

PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI PENTINGNYA MAKANAN JAJANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA SISWA SDN 018 PENYESAWAN

Ade Dita Puteri¹, Devina Yuristin²

¹Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

^{2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

adedita10@gmail.com

Abstrak: Makanan adalah salah satu kebutuhan dalam hidup manusia yang esensial bagi proses pertumbuhan dan perkembangan serta sebagai dasar pemeliharaan kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa. Setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh kita bisa mempengaruhi metabolisme dan komposisi darah dalam tubuh. Tidak jarang ditemukan jajanan makanan yang diperjual belikan di sekitar sekolah mengandung zat tambahan seperti pengawet dan pewarna makanan. Kebiasaan jajan pada anak sangat erat dikaitkan dengan ekonomi dan tingkat pengetahuan anak maupun orang tua mengenai pemilihan jajanan makanan yang sehat dan bergizi. Pengabdian kepada Masyarakat memberikan penyuluhan tentang Kesehatan Mengenai Pentingnya Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi yang dapat diidentifikasi dalam beberapa permasalahan spesifik, pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mengenai Pentingnya Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi. Pentingnya penyuluhan yaitu Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya jajanan sehat dan bergizi bagi kesehatan dan Mendorong menerapkan program jajanan sehat dengan mendirikan kantin yang hanya menyediakan jajanan sehat dan bergizi. Peserta penyuluhan merupakan siswa kelas VI SDN 018 Penyesawan sebanyak 78 orang.

Kata Kunci: makanan, penyuluhan

Abstract: *Food is one of the necessities in human life which is essential for the process of growth and development as well as the basis for maintaining health, both for children and adults. Every food that enters our body can affect metabolism and blood composition in the body. It is not uncommon to find snacks that are traded around the school containing additional substances such as preservatives and food coloring. Snacking habits in children are closely related to the economy and the level of knowledge of children and parents regarding the selection of healthy and nutritious snacks. Community Service provides health education regarding the importance of healthy and nutritious snacks which can be identified in several specific issues, the effect of health education on the importance of healthy and nutritious snacks. The importance of counseling is to increase students' knowledge about the importance of healthy and nutritious snacks for health and to encourage the implementation of a healthy snack program by establishing a canteen that only provides healthy and nutritious snacks. The counseling participants were 78 students of class VI SDN 018 Penyesawan.*

Keywords : *Food, Explanation*

Pendahuluan

Makanan adalah salah satu kebutuhan dalam hidup manusia yang esensial bagi proses pertumbuhan dan perkembangan serta sebagai dasar pemeliharaan kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa. Setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh kita bisa mempengaruhi metabolisme dan komposisi darah dalam tubuh (Kartasa P, dan Marsetyo, 2012). Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat umum yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau

persiapan lebih lanjut (WHO, 2006). Jajanan sehat dan bergizi sangat penting dalam berperan memberikan asupan energi dan gizi bagi anak khususnya usia sekolah. Namun seiring perkembangan zaman semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam jajanan dan makanan.

Jajanan makanan dan anak-anak adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Umumnya anak-anak akan membeli jajan terutama saat mereka sedang istirahat di sekolah dan mereka tidak mempedulikan bahaya yang akan mereka dapat ketika mengkonsumsi jajanan makanan yang tidak sehat. Tidak jarang ditemukan jajanan makanan yang diperjual belikan di sekitar sekolah mengandung zat tambahan seperti pengawet dan pewarna makanan. Tujuan penggunaan zat-zat tersebut antara lain sebagai pewarna ((untuk menambah daya tarik visual), pengental (memperbaiki tekstur), penyedap (menguatkan rasa), pemanis (penambah rasa) (Indrati dan Gzardjito, 2014). Adanya zat tambahan berlebih dalam jajanan makanan dapat mengakibatkan keracunan baik yang ringan maupun keracunan berat. Kasus keracunan Indonesia yang paling sering dilaporkan dari tahun 2004-2014 adalah keracunan akibat pangan jajanan dan keracunan akibat pangan olahan. Pada Tahun 2014, Badan Pengawas Obat dan Makanan melakukan pengujian terhadap pangan jajanan dan hasilnya adalah dari 13.536 sampel terdapat 11.871 (87,69%) sampel yang memenuhi syarat dan 1.665 (12,31%) sampel tidak memenuhi syarat (Rahayu, 2014). Kebiasaan jajan pada anak sangat erat dikaitkan dengan ekonomi dan tingkat pengetahuan anak maupun orang tua mengenai pemilihan jajanan makanan yang sehat dan bergizi. Berdasarkan uraian diatas maka dianggap penting dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada siswa SDN 018 Penyesawan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat dan bergizi.

Metode

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa Penyuluhan Kesehatan Mengenai Pentingnya Makanan jajanan sehat dan bergizi. Kegiatan ini bertempat di SDN 018 Penyesawan, pada bulan November 2021. Peserta dalam kegiatan Pengabdian ini siswa kelas VI sebanyak 82 orang yang terbagi dalam dua grup. Media yang digunakan untuk mempermudah pelaksanaan penyuluhan adalah menggunakan note book dimana materi penyuluhan adalah menggunakan powerpoint serta pembagian leaflet kepada para masyarakat dan juga pembagian Door Prize bagi peserta yang menjawab pertanyaan. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang pentingnya pemilihan jajanan sehat dan bergizi secara umum berjalan dengan lancar. Pihak sekolah membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan merupakan siswa kelas VI SDN 018 Penyesawan sebanyak 78 orang. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar mengenai jajanan sehat dan bergizi. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengertian jajanan, ciri-ciri jajanan

sehat, dampak jajanan tidak sehat, dan manfaat jajanan sehat. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai jajanan sehat dan bergizi. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan. Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 45 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 3 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan *door prize* sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan masyarakat peserta seminar.



Gambar 1. penyuluhan



Gambar 2. Contoh penyuluhan makanan jajanan sehat pada siswa SDN 018 penyesawan

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Kegiatan

No	Keterangan	Pertemuan I
1.	Jumlah peserta yang mengikuti	39 orang

2.	Materi penyuluhan dan Kegiatan Pengabdian Masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian jajanan sehat dan bergizi • Manfaat jajanan sehat • Cara pemilihan jajanan sehat • Dampak jajanan tidak sehat bagi kesehatan tubuh
	Keterangan	Pertemuan II
1.	Jumlah peserta yang mengikuti	39 orang
2.	Materi penyuluhan dan Kegiatan Pengabdian Masyarakat	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian jajanan sehat dan bergizi • Manfaat jajanan sehat • Cara pemilihan jajanan sehat • Dampak jajanan tidak sehat bagi kesehatan tubuh

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) sudah dilakukan berupa penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya makananan jajanan sehat dan bergizi pada siswa SDN 018 penyesawan dengan penyampaian materi menggunakan powerpoint disertai dengan pembagian leaflet ke masing-masing peserta dan pembagaian *door prize* sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan masyarakat peserta seminar. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang tentang pentingnya memilih jajanan sehat dan bergizi terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan penyuluhan dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya terutama terkait mengenai makanan sehat dan bergizi bagi kesehatan. Pihak sekolah juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah

Referensi

- Indrati, R.dan Gardjito, M. 2014. Pendidikan Konsumsi Pangan: Aspek Pengolahan dan Keamanan. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group
- Febry, F. "Kebiasaan Jajan Pada Anak". Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat vol. 1 (2), 2010.
- Direktorat Bina Gizi. "Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah Dasar". Kementerian Kesehatan RI, Ditjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta, 2011.
- Nuraini, H. Memilih dan Membuat Jajanan Anak yang Sehat dan Halal. Jakarta: Qultum Media, 2007.