

PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI PENTINGNYA JAJANAN SEHAT DAN BERGIZI DI SMK AL AMIN

Nur Fauzia Asmi¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Gizi,
Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

email: nurfauziasmi@gmail.com

Abstract

At this time there are still many people who do not care about what they eat, both adults and children. For the people, the most important thing from food is good taste, large portions, and the right price. Society especially children tend to buy food without regard to cleanliness. So often they become victims of unhealthy snacks. This happens because of the lack of knowledge about how to recognize safe snacks. Snacks from school children whose health is not guaranteed can cause poisoning, digestive disorders, and if it lasts longer will cause poor nutritional status. Based on a survey of the Indonesian Food and Drug Administration (BPOM) in 2014, there were still many school snacks that did not meet health requirements. This is of course very alarming, because food is not just to meet the nutritional needs of the body, but good nutritional content in terms of quantity and quality is needed so that children's growth and development can be optimal. The method used was counseling held by SDN Jati III, Tarogong Kaler District, Garut Regency. The results of this activity found an increase in the average value of knowledge before and after health education. The results of community service are expected to produce students who have knowledge about healthy snacks. The results of this dedication are expected to be the basic capital in the formation of clean and healthy living behavior in the school setting, so that a healthy and strong generation is realized

Keywords: *Healthy Snacks, Health Counseling*

Abstrak

Pada saat ini masih banyak masyarakat yang tidak peduli terhadap apa yang mereka makan, baik dewasa maupun anak-anak. Bagi masyarakat, hal terpenting dari makanan adalah rasa yang enak, porsi yang banyak, dan harga yang pas. Masyarakat khususnya anak-anak cenderung membeli makanan tanpa memperhatikan kebersihannya. Sehingga sering terjadi mereka menjadi korban dari jajanan yang tidak sehat. Hal ini terjadi karena minimnya pengetahuan tentang bagaimana mengenali jajanan yang aman. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan, dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Indonesia tahun 2014, masih banyak ditemukan jajanan sekolah yang tidak memenuhi syarat kesehatan. Hal ini tentunya sangat memprihatinkan, sebab makanan bukan hanya sekedar untuk

memenuhi kebutuhan nutrisi pada tubuh, melainkan kandungan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang diadakan SMK Al Amin. Hasil dari kegiatan ini didapatkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menghasilkan siswa siswi yang memiliki pengetahuan tentang jajanan yang sehat. Hasil pengabdian ini diharapkan akan menjadi modal dasar dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah, sehingga terwujud generasi yang sehat dan kuat.

Kata Kunci: Jajanan Sehat, Penyuluhan Kesehatan

A. 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 jajanan 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 SMK Al Amin Penyesawan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat dan bergizi.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Tahap-tahap pelaksanaan pelatihan ini adalah dilakukan melalui rencana, kemudian rapat panitia, kunjungan ke SMK Al Amin penguatan konsep. rapat koordinasi, persiapan bahan materi, pelaksanaan PkM, evaluasi PkM dan pelaporan PkM. Seluruh kegiatan yang dilaksanakan dengan disesuaikan dan didasari pada pengutamakan seluruh prioritas. Implementasi dari kegiatan PKM yang akan dilaksanakan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kegiatan dan Pelaksanaanya

No	Kegiatan	Metode
1	Diberikannya pengetahuan mengenai Jajanan Sehat	Presentasi, tanya jawab
2	Evaluasi hasil pembuatan makanan B2SA	Presentasi, tanya jawab

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan bertempat di SMK Al Amin. Materi penyuluhan adalah tentang jajanan sehat dengan subtopik : meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat serta makanan tidak sehat yang mengandung zat karsinogen bagi tubuh. Selanjutnya menyampaikan materi penyuluhan dengan menggunakan media powerpoint yang dibuat semenarik mungkin

disertai dengan poster dan leaflet tentang makanan sehat serta bahaya jajanan tidak sehat, selanjutnya diskusi dan tanya jawab untuk mengukur sejauh mana para siswa memahami isi materi yang disampaikan.

Penyuluhan kesehatan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mau melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit dan mempertahankan derajat kesehatan (Purwati, Bidjuni, and Babakal 2014). Sedangkan pengetahuan tentang jajanan sehat adalah kemampuan memilih jajanan yang merupakan sumber zat gizi (Febriyanto 2016). Peningkatan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Komitmen antara pihak sekolah dan kampus sangat baik sehingga pelaksanaan penyuluhan ini tidak mendapat hambatan yang berarti. Semua hal terkait dengan penyuluhan ini sudah dipersiapkan dan dikoordinasikan baik dengan kampus, puskesmas maupun dengan pihak sekolah. Materi penyuluhan diprioritaskan pada memilih jajanan sehat. Karena siswa tidak dibekali sarapan dari rumah maka jajan disekolah merupakan alternatif pemenuhan gizi anak sekolah. Dalam memilih jajanan di sekolah siswa diharuskan untuk memilih jajanan yang aman, bermutu, bergizi dan disukai oleh anak. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ditentukan oleh penggunaan metode dan media yang tepat. Tim penyuluh menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan media menarik seperti powerpoint, poster dll. Penggunaan metode dan media yang tepat akan memudahkan siswa dalam memahami materi yang

disampaikan. Dengan media yang tepat terdapat pengaruh yang signifikan, dimana responden yang sebelumnya mempunyai pengetahuan kurang menjadi baik. Sejalan dengan pendapat Aeni, Beniarti dan Warsito (2015) bahwa media yang digunakan dalam proses belajar seperti poster ataupun video televisi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dan menumbuhkan peran yang sangat baik.

Karena jajanan sehat merupakan indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, maka pengetahuan siswa tentang bahaya jajanan tidak sehat merupakan kunci penting untuk menjaga kesehatan siswa. Jajanan sehat merupakan makanan yang sehat untuk dikonsumsi berupa sayur dan buah yang rendah kalori (Hartmann, Siegrist, and van der Horst 2013). Agar siswa dapat memilih jajanan yang sehat diperlukan pengetahuan yang baik, Oleh sebab itu perlu upaya dari pihak sekolah untuk tetap mempertahankan kegiatan penyuluhan sebagai salah satu upaya melaksanakan hidup bersih dan sehat. Kegiatan penyuluhan bisa dilaksanakan melalui kegiatan UKS dengan cara pelatihan hidup sehat bagi siswa maupun guru. Penyuluhan kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa misalnya melalui ceramah ataupun penyebaran informasi melalui poster, leaflet atau media lainnya. Penelitian Anisa dan Khusnal (2012) menunjukkan terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikannya pendidikan kesehatan, dimana setelah didapatkan penyuluhan pengetahuan siswa bertambah baik.

Penyebaran informasi juga merupakan bagian dari kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan siswa di sekolah. Bahaya jajanan tidak sehat harus terus

diinformasikan kepada siswa setiap saat. Penyebaran informasi bisa melalui majalah dinding dengan menempelkan poster atau leaflet mengenai bahaya jajanan sehat dan dapat dibaca oleh siswa. Media poster yang menarik akan menjadi perhatian siswa untuk melihat atau membacanya. Pembuatan poster yang menarik akan lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

Berdasarkan survey awal juga ditemukan bahwa sebagian siswa tidak dibekali makanan dari rumah. Hal ini juga merupakan pendorong siswa untuk jajan di sekitar lingkungan sekolah. Apabila siswa tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang jajanan sehat maka akan banyak menimbulkan masalah kesehatan bagi anak itu sendiri. Biasanya kebanyakan siswa memilih jajanan yang murah, serta tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang banyak memakai pewarna. Jajanan sembarangan akan memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan. Hal ini akan menimbulkan gangguan kesehatan pada anak dan mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Apalagi makanan yang dijual tersebut biasanya dibuat dari bahan yang tidak terjamin kesehatannya (Fitriani and Andriyani 2015). Dampak apabila siswa jajan sembarangan adalah terkena penyakit kanker, diare, cacangan atau penyakit infeksi lainnya. Hal ini terjadi karena sebagian anak mengabaikan kebersihan makanan yang dikonsumsi. Penelitian Ardini S Raksanagara (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian diare dan kecacingan. Untuk menghindari hal tersebut sangat diperlukan upaya-upaya membiasakan

hidup sehat di sekolah. Semakin tinggi pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, maka akan semakin rendah angka kejadian diare dan kecacingan. Upaya untuk menambah pemahaman siswa dalam hidup bersih dan sehat di sekolah, selain melalui kegiatan penyuluhan kepada siswa juga bisa melalui peningkatan peran guru.

Dalam penyuluhan tentang jajanan sehat tersebut disampaikan pula pentingnya asupan gizi pada anak sekolah. Sarapan di rumah tetap menjadi prioritas dalam asupan gizi anak sekolah. Apabila belum tercukupi kebutuhan gizi dari sarapan maka jajanan sekolah menjadi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut.

D. PENUTUP

Simpulan

Peserta penyuluhan sangat aktif dalam kegiatan penyuluhan tentang jajanan sehat. Para siswa antusias dalam menyimak materi dari awal sampai akhir. Karena jajanan sehat merupakan salah satu indikator perilaku hidup bersih sehat di sekolah, maka peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat tersebut menjadi awal yang baik untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat di sekolah. Hasil evaluasi belajar menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan.

Saran

Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan siswa terutama mengenai pemilihan jajanan sehat. Kegiatan dapat berupa penyuluhan secara berkelanjutan kepada seluruh siswa SMK Al Amin. Diadakan kerjasama dengan instansi yang

memiliki pengalaman dalam penyuluhan makanan sehat dan bergizi bagi siswa sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Universitas Medika Suherman, secara khusus menyampaikan banyak-banyak terima kasih kepada Yayasan Medika Bahagia dan masyarakat Desa Pasir Gombang, yang sudah memberikan izin dan bekerjasama sehingga kegiatan PkM ini bisa terlaksana dengan baik, serta semua pihak (tim Dosen, Mahasiswa) dan lainnya yang sudah berkontribusi mensukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.