Jurnal Abdimas IPWIJA
Volume 3 No. 2 Juli 2024

Penyuluhan Jajanan Sehat dan Bergizi Kepada Siswa/Siswi di SD Negeri 18 Sadayan

Counseling Healthy and Nutritious Snacks to Students at SD Negeri 18 Sadayan

Priyanto[1], Meli Lestari[1], Muhammad Iqbal Muwayis[1], Nurul Huda[1], Octa Widiya[1], Yusri[1], Kiki kristiandi

[1]Program Studi D-IV Agroindustri Pangan Politeknik Negeri Sambas
[2]Program Studi D-IV Agroindustri Pangan Politeknik Negeri Sambas
[3]Program Studi D-IV Agroindustri Pangan Politeknik Negeri Sambas
Email : *priyantoadriansyah83@gmail.com*

ABSTRAK

Makanan telah berkembang secara signifikan dari waktu ke waktu. Mulai dari berbagai macam olahan makanan yang dapat disajikan dengan berbagai macam olahan makanan, yang dapat disajikan dengan berbagai bentuk dan variasi baru. Selama masa pertumbuhan, anak-anak biasanya lebih suka makan makanan ringan dari pada makanan seperti sayur dan buah-buahan. Jajanan yang berkembang saat ini lebih banyak mengandung makanan yang berwarna dan mengandung zat-zat berbahaya. Tujuan sosialisasi ini untuk mengkaji efektivitas jajanan sehat kepada siswa SDN 18 Sadayan. Metode yang digunakan adalah pertama survei, kedua memilih lokasi sosialisasi, ketiga pengumpulan bahan/materi, keempat persiapan pelaksanaan kegiatan, kelima pertemuan dengan pihak sekolah, keenam pelaksanaan kegiatan, ketujuh dokumentasi dan kedelapan laporan kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa sosialisasi jajanan sehat memberikan dampak positif signifikan bagi siswa SDN 18 Sadayan. Maka siswa menjadi lebih sadar akan manfaat makanan sehat dan efek buruk dari konsumsi makanan yang tidak sehat. Mereka juga memperoleh pengetahuan mengenai makanan bergizi, cara memilih jajanan sehat, dan tips untuk menggantikan jajanan sehat yang kurang sehat dengan opsi yang lebih baik.

Kata kunci: Penyuluhan, Jajanan Sehat Dan Bergizi

ABSTRACT

Food has also evolved significantly over time. Starting from various kinds of processed food, which can be served in various forms and new variations. During the growth period, children usually prefer to eat light foods rather than helathy foods such as vegetables and fruits. Snacks that are currently developing contain more colorful foods and contain harmful substances. The purpose of this socialization is to examine the effectiveness of healthy snacks for students at SDN 18 Sadayan. The method used is the first survey, the second is choosing the location of the socialization, the third is collecting materials/materials, the implementation of activities, the firth is meeting with the school, the sixth is carring out activities, the seventh is documentation and the eighth is reporting activities. The results show that the socialization of healthy snacks has significant positive impact on student at SDN 18 Sadayan. This students become more aware of the benefits of healthy food and the bad effects of consuming unhealthy food. They also gain knowledge about nutritious food, how to choose helathy snacks, and tips on replacing unhealthy snacks with better option.

***Keywords**: Curing, Healthy And Nutritious Snacks*

PENDAHULUAN

Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia dalam menjalani kehidupan yang terpisah dari kebutuhan sandang dan papan. Makanan secara terpisah mengandung nilai gizi dan juga merupakan platform untuk pertumbuhan mikroba atau bakteri, terutama makanan yang mudah rusak yang juga mengandung air nilai protein tinggi. Makanan kemungkinan mudah terkontaminasi keberadaan material seperti bahan kimia, residu pestisida dan bahan lain seperti debu, tanah, rambut juga dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan manusia (Depkes RI, 2004).

Ketersediaan dan keamanan pangan merupakan hak asasi manusia. Permasalah global saat ini yaitu banyaknya angka kasus keracunan yang disebabkan salah satunya oleh kurangnya pengendalian dalam pengolahan produk makanan. Sekitar ratusan juta orang terpengaruh penyakit yang disebabkan oleh keracunan makanan (Hamida, 2012). Kelompok masyarakat anak sekolah sering bermasalah dengan keracunan makanan. Jajanan anak Sekolahan beresiko terkena kontaminasi biologis atau kimia kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Sebagian besar kemungkinan kelompok anak sekolah tingkat dasar diperkirakan sekitar 60 % jajanan tidak memenuhi standar mutu serta keamanan sehingga mudahnya mengalami keracunan makanan (BPOM, 2009).

Jajanan merupakan makanan yang umumnya diperjual belikan di pinggir jalan dengan berbagai bentuk, warna, rasa dan ukuran untuk menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya. Cemilan berperan penting dalam penyediaan energi dan zat gizi lainnya pada anak usia sekolah.

Konsumsi jajanan anak sekolah harus diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi jajanan anak harus memberikan perbandingan nilai energi atau zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (Sutardji, 2007). Jajanan berbahaya bagi kesehatan dikarenakan beberapa kesalahan diantaranya dalam kasus penanganan serta olahannya. Kurangnya sanitasi memungkinkan mudahnya makanan jalanan mengalami kontaminasi oleh mikroba beracun dan penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) yang tidak diperbolehkan (Mudjajanto, 2006).

Makanan jalanan memiliki banyak risiko terkena debu dan pendaratan lalat. Makanan yang tidak tertutup dapat menyebabkan penyakit, terutama pada tubuh pencernaan kita. Selain itu, kurangnya persediaan air yang terbatas, begitu pula alat yang digunakan seperti sendok, garpu, gelas dan piring yang tidak dibersihkan. Oleh karena Itu, sering terjadi orang yang menggunakannya bisa menderita berbagai penyakit seperti disentri dan tifus ataupun masalah lambung lainnya (Irianto, K, 2007).

Jajanan juga merupakan salah satu makanan yang dikonsumsi secara langsung yang dibeli lansung dari penjual makanan (Nusu *et al*., 2020). Anak sekolah dasar sangat rentan dalam masalah memilih jajanan yang sehat. Selama 2 tahun terakhir, sekitar dua juta korban anak mengalami kematian akibat makanan yang tidak aman. Banyaknya masalah terkait salahnya dalam memilih jajanan yang sehat, baik dari segi kebersihan penjual maupun penyimpanan serta cara penyajian (Khaedar, 2022). Oleh karena itu, pentingnya dalam memilih jajanan sehat.

Jajanan sehat adalah makanan yang tidak memiliki karakteristik warna yang mencolok serta tidak mengandung pemanis

buatan. Keamanan pangan jajanan sekolah sangat berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Makanan yang sering menjadi pemicu keracunan adalah makanan ringan serta jajanan. Hal ini dikarenakan oleh rendahnya dalam memenuhi mutu dan menjamin kualitas keamanan makanan (Wahyudi, 2017).

Jajanan yang sehat memiliki beberapa manfaat yaitu dapat memenuhi kebutuhan energi. Salah satunya dapat memenuhi aktivitas fisik di sekolah terutama pada anak-anak yang tidak sarapan pagi. Pengenalan jajanan yang sehat dapat meningkatkan kebiasaan diversifikasi pada makanan dan juga dapat meningkatkan pemahaman anak akan pentingnya jajanan sehat. Akibat anak yang terlalu sering mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat diantaranya yaitu memiliki konsekuensi negatif ataupun berbahaya ketika menjadi kebiasaan, seperti penurunan berat badan, kehilangan nafsu makan, obesitas serta kekurangan gizi (Nurbiyati dan Wibowo, 2014)

Dampak yang ditimbulkan apabila sering mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat dapat dirasakan secara langsung seperti mual, muntah, kram dan keracunan. Dampak tidak langsung seperti kanker, lumpuh otak dan cacat hingga kematian. Tergantung pada kekuatan daya tahan tubuh dan seberapa banyak mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat (Alif, 2020). Tujuan dilaksanakannya kegiatan penyuluhan adalah untuk menambah wawasan serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya jajanan sehat dan bergizi bagi siswa ataupun siswi SDN 18 Sadayan.

METODE

Kegiatan penyuluhan jajanan sehat dan bergizi di SDN 18 Sadayan dilaksanakan pada hari Sabtu,27 mei 2023. Penyuluhan ini dilaksanakan dengan tujuan agar meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya dalam menyeleksi jajanan yang sehat. Metode penyampaian materi dilakukan dengan durasi waktu selama 2 jam. Adapun tahapan yang dilaksanakan dalam penyuluhan yaitu sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

   Tahapan persiapan dimulai dengan diskusi kelas. Diskusi dilakukan bertujuan untuk menentukan lokasi tempat penyuluhan serta bahan materi penyuluhan. Setelah itu, dilakukan survey tempat penyuluhan. Survei lokasi dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi serta memecahkan permasalahan terkait lokasi penyuluhan. Menentukan metode penyampaian materi. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi yaitu menggunakan mading sebagai bahan ajar. Tahapan terakhir yaitu menyampaikan rencana kegiatan selama penyuluhan.
2. Tahap pelaksanaan

   Tahapan dalam pelaksanaan diadakan di SDN 18 Sadayan. Penyuluhan ini diikuti oleh seluruh siswa dari kelas 1 sampai 6. Selain itu, juga sebagian orang tua murid mengikuti penyuluhan makanan sehat dan bergizi. Rangkaian tahapan pelaksanaan dimulai dengan pengenalan anggota penyuluhan serta siswa SDN 18 Sadayan. Kemudian mengadakan pretest. Pretest merupakan salah satu tets yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan umum siswa akan pentingnya jajanan sehat. Metode penyampaian materi dengan bahan ajar yaitu menggunakan mading (Majalah dinding). Materi yang disampaikan yaitu tentang pengertian, karakteristik, dampak jajanan, contoh dan cara

memilih jajanan yang sehat. Setelah penyampaian materi dilakukan. tahap selanjutnya adalah postest,
games dan memberikan doorprize bagi murid yang mampu menjawab pertanyaan. Post test dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Tahapan terakhir yaitu menyaksikan tayangan edukasi melalui media sebagai penunjang selama penyuluhan. Salah satunya yaitu media audiovisual yang dapat memberikan stimulasi secara jelas dan nyata melalui video

3. Tahap evaluasi

Tahapan terakhir yaitu evaluasi setelah kegiatan penyuluhan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keaktifan siswa selama penyuluhan. Kemudian untuk mengetahui kemampuan pemateri dalam menyampaikan materi penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan makanan jajanan sehat dan bergizi dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 Mei 2023. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh siswa dan siswi Sdn 18 Sadayan. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan agar siswa-siswi mampu memahami dan membedakan akan pentingnya dalam memilih jajajan yang sehat. Penyuluhan merupakan salah satu bagian dari ilmu gizi dalam upaya meningkatkan pengetahuan dalam merubah perilaku agar hidup sehat. Selain itu, penyuluhan juga berlaku dalam ruang lingkup masyarakat (Fadila dan Kurniawati, 2018).

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan yaitu di Sdn 18 Sadayan. Data murid kelas 6 yang ikut serta dalam penyuluhan dapat disajikan pada **tabel 1,** yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi peserta sosialisasi

No	Keterangan	Jumlah
1	Kelompok kelas	6
2	Perempuan	8
3	Laki-laki	6

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa siswa kelas 6 yang mengikuti penyuluhan yang berjumlah 14 orang serta orangtua murid. Murid yang mengikuti penyuluhan juga sangat antusias terutama dalam mendengarkan materi. Penyuluhan ini juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan tentang berbagai informasi tentang jajanan sehat kepada murid serta orangtua. sehinga dapat melakukan pencegahan terutama pada orang tua dalam melakukan pengawasan terhadap anak akan pentingnya memilih jajanan yang sehat dan bergizi. Materi disampaikan melalui media yaitu mading (majalah dinding). Sistem penyampaian materi dapat dilihat pada gambar 1 yaitu sebagai berikut :

Gambar 1. Penyampaian materi melalui bahan

Penyuluhan jajanan sehat kepada orang tua murid disajikan pada gambar 2 yaitu sebagai berikut:

(Sumber Dokumentasi Kegiatan)

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan dapat diketahui bahwa pada gambar 1 yaitu kegiatan penyuluhan kepada siswa-siswi kelas 6 SDN 18 SADAYAN. Sistem penyampaian materi diawali dengan tahapan perkenalan, penyampaian materi, pre test dan post test serta memberikan hadiah bagi siswa yang mampu menjawab soal post test. Hadiah yang diberikan berupa alat tulis seperti pulpen. Penyampaian materi melalui media mading disampaikan secara singkat, padat serta komunikatif sehingga mudah dipahami (Arnelia Dwi Yasa dan Denna Delawanti Chrisyarani, 2020).

Selama penyuluhan pemahaman siswa mengalami peningkatan. Hal ini dibuktikan dengan sekitar 90 % siswa mampu menjawab soal post test. Penggunaan media mading juga diharapkan murid lebih cepat memahami materi yang disampaikan (Fitriani Dwiana *et al*, 2019). Selain itu penggunaan media mading sebagai sistem bahan ajar juga diharapkan dapat memningkatkan ketertarikan siswa terhadap materi yang disampaikan.

Hal ini dikarenakan bentuk atau tulisan pada mading memiliki keunikan tersendiri. Materi yang disampaikan berisi pesan atau pengetahuan selama penyuluhan berlansung yaitu seputar jajanan sehat (Purwatiningsih, 2018). Gambar 2 merupakan dokumentasi penyuluhan kepada orang tua murid. penyuluhan dilakukan dengan penyampaian materi tentang jajanan sehat dan bergizi. Kemudian selama penyampaian materi juga terdapat beberapa tanggapan orangtua tentang jajanan yang baik. Penyampaian materi kepada orangtua murid diharapkan dapat menambah wawasan orangtua murid agar dapat memberikan asupan jajanan yang baik bagi anaknya.

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan terhadap siswa akan pentingnya dalam memilih jajanan sehat dan bergizi. Penyuluhan diawali dengan tahapan memberikan pre test seputar jajanan disekitar lingkungan. Sebelum dilakukan penyuluhan diperkirakan hanya sekitar 20 % murid yang mampu menanggapi pertanyan yang diajukan. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang jajanan yang sehat dan bergizi. Penyampaian materi dilakukan oleh 2 orang mahasiswa dan sebagian lainya melakukan pengawasan serta dokumentasi selama kegiatan. Materi yang disampaikan yaitu mencangkup pengertian, karakteristik, contoh serta dampak akibat jajanan sehat serta terakhir mengadakan post test (Rusmiati, 2020).

Post test bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pemahaman smurid selama penyampaian materi. Hasil post test yang dihasilkan sekitar 80 % murid lebih mudah dalam menjawab soal yang diajukan. Sebelum diadakannya penyampaian materi diperkirakan hanya sekitar 20 % murid yang mampu menanggapi pertanyaan yang diajukan. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pemahaman serta kesadaran siswa-siswi dalam memilih jajanan sehat. Kegiatan penyuluhan ini dinyatakan dapat memberikan pengaruh terhadap pemahaman serta dapat meningkatkan tingkat kesadaran orangtua dakan pentingnya memilih jajanan yan sehat dan bergizi.

KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan oleh mahasiswa Agroindustri Pangan kepada siswa-siswi SDN 18 Sadayan berjalan dengan lancar. Setelah dilakukannya penyuluhan siswa-siswi mengalami peningkatan pemahaman pentingnya jajanan sehat. Penyampaian materi dilaksanakan dengan metode bahan

ajar yaitu mading (majalah dinding). Kegiatan penyuluhan ini sangat memberikan pengalaman yang baik kepada siswa dan siswi dalam memilih jajanan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Alif, S. (2020). Analisis Dampak Konsumsi Jajanan, Aktifitas Fisik, Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Smk Swasta Pharmac Medan. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *1*(2),3139.https://doi.org/10.36090/jkkm.v1i2.576

Arnelia Dwi Yasa, dan Denna Delawanti Chrisyarani.(2020). Membudayakan Keterampilan Menulis pada Mading Kelas untuk Melatih Kreativitas Siswa. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 242–249.https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i2.3834

Arnelia Dwi Yasa, dan Denna Delawanti Chrisyarani.(2020). Membudayakan Keterampilan Menulis pada Mading Kelas untuk Melatih Kreativitas Siswa. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 242–249.https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i2.3834

Fadila, I., dan Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Sains Dan Teknologi*, 78–89

Fitriani Dwiana, S., Eko, G. P, (2019). Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 97–104.

Khaedar, S. S. M. (2022). Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Tentang Pemilihan Makanan Jajanan Sehat di SD Tamamaung I. *Urnal Kewarganegaraan*, *6*(3), 5369–5376.

Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, *3*(3), 192–196.

Nusu, S., Engkeng, S., Maddusa, S., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Peserta Didik Di Smp Negeri I Kauditan Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal KESMAS*, *9*(4), 28–33.

Purwatiningsih, N. A., Fatchiya, A., Sri, R., dan Mulyandari, H. (2018). Pemanfaatan Internet dalam Meningkatkan Kinerja Penyuluh Pertanian di Kabupaten Cianjur Utilization of Internet in Improving Performance of Agricultural Extension in Cianjur Regency. *Jurnal Penyuluhan*, *14*(1), 79–91.

Rusmiati, D. (2020). Penyuluhan Kesehatan Dalam Memilih Jajanan Sehat Untuk Anak. *ARDIMAS: Jurnal Arsi pPengabdian Masyarakat*, *1*(1), 32–36.

Wahyudi, J. (2017). Identifying Hazardous Materials for Food Additive: a Review. *Jurnal Litbang*, *XIII*(1), 3–12.