

PENGABDIAN MASYARAKAT

Pentingnya Jajanan Sehat Untuk Anak Sekolah Dasar

Tria Tiurma Lestari¹, Isra Thisrty²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

² Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email : tarisiahaannn@gmail.com

Abstrak: Anak sekolah menurut definisi WHO (*World Health Organization*) yaitu golongan anak dengan usia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia sendiri lazimnya anak berusia 7-12 tahun. Makanan jajanan menurut *Food and agricultural organization* (FAO) adalah makanan serta minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat keramaian umum lain yang langsung dapat dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Makanan jajanan sekolah saat ini perlu menjadi perhatian masyarakat, khususnya oleh orangtua, pendidik maupun pengelola sekolah, karena makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi bagi anak-anak usia sekolah yang sudah cenderung dapat memilih makanan yang disukai maupun tidak. Seringkali anak memilih makanan yang salah terlebih lagi jika tidak dibimbing oleh orang tuanya. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat saja berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan serta jika berlangsung lama dapat menyebabkan status gizi yang buruk. Upaya dini yang dapat dilakukan adalah memberikan penyuluhan bagi anak sekolah dasar terkait jajanan sehat, agar dapat menambah pengetahuan kepada anak-anak dalam memilih jajanan sehat, dan mengetahui ciri-ciri jajanan yang tidak sehat, atau orang tua dapat membawakan bekal untuk anaknya.

Kata Kunci : Anak sekolah, makanan jajanan, pengetahuan, sehat

PENDAHULUAN

Makanan jajanan sangat mudah untuk ditemukan di pinggir jalan dengan berbagai macam bentuk, warna dan rasa. Keamanan pangan jajanan anak sekolah menjadi perhatian yang begitu penting karena anak sekolah mengkonsumsi jajanan yang dijual di sekitar lingkungan sekolah setiap harinya. Sekitar 98.9% anak jajanan di sekolah dan 50% sebagai penyumbang dalam energi serta protein tubuh anak (1).

Makanan jajanan memegang peranan penting dalam pemberian gizi serta energi bagi anak. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lainnya yang berguna dalam membantu pertumbuhan anak. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat memiliki resiko yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan, keracunan, dan apabila berlangsung lama dapat menimbulkan status gizi buruk. Selain itu, jajanan tidak sehat juga dapat menyebabkan prestasi anak terganggu (2).

Data Kejadian Luar Biasa (KLB) keracunan pangan yang dihimpun oleh Direktorat Survei dan Penyuluhan Keamanan Pangan BPOM RI dari Balai Besar/Balai BPOM diseluruh Indonesia menyatakan bahwa ditahun 2008-2010 menunjukkan bahwa 17,26-25,15% kasus terjadi di lingkungan sekolah dengan kelompok tertinggi yaitu siswa sekolah dasar (SD). Berdasarkan laporan tahunan BBPOM Semarang ditahun 2014 dilakukan pengujian sampling PJAS di 109 SD, PJAS yang tidak memenuhi syarat 15% yaitu masih ditemukan PJAS yang mengandung pemanis yang melebihi batas, berkapang, mengandung boraks, mengandung formalin, dan bermikroba (3).

Menurut Gunarsa (2008) masa anak usia sekolah adalah masa tenang atau masa *latent* dimana apa yang terjadi dan dipupuk pada masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa selanjutnya. Pada masa ini disebut juga dengan usia kelompok dimana anak mulai mengalihkan perhatian dan hubungan kedekatan dalam keluarga, kerjasama antar teman, dan sikap-sikap terhadap kerja atau belajar (4).

Anak sekolah belum memahami bagaimna cara untuk memilih jajanan yang sehat sehingga dapat berakibat buruk pada kesehatannya sendiri. Anak akan membeli jajanan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan kandungan didalam makanan tersebut(2). Pentingnya pengetahuan menjadi faktor intern yang memiliki pengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan ini meliputi dari gizi makanan, kecerdasan, emosi, presepsi, dan motivasi dari luar (4). Oleh karena itu perlu diadakan penyuluhan untuk memberikan pengetahuan tambahan kepada anak sekolah dasar mengenai pentingnya dalam memilih jajanan sehat.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan atau sosialisasi kepada anak sekolah dasar di SDN 060813 pada hari Kamis, 1 September 2022 mengenai jajanan sehat. Kegiatan ini dilakukan dengan interaksi aktif antara pembicara dan juga anak-anak sekolah dasar dengan metode tanya jawab. Kegiatan dilakukan dengan presentasi powerpoint.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan telah terlaksana pada Kamis, 1

September 2022 di SDN 060813 Kota Medan Kecamatan Medan Kota Kelurahan Ps. Merah Barat. Kegiatan penyuluhan edukasi jajanan sehat diikuti oleh siswa siswi SDN 060813 sebanyak 31 orang. Pada awal materi banyak siswa siswi yang belum mengetahui ciri-ciri dari jajanan sehat serta manfaat dari jajanan sehat. Dari hasil tanya jawab masih ditemukan siswa siswi yang mengkonsumsi jajanan terbuka tanpa penutup atau kemasan dimana hal tersebut merupakan salah satu ciri-ciri dari jajanan yang tidak sehat, serta siswa siswi masih menemukan makanan yang sudah berjamur. Selain itu hanya 6 dari 31 siswa yang membawa bekal dari rumah, Selebihnya siswa siswi mengkonsumsi jajanan disekitaran lingkungan sekolah. Masih banyak siswa siswi yang belum mengetahui ciri-ciri dari jajanan yang tidak sehat, dan belum mengetahui manfaat dari membawa bekal dari rumah pada awal edukasi. Namun, setelah dilakukan penyuluhan dan beberapa pertanyaan hampir semua siswa siswi dapat menjelaskan dan mengetahui seperti apa jajanan sehat.



Gambar 1. Peserta memperhatikan dengan baik penjelasan dari pembicara



Gambar 2. Peserta antusias menjawab pertanyaan

Di Indonesia, makanan jajanan merupakan bagian dari anak sekolah yang tidak dapat terpisahkan. Kebiasaan jajan anak dapat dilihat dari frekuensi jajan dan kontribusi gizi jajanan. Di tahun 2018 menunjukkan kontribusi energi jajanan tertinggi adalah 660 kkal dan sebanyak 19% anak-anak tergolong lebih dalam kontribusi jajannya. Disisi lain terdapat permasalahan keamanan pangan jajanan. Ketersediaan jajanan belum terjamin keamanan pangannya (5). Anak anak tertarik dengan jajanan sekolah dikarenakan warnanya yang menarik, rasanya yang menimbulkan selera dan harga yang terjangkau. Bahkan anak anak tidak mempertimbangkan untuk memberi makanan jajanan yang kurang memenuhi standar gizi (3).

Jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang dibeli dari berbagai sumber, seperti pedagang keliling, ataupun toko dan tidak merugikan Kesehatan yang membeli. Jajanan sehat secara fisik yaitu jajanan yang bebas dari benda asing seperti rambut, batu kecil, pootongan kayu. Jajanan sehat secara biologis yaitu jajanan yang bebas dari bakteri atau bebas dari serangga. Jajanan sehat secara kimiawi yaitu jajanan yang bebas dari bahan-bahan kimia berbahaya, bebas dari pengawet, serta pewarna berbahaya yang bukan diperuntukkan untuk makanan.

Ciri dari jajanan sehat yaitu, komposisi gizi baik dan seimbang, kebersihan makanan terjamin, tidak mengantung pengawet, pewarna makanan berlebihan, pemanis buatan, tidak basi atau kadaluwarsa. Cara dalam memilih makanan sehat yaitu hindari membeli jajanan dari tempat terbuka dan tercemar, tanpa penutup maupun kemasan, serta hindari jajanna yang dibungkus dengan kertas bekas atau koran. Belilah jajanan yang dikemas dengan plastik atau kemasan yang bersih dan aman.

Setelah menjelaskan materi saya memberikan hadiah bingkisan susu dan snack kepada peserta atas partisipasinya dalam kegiatan ini. Saya mengharapkan dengan kegiatan ini siswa siswi menjadi tahu apa bahaya jajanan tidak sehat, ciri-ciri jajanan tidak sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan edukasi jajanan sehat ini merupakan kegiatan yang sangat penting untuk membangun perilaku sehat kepada anak-anak sekolah dasar. Terbuktibahwa kegiatan penyuluhan ini terdapat beberapa anak belum mengetahui ciri-ciri dari jajanan sehat dan tidak seperti apa. Akan tetapi kegiatan penyuluhan ini banyak dianggap sepele oleh masyarakat. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini diharapkan anak sekolah dapat terhindar dari akibat mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat seperti gangguan pencernaan serta keracunan makanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Penyuluhan ini dapat dilaksanakan dengan baik dan berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu saya mengucapkan terima kasih kepada Kepala Lurah Ps. Merah Barat dan Kepala Sekolah SDN 060813 yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam

kegiatan Kuliah Keja Nyata (KKN) ini, semoga kita semua dalam lindungan Allah SWT. Amiin.

REFERENSI

1. Santi TD, Candra A. Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat. *J Inov dan Pengabdian Masyarakat*. 2022;1(2):9–11.
2. Nurbiyati T, Wibowo AH. Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *J Inov dan Kewirausahaan* [Internet]. 2014;3(3):192–6. Available from: <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/7832>
3. Mavidayanti H. Kebijakan Sekolah Dalam Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar. *JHE J Heal Educ* [Internet]. 2016;1(1):71–7. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/>
4. Iklima N. Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *J Keperawatan BSI* [Internet]. 2017;5(1):8–17. Available from: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/1774/1389>
5. Anggiruling DO, Ekayanti I, Khomsan A, Masyarakat DG, Manusia FE, Bogor IP. Analisis Faktor Pemilihan Jajanan , Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Factors Analysis of Snack Choice , Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children. *J MKMI*. 2019;15(1):81–90.