral berupa *Focus Group Discussion* (FGD) pangan jajanan anak sekolah pada Februari 2014 yang tujuannya untuk mengidentifikasi dan memadukan kegiatan AN PJAS tahun 2014 yang akan dilaksanakan oleh instansi terkait pada tingkat pusat maupun daerah. Menurut Permenkes no. 033 tahun 2012, masyarakat perlu dilindungi dari penggunaan bahan tambahan pangan yang tidak memenuhi persyaratan kesehatan. Perlindungan yang diperlukan antara lain mencegah pangan dari kemungkinan cemaran biologis, kimia, dan benda lainnya yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia (9).

Berdasarkan studi pendahuluan di SD Negeri Jaranan yang telah dilakukan beberapa jenis makanan atau minuman yang disukai siswa-siswa adalah makanan yang mempunyai rasa manis, enak, dengan warna-warna yang menarik, dan bertekstur lembut. Jenis makanan seperti cokelat, permen, jeli biskut dan *snack* merupakan produk makanan favorit bagi sebagian besar siswa-siswa. Kelompok produk minuman dikenal berbagai minuman warna-warni (air minuman dalam kemasan maupun es sirup tanpa label), minuman jeli, es susu, ataupun minuman ringan lainnya, dan juga makanan jajanan yang baik untuk siswa sekolah jajanan yang dapat memberikan kontribusi zat gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhan siswa, namun kebanyakan makanan jajanan hanya mengandung gula dan lemak.

Kebiasaan konsumsi makan seperti ini dipengaruhi oleh wawasan atau cara pandang seseorang terhadap masalah gizi. Perilaku makan pada dasarnya merupakan bentuk penerapan kebiasaan makan. Sikap seorang anak adalah komponen penting yang berpengaruh dalam memilih makanan jajanan (7).

Melihat latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka pelaksana pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul promosi gizi jajanan sehat di SD Negeri Jaranan.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan diberikan tema promosi gizi jajanan sehat di SD Negeri Jaranan. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Januari - Maret 2020. Program ini dibuat berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan pada pendahuluan di SD Negeri Jaranan.

Responden dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Jaranan berjumlah 40 siswa. Beberapa metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu memberikan pendidikan kesehatan dan melakukan evaluasi pretest posttest menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SD Negeri Jaranan merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di Pringgolayan, Banguntapan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul Provinsi D.I Yogyakarta.

Temuan masalah dan metode yang direncanakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan digambarkan dalam tabel 1:

Tabel 1. Temuan Masalah dan Metode Penyelesaiannya

<u>Temuan Masalah</u>	<u>Metode Dan Materi</u>
<u>Kurangnya pemahaman siswa tentang jajanan sehat</u>	- Penyuluhan kesehatan tentang gizi & jajanan sehat
<u>Kurangnya pemahaman siswa tentang jajanan yang tidak sehat</u>	- Penyuluhan tentang cara memilih jajanan sehat
<u>Adanya siswa yang mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat</u>	- Penyuluhan tentang manfaat jajanan sehat - Penyuluhan bahaya jajanan tidak sehat - Demonstrasi jenis jajanan sehat dan tidak sehat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Tahap Awal

Sebelum penyuluhan dimulai, dilakukan proses awal yaitu mengumpulkan anak-anak dalam satu tempat yaitu aula di sekolahan agar mempersiapkan diri.

Tujuannya adalah agar terjadi komitmen antara anak-anak lebih fokus dalam mengikuti penyuluhan tentang gizi jajan sehat yang akan disampaikan, sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Langkah selanjutnya siswa diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait tema. Tahap ini disebut juga dengan tahap pretest yang merupakan penilaian awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang gizi jajanan di sekolah. Kuesioner berisi 15 pertanyaan terkait tema gizi jajanan yang sehat. Indikator pengetahuan yang direncanakan oleh pelaksana dan hasil nilai pretest yang didapatkan ditunjukkan pada tabel 2 dibawah ini :

Tabel 2. Indikator Ketercapaian dan Hasil Pretest Gizi Jajanan Sehat

No	Indikator	Hasil Pretest
1	90 % peserta memahami jenis jajanan sehat	35 %
2	90 % peserta memahami tentang jenis jajanan yang tidak sehat	35%
3	90% peserta memahami ciri jajanan sehat	35%
4	90% peserta memahami ciri jajanan tidak sehat	40%
5	90% peserta memahami manfaat jajanan sehat	40%
6	90% peserta memahami bahaya jajanan yang tidak sehat	50%

2. Tahap Kegiatan Penyuluhan

Tahapan ini dilaksanakan kegiatan penyuluhan tentang jajanan sehat. Materi yang disampaikan antara lain tentang a) gizi & jajanan sehat, b) cara memilih jajanan sehat, c) manfaat jajanan sehat, d) bahaya jajanan tidak sehat. Selain memberikan penyuluhanDemonstrasi jenis jajanan sehat dan tidak sehat ciri-ciri jajanan sehat dan tidak sehat, b) jenis jajanan sehat dan tidak sehat, c) zat tambahan yang tidak sehat dan d) bahaya jajanan tidak sehat. Materi yang diberikan lebih di titik beratkan pada pengetahuan anak-anak tentang jajanan sehat dan bagaimana caranya membeli dan mengkonsumsi jajanan sehat.

Materi diberikan dalam bentuk audiovisual. Bahan materi disajikan menggunakan power point dan video. Media audio visual adalah jenis media yang digunakan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam suatu

kegiatan . Informasi yang dapat disalurkan melalui media ini dapat berupa pesan verbal dan nonverbal yang mengandalkan baik penglihatan maupun pendengaran contohnya film, video, program TV, dan lain-lain (10).

Selain memberikan materi penyuluhan pelaksana juga memberikan contoh langsung / melakukan demonstrasi menunjukkan jenis makanan sehat dan tidak sehat. Demonstrasi juga langsung dilakukan pada kantin sekolah. Dalam proses pemantauan keseharian pelaksana dibantu guru melakukan pengamatan pada jajanan siswa selama di sekolah baik di kantin, di kelas maupun di halaman. Hasil pengamatan ini akan digunakan sebagai bahan evaluasi dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan pada bulan Maret 2020. Evaluasi yang dilakukan berupa pembagian ulang kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan atau pemahaman siswa tentang gizi jajanan sehat setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi secara langsung.

Hasil evaluasi atau posttest tentang pengetahuan gizi jajanan sehat ditunjukkan pada tabel 3:

Tabel 3. Indikator Dan Hasil Posttest Gizi Jajanan Sehat

No	Indikator	Hasil Posttest
1	90 % peserta memahami jenis jajanan sehat	95 %
2	90 % peserta memahami tentang jenis jajanan yang tidak sehat	98 %
3	90% peserta memahami ciri jajanan sehat	90 %
4	90% peserta memahami ciri jajanan tidak sehat	100 %
5	90% peserta memahami manfaat jajanan sehat	98 %
6	90% peserta memahami bahaya jajanan yang tidak sehat	95 %

Evaluasi dengan metode observasi jajanan siswa selain dilakukan sebagai tahapan internalisasi, dilakukan pemantauan kebiasaan membeli jajanan sehat di lingkungan sekolah. Hasil menunjukkan 98% siswa membawa bekal dan jajanan disekolah yang termasuk dalam jajanan sehat.

Hasil promosi gizi jajanan sehat di sekolah SD Negeri Jaranan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Pengetahuan merupakan informasi yang diketahui atau disadari oleh seseorang (7). Pengetahuan tentang gizi jajanan sehat perlu dimiliki oleh siswa agar memiliki budaya sehat dalam konsumsi jajan.

Promosi gizi merupakan salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan (10). Metode pendidikan kesehatan merupakan langkah promosi yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi orang lain melalui penyebaran pesan. Metode ini dianggap efektif dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi jajanan yang sehat.

Metode demonstrasi yang juga digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini, merupakan cara pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan memperagakan atau menunjukkan kepada peserta didik tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari. Metode demonstrasi yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini juga memberikan dampak positif untuk siswa dalam penerapan pemilihan konsumsi jajanan sehat di sekolah.

KESIMPULAN

Promosi gizi dengan metode pendidikan kesehatan gizi jajanan sehat merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang berhasil membantu anak-anak untuk meningkatkan kualitas hidup mereka yang salah satunya dengan meningkatkan pengetahuan tentang gizi jajanan sehat. Pendidikan kesehatan dengan metode yang menarik dapat digunakan untuk memudahkan siswa memahami dan menciptakan budaya perilaku hidup sehat, salah satunya dalam memilih jajanan sehat. Harapannya dengan adanya kegiatan ini akan memberikan dampak positif dalam pembiasaan siswa jajan sehat baik disekolah maupun di rumah.

REKOMENDASI

Promosi gizi jajanan sehat ini perlu dilakukan secara berulang untuk pengabdian berikutnya agar kebiasaan konsumsi jajanan sehat dapat menjadi budaya. Perilaku hidup bersih dan sehat serta gizi yang baik perlu diperhatikan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak sehingga prestasinya diharapkan akan meningkat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada STIKes Surya Global Yogyakarta yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hendra A, Rahmad A. Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2019;67-76.
2. Sihombing TH. *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. 2013.
3. Amourisva SA. Kontradiksi Kebiasaan Jajan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Majority*. 2018;4:143-6.
4. Abbas HH, Sulfiani, Nurlinda A. Analisis Kandungan Zat Pewarna Rhodamine B Dan Zat Pemanis (Sakarín) Pada Jajanan Anak Dan Dampak Terhadap Status Gizi Pada Anak Sekolah SD Inpres Batua 1 Kota Makasar. *Pros Semin Nas Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetah dan Teknol*. 2019;2:26-7.
5. Nuwan ZK, Haloho NDB. Pembuatan dan Analisis Permen Jelly Dari Daun Sirsak (*Annona Murcíta L*). *J SMAK Padang*. 2015;7(1).
6. Rosida N, Widraswara R. Hygiene Dan Sanitasi Pedagang Jajanan Di Lingkungan SD/MI. *J Heal Educ*. 2017;2(1):80-5.
7. Fitriani NL, Andriyani S. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *Libr UI*. 2015;
8. Safriana. Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2012. *Universitas Indonesia*; 2012.
9. Ibnu M. Implementasi Program Aksi Nasional Gerakan Menuju PJAS Yang Aman, Bermutu, Dan Bergizi Oleh BPOM Bandar Lampung Pada Sekolah Dasar Di Kota Bandar Lampung. *Universitas Bandar Lampung*; 2016.
10. Hastuti M, Rohadi K, Sudaryati E. Perbandingan Audiovisual Dan Ceramah Terhadap Sikap Siswa Tentang Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah. 2019;4(2).