

Edukasi Pentingnya Jajanan Sehat Bagi Anak Sekolah di SD Negeri 1 Wawoangi Kabupaten Buton Selatan

Besse Dahlia^{*1}, Satria Wati², Ajin³, Wa Surti⁴, Fadila⁵, Shita Aprilia⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi S1 Gizi, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya

E-mail: bessedahlia.s@gmail.com¹, satriawathy732@gmail.com², ajhin2581@gmail.com³, surtycantik969@gmail.com⁴, dilaf824@gmail.com⁵, shintaaaprilia1808@gmail.com⁶

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is one of the ways in which people can maintain the quality of their health. The PHBS program has several indicators that serve as a benchmark in the implementation of PHBS, one of which is choosing a healthy food. The dedication we did through the dedication method involving all the students of the 4th grade of State 1 Wawoangi. The students were very enthusiastic to follow the approval we did this can be seen from most of the participants can answer questions from the community dedication team. So that students are aware of the benefits of choosing healthy food, how to choose snacks properly and correctly, and what are the characteristics of healthy food. The importance of education regarding healthy food for school children as a first step to preventing health problems in school children.

Keywords: Healthy food, Education, Schoolchild

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah salah satu cara masyarakat untuk dapat menjaga kualitas kesehatannya. Program PHBS terdapat beberapa indikator yang dijadikan acuan dalam pelaksanaan PHBS, salah satunya adalah memilih jajanan Sehat. Pengabdian yang kami lakukan melalui metode penyuluhan dengan melibatkan seluruh siswa kelas IV SD Negeri 1 Wawoangi yang berjumlah 20 orang. Para siswa/i sangat antusias mengikuti penyuluhan yang kami lakukan, hal ini dapat dilihat dari sebagian besar peserta dapat menjawab pertanyaan dari tim pengabdian Masyarakat. Sehingga para siswa/i menyadari akan manfaat memilih jajanan sehat, bagaimana cara memilih jajanan yang baik dan benar, dan apa saja ciri-ciri jajanan sehat. Pentingnya edukasi terkait jajanan sehat bagi anak sekolah sebagai langkah awal untuk mencegah masalah Kesehatan pada anak sekolah.

Kata kunci: Jajanan Sehat, Edukasi, Anak Sekolah

1. PENDAHULUAN

Makanan jajanan anak sekolah merupakan salah satu hal yang perlu menjadi perhatian masyarakat khususnya orang tua, pendidik, dan pengolah sekolah. Makanan jajanan ini merupakan makanan dan minuman yang di siapkan dan di jual oleh pedagang kaki lima di jalanan atau tempat umum yang langsung di makan atau di konsumsi (Iklima 2017).

Pangan jajanan merupakan makanan dan minuman yang sudah di olah dan siap untuk langsung di sajikan di tempat usaha atau di luar tempat usaha atas dasar pesanan (PP No. 28 tahun 2004). Makanan jajan tersebut sering kali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan bahan pangan. Tidak sedikit masalah yang dapat timbul akibat anak-anak sering mengkonsumsi makanan yang tidak aman dan tidak bergizi. Beberapa dapat menimbulkan penyakit seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi.

Usia sekolah menurut definisi WHO (*Word Health Organization*) yaitu golongan anak yang berada pada usia tujuh hingga dua belas tahun, dimana pada masa ini keseimbangan gizi anak perlu di jaga dan anak diperhatikan sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Anak usia sekolah merupakan konsumen makanan yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan dan minuman yang di inginkannya, baik makanan jajanan di sekolah maupun di tempat penjual lainnya (Iklima 2017).

Dalam penelitian yang di lakukan oleh Nguyen, dkk, (2021) menjelaskan bahwa pemberitahuan dan kemudahan atas akses makanan sehat di sekolah dapat menjadi langkah efektif untuk meningkatkan kesehatan anak-anak. Akses jajanan sehat yang mudah ini

dapat memperkuat pesan tentang makanan sehat bagi anak-anak sehingga mereka terbiasa dengan pola konsumsi tersebut. Anak yang memiliki pengetahuan baik terhadap makanan jajanan akan berpengaruh terhadap asupan makanannya bahkan pada status gizinya (Hardiansyah, dkk, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suaib, dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan tentang makanan jajanan terhadap status gizi siswa berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U).

Perubahan perilaku dalam pemilihan makanan jajanan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan pada anak. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengubah perilaku adalah dengan pemberian pendidikan dan pengetahuan. Pendidikan dan pengetahuan yang dimaksud dapat berupa pengetahuan gizi, persepsi, dan motivasi. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap atau perilaku terhadap peningkatan kesehatan.

2. METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini yaitu memberikan edukasi kepada siswa SD kelas IV yang dilakukan dengan pemutaran video dan penyuluhan tentang jajanan sehat. Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu, tanggal 13 Januari 2024 dan diikuti sebanyak 20 siswa.

No	Waktu	Kegiatan Pengabdian Masyarakat	Kegiatan Peserta
1	5 Menit	Pembukaan: 1. Memberikan salam 2. Memberikan penjelasan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian Masyarakat	1. Menjawab salam pembuka 2. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan.
2	40 Menit	Pelaksanaan: 1. Pemutaran Video 2. Penjelasan materi 3. Pemutaran video (ice breaking) 4. Penjelasan materi	1. Menyimak video 2. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan materi 3. Ikut serta dalam ice breaking 4. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan materi
3	5 Menit	Pelaksanaan: Tanya jawab terkait topik penyuluhan	Aktif dalam diskusi tanya jawab terkait topik penyuluhan
4	5 Menit	Penutup: 1. Foto Bersama 2. Memberi Ucapan terima kasih atas peran aktif siswa/i	1. Ikut berfoto Bersama 2. Menjawab salam penutup

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dengan tema” *Edukasi Jajanan Sehat*” yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Wawoangi bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa/siswi terkait jajanan yang sehat. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 40 menit dan terlaksana dengan tertib. Penyuluhan dilakukan dengan memutar video terkait jajanan sehat bagi anak sekolah dan penjelasan materi menggunakan media *power point* (PPT). Diakhir penjelasan materi dilakukan tanya jawab kepada siswa/siswi dan memberikan hadiah bagi yang menjawab dengan benar.

Para siswa/siswi sangat antusias mengikuti penyuluhan yang dilakukan, hal ini dapat dilihat dari sebagian besar peserta dapat menjawab pertanyaan dari tim pengabdian

masyarakat yang meliputi manfaat memilih jajanan sehat, cara memilih jajanan sehat yang baik dan benar, dan apa saja ciri-ciri jajanan sehat.

Materi

Selain mengandung zat gizi yang cukup dan seimbang, makanan sehat juga harus aman yaitu, bebas dari bakteri, virus, parasit, maupun zat kimia berbahaya. Makanan dikatakan aman apabila kecil kemungkinan atau sama sekali tidak menjadi sumber penyakit. Jajanan merupakan camilan yang mudah di temukan di lingkungan sekitar. Jajanan yang sehat adalah jajanan yang tidak mengandung bahaya fisik, cemaran bahan kimia dan bahaya biologis. Jajanan sehat mempunyai ciri-ciri tertentu dan tidak memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan tubuh manusia. Adapun ciri-ciri jajanan sehat yaitu tidak mengandung MSG, mengandung sedikit minyak, dimasak dengan matang, mengandung nutrisi, higienis.

Manfaat memilih jajanan sehat sangat memengaruhi kesehatan tubuh anak. Anak yang dibekali uang jajan tanpa pengawasan dari orang tua dan guru di sekolah berpotensi untuk jajan sembarangan. Adapun manfaat memilih jajanan sehat yaitu;

- a. Memenuhi kebutuhan gizi yang cukup banyak pada anak-anak agar dapat tumbuh dengan baik sesuai dengan usianya.
- b. Jajanan sehat dapat menambah energi yang diperlukan tubuh selain yang didapatkan dari makanan utama untuk beraktivitas sehari-hari di sekolah.
- c. Terhindar dari keracunan makanan akibat makanan basi. Bahkan keracunan jajanan dapat mengakibatkan kematian.
- d. Terhindar bahaya fisik yang tak sengaja masuk ke makanan karena penjual kurang teliti, seperti isi stapler, kaca, rambut, kerikil dan sebagainya.
- e. Terhindar dari bahaya kimia yang diam-diam ditambahkan ke makanan, seperti formalin, pestisida, pengawet, cairan pembersih, dan sebagainya.
- f. Terhindar bahaya mikroba patogen karena penjual yang tidak menjaga kebersihan, seperti virus, bakteri, jamur, dan parasit.
- g. Dapat mencegah kegemukan atau obesitas akibat makanan dan minuman yang mengandung banyak gula, garam dan micin.
- h. Terhindar dari penyakit infeksi menular, seperti influenza.
- i. Terhindar dari penyakit diare atau gangguan pencernaan akibat pengolahan makanan yang tidak bersih.
- j. Menjaga pertumbuhan gigi yang sedang dalam masa puncaknya dengan tidak terlalu banyak makan yang manis-manis di luar jam makan.
- k. Jajanan yang sehat, terutama dari buah-buahan, dapat menjaga kesehatan kulit.
- l. Mengurangi risiko penyakit jantung.
- m. Mengurangi risiko penyakit kanker akibat gorengan yang menggunakan minyak jelantah.
- n. Memaksimalkan fungsi otak sehingga membuat anak cerdas.
- o. Membuat anak dapat mengontrol diri lebih baik. Makanan yang terlalu banyak mengandung gula dapat membuat anak hiperaktif.





Gambar 1. Penyuluhan di SD Negeri 1 Wawoangi

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program penyuluhan kesehatan ini dapat meningkatkan pemahaman siswa/i tentang jananan sehat di SD Negeri 1 Wawoangi setelah diberikan edukasi baik dalam bentuk video maupun penjelasan materi. Program pegabdian masyarakat dalam bentuk edukasi jananan sehat ini sangat pentig dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan institusi pendidikan Sekolah Dasar (SD) serta tenaga kesehatan agar rutin melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan ini tiap tahunnya.

DAFTAR PUSTAKA

- BPOM RI. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Standardisasi Produk Pangan, Deputy Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya
- Hardiansyah, Supariasa, I dewa dan Rezkina, E. (2016). Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta: EGC.
- Iklima, N. (2017). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Usia Sekolah Dasar. *jurnal Keperawatan BSI*, 5 (1).
- Judarwanto, W. (2008). Perilaku Makan Anak Sekolah. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nguyen, T., de Brauw, A., van der Berg, M., & Do, H. T. (2021). Testing methods to Increase consumption of healthy foods evidence from a scool-based field experiment in Viet Nam. *Food policy*, 101.
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan- Seri Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 192-196.
- Republik Inonesia. (2004). Pemerintah Republik Indonesia No. 28 Tahun 2004 tentang keamanan, Mutu dan Gizi pangan, Jakarta: Presiden Rebublik Indonesia.
- Suaib, F., dkk. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Inpres Borong Jambu I Kota Makassar.
- Triwidjayati, A., & Widjojo, D. H. (2012, Juni). Kopetemsi Anak dalam Mengambil Keputusan Konsumsi serta Regulasi dan Pemberdayaan Konsumen Anak dalam Mengkonsumsi Makanan Jajanan: *Jurnal pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.
- Triwijayati, A., Setiyati, E. A., Setianingsi, Y., & Luciana, M. L. (2016). Anak dan Jajanan Sekolah: Program pembedayaan Kesehatan Anak Sekolah dalam Pertspetif Pemerintah Derah. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(02), 318-238.