

PEMBEKALAN TERHADAP JAJANAN SEHAT DAN BERGIZI DI SDN 18 SADAYAN

DEBRIEFING ON HEALTHY AND NUTRITIOUS SNACKS AT SDN 18 SADAYAN

Fatin Izzati¹, Afwa Nurwana¹, Azila¹, Desi Ratna Sari¹, Edi¹, Isrul¹, Kiki Kristiandi¹

¹Program Studi Agroindustri Pangan, Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

*Email Korespondensi: fatinizzati0812@gmail.com

ABSTRAK

Jajanan termasuk ke dalam salah satu makanan yang tidak dapat dipisahkan dari anak - anak, terutama di lingkungan sekolah. Bentuk usaha untuk menangani permasalahan pada jajanan yang telah dikonsumsi oleh siswa - siswi dengan upaya pengawasan jajanan makanan. Jajanan yang tidak sehat apabila terlalu sering dikonsumsi dapat menyebabkan timbulnya penyakit seperti diare, kekurangan zat gizi, serta gangguan pada pertumbuhan. Kegiatan pembekalan yang dilakukan yaitu dengan metode deskriptif kualitatif yang dilakukan dengan cara teknik pengumpulan data meliputi observasi, tanya jawab serta dokumentasi. Hasil yang didapat setelah penyampaian materi adalah terbukti dengan beberapa siswa - siswi yang mampu menjawab dengan baik pertanyaan tentang materi jajanan sehat dan bergizi. Kesimpulan dari kegiatan pembekalan pada siswa dan siswi di SDN 18 Sadayan yang dilakukan oleh mahasiswa Program studi Agroindustri Pangan semester 4A berjalan dengan baik. Kegiatan pembekalan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan serta kepedulian siswa - siswi agar lebih selektif dalam memilih jajanan di lingkungan sekolah atau di lingkungan masyarakat.

Kata kunci: Jajanan, Pembekalan, Gizi, Siswa - siswi, Pengetahuan

ABSTRACT

Snacks are one of the foods that cannot be separated from children, especially in the school environment. Efforts to deal with problems in snacks that have been consumed by students with food snacks supervision efforts. Unhealthy snacks if consumed too often can cause diseases such as diarrhea, nutritional deficiencies, and growth disorders. The debriefing activities carried out are using descriptive qualitative methods carried out by means of data collection techniques including observation, question and answer and documentation. The results obtained after the delivery of the material are evidenced by some students who are able to answer questions about healthy and nutritious snacks. The conclusion of the debriefing activities for students at SDN 18 Sadayan carried out by students of the Food Agroindustry study program semester 4A went well. The briefing activities carried out can increase the knowledge and concern of students to be more selective in choosing snacks in the school environment or in the community.

Keywords: *Snack, Debriefing, Nutrition, Students, Knowledge*

PENDAHULUAN

Jajanan adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari anak-anak, terutama di lingkungan sekolah. Jajanan memiliki frekuensi yang dapat dilihat dari pertumbuhan gizi pada anak-anak. Frekuensi jajanan memiliki nilai energi tertinggi yaitu sebesar 607 kkal. Anak-anak menduduki peringkat paling atas dalam jajanan yaitu Sekitar 19% (Mudani *et al.*, 2018). Penelitian lain telah menunjukkan bahwa dimana jajanan memiliki asupan energi yang cukup besar yaitu sebanyak 24,7% atau 494 kkal untuk asupan harian (Murni & Syamsianah, 2016). Terdapat kekhawatiran terhadap keamanan pangan pada jajanan yang beredar. Jajanan yang tidak aman bagi kesehatan mempunyai beberapa kriteria yang ditandai dengan adanya pertumbuhan bakteri pada makanan, mengandung bahan kimia berbahaya, dan adanya virus yang terdapat pada makanan, sehingga dapat menimbulkan diare.

Memilih jajanan merupakan bagian dari menentukan kebiasaan dalam memilih jajanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak memilih jajanan mempunyai banyak pertimbangan, biasanya sesuai dengan yang mereka sukai seperti harga, aroma, porsi, warna, rasa,

dan bahkan pengaruh dari teman-teman (Kristianto *et al.*, 2013) harga, aroma, porsi, rasa, dan bahkan pengaruh dari teman. Untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak atau memberi informasi pada anak sekolah, agar lebih berhati-hati dan dapat menghindari jajanan yang tidak sehat yaitu dengan melakukan edukasi gizi (Wahyuningsih *et al.*, 2015).

Minuman dan makanan yang banyak digemari anak sekolah dasar seperti minuman berasa dan gorengan sedangkan jus buah, buah potong dan jagung rebus sangat jarang digemari oleh anak sekolah. Banyak anak cenderung memilih makanan renyah, berminyak, berasa dan berwarna dari pada jajanan yang menyehatkan tubuh dan aman untuk mereka (Iklima, 2017).

Salah satu usaha dalam mengatasi permasalahan pada jajanan yaitu dengan cara melakukan upaya pada pengawasan jajanan. Seringnya terjadi kasus keracunan pada anak-anak sekolah disebabkan oleh makanan yang kurang higienis dan tidak memenuhi standar kebersihan. Kurangnya pengawasan jajanan pada anak-anak akan menimbulkan dampak yang buruk pada kesehatan anak-anak (Amira & Stefania, 2021). Mengonsumsi jajanan yang tidak sehat dapat menyebabkan timbulnya

penyakit seperti diare, kekurangan zat gizi serta gangguan pertumbuhan (stunting) (Nurbiyati & Wibowo, 2014). Tingkat kekurangan gizi pada anak-anak ditandai dengan kurangnya pemberian asupan gizi dan seringnya mengonsumsi jajanan yang tidak sehat (Arza, 2021).

METODE

Kegiatan pembekalan yang dilakukan menggunakan jenis metode deskriptif kualitatif yaitu membahas tingkat pemahaman mengenai jajanan sehat dan bergizi yang dilakukan pada tanggal 27 Mei 2023. Responden pada kegiatan ini adalah siswa-siswi di SDN 18 Sadayan. Kegiatan pembekalan dilakukan dengan metode survei yaitu dengan cara teknik pengumpulan data dan pemahaman siswa-siswi dalam bentuk tanya jawab (*post test*). Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada kegiatan ini dilakukan dengan beberapa langkah seperti observasi, tanya jawab dan dokumentasi. Adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi yang dilakukan pada kegiatan ini berupa turun langsung ke lapangan yaitu dengan melakukan beberapa tahapan seperti melihat secara langsung

(survei) kondisi tempat yang akan dilakukan sosialisasi dan penyampaian materi kepada responden yaitu siswa-siswi SDN 18 Sadayan.

2. Tanya jawab

Sesi tanya jawab dilakukan dengan cara mahasiswa memberikan pertanyaan kepada siswa-siswi untuk mengetahui apakah siswa-siswi menyimak dengan baik materi yang disampaikan oleh pemateri.

3. Dokumentasi

Metode dokumentasi termasuk ke dalam teknik pengumpulan data melalui bukti-bukti kegiatan dengan cara foto atau video pada saat kegiatan sosialisasi berlangsung. Adapun data yang didapat dari metode dokumentasi ini adalah foto dan video keadaan siswa - siswi di kelas, pada saat penyampaian materi dan dokumentasi dengan siswa-siswi dan para guru SDN 18 Sadayan.

Alat yang digunakan dalam membantu kegiatan pembekalan ini berupa *handphone*, buku, pulpen dan spidol. Bahan yang digunakan pada saat kegiatan adalah mading. Mading merupakan salah

satu jenis media yang cukup sederhana dalam menuangkan karya - karya. Mading pada umumnya merupakan bahan ajar baik berupa tulisan maupun gambar (Wahyuni *et al.*, 2022). Mading yang digunakan untuk menyampaikan materi yaitu berisi tentang pengertian jajanan sehat dan bergizi, cara memilih jajanan sehat, jenis - jenis jajanan sehat dan akibat dari memakan jajanan yang tidak sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pembekalan diawali dengan survey langsung ke lokasi sekolah yang akan diadakan pembekalan jajanan sehat dan bergizi. Sekolah yang dipilih untuk melaksanakan kegiatan adalah SDN 18 Sadayan. Persiapan yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan dilakukan beberapa tahapan, yaitu melakukan survei terkait lokasi yang akan dipilih, membuat mading, menyiapkan materi untuk disampaikan, menyiapkan sarana dan prasarana, dan menyusun jadwal kegiatan acara. Kegiatan survey diikuti oleh beberapa siswa dalam rangka mengurus perizinan dan menentukan waktu kegiatan yang disepakati dengan pihak sekolah. Pembekalan dilakukan di ruang kelas SDN 18 Sadayan, dan diikuti oleh seluruh siswa kelas 3. Materi yang disampaikan membahas tentang jajanan sehat dan bergizi dengan tujuan agar siswa-siswi

lebih memahami dan mengetahui dalam memilih jajanan yang sehat.



Gambar 1. Penjelasan Materi



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Sesi Foto Bersama

Makanan memegang peran yang sangat penting, karena dapat memberikan energi pada anak-anak. Anak sekolah dasar adalah anak yang belum mampu memilih

makanan yang bermanfaat bagi kesehatannya, termasuk dalam proses memilih jajanan yang sehat (Anggiruling *et al.*, 2019). Pengetahuan anak usia sekolah dalam memilih jajanan sehat masih rendah terutama pada masa sekolah, karena kurangnya bimbingan orang tua yang baik dan kurangnya perhatian terhadap jajanan saat memilih jajanan sehat (Welis & Pranoto, 2021). Tanggapan dari siswa dan pihak sekolah terhadap kegiatan pembekalan sangat positif. Hasil kegiatan dinilai untuk mengetahui keberhasilan dengan memberikan *post test* kepada siswa kelas 3 SDN 18 Sadayan atas soal - soal yang berkaitan dengan materi yang disampaikan. Tabel 1. menunjukkan keberhasilan kegiatan pembekalan jajanan sehat dan bergizi.

Tabel 1. Indikator keberhasilan kegiatan di SDN 18 Sadayan

Kriteria Keberhasilan	Indikator	Standar pemahaman
Pembekalan tentang jajanan sehat dan bergizi	Siswa-siswi mengetahui zat berbahaya yang terkandung dalam jajanan dan siswa-siswi mengetahui cara dalam memilih jajanan sehat	Indikator keberhasilan meningkatkan pengetahuan serta pemahaman dalam memilih jajanan sehat dan bergizi

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pembekalan yang telah dilakukan disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan pembekalan pada siswa-siswi kelas 3 di SDN 18 Sadayan yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Agroindustri Pangan semester 4A berjalan dengan baik. Kegiatan pembekalan yang dilakukan di SDN 18 Sadayan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta kepedulian siswa - siswi lebih selektif dalam memilih jajanan yang sehat dan bergizi lingkungan sekolah atau lingkungan masyarakat. Siswa-siswi yang hadir pada saat kegiatan sangat antusias dalam mendengarkan materi dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik. Materi yang disampaikan meliputi pengertian dari jajanan sehat, ciri - ciri jajanan sehat, cara memilih jajanan sehat, jenis-jenis jajanan sehat dan tidak sehat dan akibat dari memakan jajanan yang tidak sehat. Saran yang dapat diberikan yaitu agar pihak sekolah lebih mengontrol jajanan yang masuk dari luar sekolah agar siswa-siswi terhindar dari jajanan yang salah ataupun tidak sehat, serta para siswa-siswi lebih selektif lagi dalam memilih jenis jajanan yang tidak sehat sebelum dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, K. A., & Stefania, W. S. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Pemilihan Jajanan Sehat: Literature Review. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(2), 130–138. <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.130-138>.
- Anggiruling, D. O., Ekayanti, I., Khomsan, A., Masyarakat, D. G., Manusia, F. E., & Bogor, I. P. (2019). 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. *Jurnal MKMI*, 15(1), 81–90.
- Arza, P. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi berbasis media sosial terhadap kebiasaan sarapan dan pengetahuan gizi siswa SMP. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1310–1316. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2500>.
- Iklima, N. (2017). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1), 8–17. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/1774/1389>.
- Kristianto, Y., Riyadi, B. D., & Mustafa, A. (2013). Faktor Determinan Pemilihan Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(11), 489. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i1.1.361>.
- Mudani, N. P. R., Nursanyoto, H., & Gumala, N. M. Y. (2018). Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Pola Konsumsi. *Journal of Nutrition Science*, 7(1), 6–11. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig7106>.
- Murni, S. S., & Syamsianah, A. (2016). Perbedaan Asupan Energi Makanan Jajanan dan Status Obesitas Berdasarkan Status Ekonomi Keluarga pada Siswa SD N Sambiroto 01 Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 44–52. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/1945>.
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(3), 192–196.
- Wahyuni, M., Sarina, S., Zuhdi, B. F. R., Saputra, M. D., & Iskandar, A. R. (2022). Pojok Literasi Sebagai Media Kreativitas Siswa Dalam Pengembangan Bakat Melalui Mading Sekolah MAN 1 Kota Makassar. *Journal Lepa-Lepa Open*, 2(4), 1214–1227. <https://ojs.unm.ac.id/JLLO/article/view/18294>.
- Wahyuningsih, P., Nadhiroh, Siti, R., & Adriani, M. (2015). Media Pendidikan Gizi Nutrition Card Berpengaruh Terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 26–31. <http://ejournal.unair.ac.id/index.php/MGI/article/view/3122>.
- Welis, W., & Pranoto, N. W. (2021). Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Jajanan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 21–27. <https://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/view/6%0Ahttps://jaso.ppj.unp.ac.id/index.php/JASO/article/download/6/3>.