

Penyuluhan Edukasi Jajanan Sehat Anak Usia Sekolah Di Desa Bandar Pasir Mandoge Kabupaten Asahan, Sumatera Utara

Dewi Restuana Sihombing^{1*}

¹Universitas Katolik Santo Thomas

*Corresponding author

E-mail: dewirestuanasihombing@gmail.com*

Abstract: Jumlah anak-anak usia sekolah di Desa Bandar Pasir Mandoge berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Asahan tahun 2018, anak usia sekolah berjumlah 1097 orang. Sebagian besar siswa berangkat ke sekolah tidak membawa bekal dari rumah melainkan membeli di kantin sekolah atau penjual jajanan disekitar sekolah. Dilihat dari jenis jajanan anak sekolah yang tersedia di kantin sekolah maupun penjual jajanan anak di lingkungan sekitar sekolah, terdapat cukup banyak jajanan yang kurang sehat bila ditinjau dari warna jajanan dan bahan-bahan yang digunakan. Ragam jajanan anak sekolah ini tentu berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anak sekolah itu sendiri. Ragam jajanan anak sekolah berpengaruh terhadap pemenuhan gizi dan energi anak, yang secara keseluruhan berpengaruh pada prestasi anak dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Melihat kondisi seperti ini, maka perlu dilakukan penyuluhan mengenai Jajanan/kudapan yang sehat untuk anak-anak usia sekolah, dengan memberikan edukasi bagaimana memilih jajanan sehat. Menyarankan kepada anak-anak agar sebelum berangkat ke sekolah lebih baik sarapan terlebih dahulu di rumah, atau membawa bekal makanan dari rumah sehingga terjamin kebersihan, keamanan, dan kandungan gizinya. Jajanan anak sekolah yang kurang atau tidak higienis atau menggunakan bahan tambahan makanan dapat menyebabkan diare bahkan keracunan makanan. Tentu saja hal ini tidak diinginkan oleh setiap orangtua.

Keywords:

Penyuluhan edukasi, Jajanan sehat, Anak usia sekolah.

Pendahuluan

Desa Bandar pasir Mandoge terletak di wilayah Kecamatan Bandar Pasir Mandoge, Kabupaten Asahan, dengan luas wilayah 60,24 Km². Daerah administratif Kecamatan Bandar pasir Mandoge terdiri dari 9 Desa, yaitu : 1. Desa Huta Padang, 2. Desa Huta Bagasan, 3. Desa Bandar Pasir Mandoge, 4. Desa Suka Makmur, 5. Desa Sei Kopas, 6. Desa Silau Jawa, 7. Desa Sei Nadoras, 8. Desa Tomuan Holbung, 9. Desa Gotting Sidodadi. Berikut ini adalah batas-batas wilayah Kecamatan Bandar Pasir Mandoge, yaitu : sebelah utara dengan Kecamatan Huta Bayu Raja Kabupaten Simalungun, sebelah selatan dengan Kecamatan Bandar Pulau, Rhuning, Aek Songgongan, Tinggi Raja dan Kabupaten Tobasa, sebelah timur dengan Kecamatan Buntu Pane, Sebelah Barat dengan Kecamatan Hatonduhan Kabupaten Simalungun. Keadaan alam di Kecamatan Bandar Pasir Mandoge berbukit-bukit dengan curah hujan $\pm 3,072$ mm³/tahun.

Pengetahuan dan penyuluhan tentang keamanan jajanan anak sekolah ini sangat diperlukan untuk menumbuhkan kesadaran dalam diri anak-anak akan pentingnya mengonsumsi jajanan/kudapan yang sehat bagi tubuhnya. Penyuluhan tentang keterkaitan ragam makanan dan jajanan sehat yang dikonsumsi dengan

kadar hemoglobin sebagai komponen pembawa oksigen dan zat-zat makanan ke tubuh juga diperlukan bagi anak sekolah. Pengetahuan ini diharapkan menumbuhkan kesadaran dalam diri anak untuk mengonsumsi jajanan dan makanan yang sehat, bergizi sehingga mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Istilah makanan jajanan tidak jauh dari istilah junk food, fast food, dan street food karena istilah tersebut merupakan bagian dari istilah makanan jajanan. Aspek negatif makanan jajanan yaitu apabila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kelebihan asupan energi. Sebuah studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa anak mengonsumsi lebih dari sepertiga kebutuhan kalori sehari yang berasal dari makanan jajanan jenis fast food dan soft drink sehingga berkontribusi meningkatkan asupan yang melebihi kebutuhan dan menyebabkan obesitas (Adair & Popkin, 2005).

Masalah lain pada makanan jajanan

berkaitan dengan tingkat keamanannya. Penyalahgunaan bahan kimia berbahaya atau penambahan bahan tambahan pangan yang tidak tepat oleh produsen pangan jajanan adalah salah satu contoh rendahnya tingkat pengetahuan produsen mengenai keamanan makanan jajanan. Ketidaktahuan produsen mengenai penyalahgunaan tersebut dan praktik higiene yang masih rendah merupakan faktor utama penyebab masalah keamanan makanan jajanan (BPOM RI, 2007).

Pemilihan makanan jajanan merupakan perwujudan perilaku. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku berupa faktor intern dan ekstern (Notoatmodjo, 2003). Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu faktor terkait makanan, faktor personal berkaitan dengan pengambilan keputusan pemilihan makanan, dan faktor sosial ekonomi (Shepherd & Sparks, 1999).

Pengetahuan merupakan faktor intern yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan ini khususnya meliputi pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi, dan motivasi dari luar (Notoatmodjo, 2003). Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang (Mahfoedz & Suryani, 2007).

Pengetahuan yang diperoleh seseorang tidak terlepas dari pendidikan. Pengetahuan gizi yang ditunjang dengan pendidikan yang memadai, akan menanamkan kebiasaan dan penggunaan bahan makanan yang baik. Ibu yang mempunyai pengetahuan luas tentang gizi, maka dapat memilih dan memberi makan anaknya dengan lebih baik. Peran orang tua terutama ibu, untuk mengarahkan anaknya dalam pemilihan makanan jajanan cukup besar (Handayani, 2009).

Anak-anak usia sekolah mempunyai banyak aktivitas sehingga sering melupakan waktu makan. Anak yang tidak sarapan pagi cenderung mengkonsumsi energi dan zat gizi lebih sedikit daripada anak yang sarapan pagi. Kebiasaan makan pagi perlu diperhatikan untuk menyediakan energi bagi tubuh dan agar anak lebih mudah menerima pelajaran di sekolah (Almatsier, 2003). Kebiasaan membawa bekal makanan pada anak ketika sekolah memberikan beberapa manfaat antara lain dapat menghindarkan dari gangguan rasa lapar dan dari kebiasaan jajan. Hal ini sekaligus menghindarkan anak dari bahaya jajanan yang tidak sehat dan tidak aman (Handayani, 2009).

Kebiasaan seseorang berhubungan dengan karakteristik personal dan faktor lingkungan. Dalam hal ini, lingkungan yang paling berpengaruh pada perilaku makan

anak adalah keluarga dan sekolah. Ketersediaan jajanan sehat dan tidak sehat di rumah berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak-anak. Anak cenderung untuk membeli makanan jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Oleh sebab itu, jajanan yang sehat seharusnya tersedia baik di rumah, maupun di lingkungan sekolah agar akses anak terhadap jajanan sehat tetap terjamin. Faktor ketersediaan makanan jajanan yang sehat menjadi salah satu faktor dalam menentukan pemilihan makanan jajanan yang sehat pula. Faktor lain yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan adalah uang saku. Anak usia sekolah memperoleh uang saku dari orang tuanya. Uang saku tersebut digunakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan anak, salah satunya digunakan untuk membeli jajanan. Sebuah studi menunjukkan bahwa uang saku anak berkisar antara Rp 1000,00 – Rp 5000,00 sebesar 81,5%, sebanyak 13,3% anak mendapat uang saku Rp 5500,00 – Rp 10.000,00, 2% mendapat uang saku 11.000,00 – Rp 20.000,00 dan 1,8% anak mendapat uang saku >Rp 21.000,00. Hal ini menunjukkan potensi daya beli anak yang cukup tinggi. Sementara di sekitar mereka banyak terpapar oleh makanan jajanan kaki lima yang sebagian besar kurang sehat dan tidak aman dikonsumsi. Media massa

berupa televisi, radio, surat kabar serta iklan-iklan yang terdapat di papan reklame maupun billboard juga berpengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Media massa berisi pesan yang mengandung sugesti yang dapat mempengaruhi pendapat seseorang, gaya hidup, selera, nilai, norma. Anak-anak mendapat paparan iklan dari berbagai media.

Iklan merupakan medium untuk sosialisasi dan internalisasi nilai-nilai sosial pada anak. Iklan makanan tidak jarang menonjolkan karakteristik fisik makanan seperti rasa renyah, gurih, atau manis. Hal ini memberikan dorongan bagi anak untuk terpengaruh dengan produk yang ditawarkan, karena karakteristik anak yang cenderung mudah tertarik. Peningkatan asupan makanan tinggi lemak dan makanan jajanan manis padat energi dapat dipengaruhi oleh iklan. Iklan di media massa mendorong anak-anak untuk mengonsumsi jajanan yang tidak sehat walaupun tidak semua makanan jajanan yang diiklankan adalah jajanan yang tergolong tidak sehat.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut: (1) Kegiatan ini

diawali dengan melakukan survey lokasi ke Desa Bandar Pasir Mandoge, kemudian penjajakan ke sekolah-sekolah SD. (2) Melihat dan menelusuri situasi dan kondisi di tempat tersebut, kemudian bertemu dengan masyarakat sekitar dan lanjut ke kantor desa untuk menyampaikan maksud kedatangan dan akan melakukan kegiatan penyuluhan, menyesuaikan waktu dan tanggal pelaksanaan, serta pokok bahasan yang sudah disiapkan oleh penyaji dan disetujui.

Mitra dari kegiatan pemberdayaan masyarakat ini adalah anak usia sekolah yang ada di desa Bandar Pasir Mandoge dan dibantu oleh guru SD perwakilan jajaran aparat desa didalam penyelenggarannya. Untuk sosialisasi dan edukasi jajanan sehat di paparkan oleh dosen pembimbing Pengabdian Pada Masyarakat selaku akademisi. Hal ini dirasa perlu untuk memberikan edukasi serta wawasan jajanan sehat untuk anak usiasekolah yang sangat membantu memelihara kesehatan dengan selalu menerapkan pola makan dan pemilihan jajanan sehat untuk anak usia sekolah.

Hasil

Kegiatan ini sangat bermanfaat memberikan edukasi tentang jajanan sehat

pada anak-anak usia sekolah, dengan melibatkan orangtua sebagai pendamping, melalui penyuluhan ini menambah pemahaman anak-anak tentang kriteria jajanan yang aman, dan higienis, dampak ini terlihat melalui respon positif serta penerimaan informasi terbuka dan baik seperti pengakuan dari salah satu ibu yang memiliki anak usia sekolah, ibu tersebut bekerja sebagai karyawan di PTPN IV Bandar Pasir Mandoge, tidak jauh dari lokasi, ibu tersebut memberikan pendapat dan setuju untuk selalu menyiapkan sarapan pagi keluarga di rumah dan menyiapkan bekal bagi anak sebelum berangkat ke sekolah sehingga menjamin kebersihan makanan dan dampaknya terhadap kesehatan.

Pedangan keliling yang berjualan disekitar sekolah, diberikan masukan dan penjelasan agar mengolah makanan atau jajanan yang akan dijual dalam kondisi yang bersih/higienis dan terhindar dari bahan tambahan pangan yang berbahaya. Bagi penyuluh, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini merupakan salah satu pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Evaluasi terhadap pemecahan masalah dilakukan setelah selesai

pelaksanaan kegiatan, yaitu sebagai berikut :

1. Tahap pertama dilakukan observasi secara menyeluruh terhadap masalah

anak dan penyediaan jajanan yang sehat belum banyak diperhatikan oleh pemerintah. Sebagaimana besar sudut pandang permasalahan tentang anak dan jajanan disekitar sekolah adalah masalah gizi. Dari kegiatan penyuluhan ini diketahui bahwa pengawasan konsumsi jajanan anak saat berada disekolah atau saat mereka bermain masih jauh dari pemantauan orangtua. Anak-anak didaerah ini masih belum memiliki kepedulian terhadap mutu dan kandungan gizi serta keamanan pangan dari jajanan yang dikonsumsi, tetapi pemilihan jajanan anak lebih kepada warna yang menarik serta cita rasa yang cenderung manis dan aroma yang mencolok. Jenis-jenis jajanan yang beredar di sekitar lingkungan sekolah, yang dijajakan oleh pedagang musiman, yang hanya berada ditempat saat jam sekolah, tanpa diketahui bagaimana proses pengolahan pangan yang dijual. jenisnya yaitu : es rasa dengan warna yang mencolok, bakso bakar, gula-gula dengan warna merah mencolok dan rasa manis, dan jenis jajan kemasan yang belum terdaftar di PIRT dan Badan POM.

2. Tahap kedua dilakukan penyuluhan

(bahan terlampir) dan sesi diskusi dan tanya jawab

3. Melalui sesi diskusi dan tanya jawab ini menjadi indikator pencapaian tujuan dan tolak ukur yang dapat digunakan untuk mengetahui seberapa efektifnya kegiatan penyuluhan dan edukasi tentang gizi jajanan sehat. Pada sesi ini terlihat anak-anak sangat dan para ibu sangat antusias, mereka banyak berinteraksi dengan penyaji melalui berbagi informasi dan pertanyaan serta menceritakan pengalaman mereka menyajikan makanan dirumah masing-masing. Kegiatan ini berlangsung sangat santai dan rileks sehingga tidak terasa waktu berjalan. Harapan dari penyuluhan ini adalah terciptanya kesadaran para orangtua untuk menyediakan dan mengelola makanan yang bergizi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan edukasi jajanan sehat anak usia sekolah, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Penyuluhan jajanan sehat bermaksud untuk menambah pengetahuan dan kepedulian kepada para siswa untuk

lebih memperhatikan berbagai macam jajanan yang dijual bebas demi menjaga status gizi pada masa anak-anak serta mendukung perkembangan generasi muda penerus bangsa yang dapat memajukan bangsa.

2. Keefektifan dari kegiatan penyuluhan ini kedepannya dapat dilihat dari indikator perubahan yang menyangkut tingkat pengetahuan, kecakapan atau sikap para orangtua dalam pengolahan makanan yang sehat dan bergizi, serta mampu mengedukasi anak-anak mereka supaya pilih makanan/jajanan yang lebih sehat.

Daftar Referensi

- Adair, L.S., & Popkin, B.,M. Are child eating patterns being transformed globally?. *Obesity Research*. 2005; 13. p. 1281–1299.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. *Jajanan Anak sekolah. Sistem Keamanan Pangan Terpadu*. 2007; 1.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Asahan, 2018. Homepage <https://asahankab.bps.go.id>. ISBN 978-602456-066-9.
- Handayani, N. 2009. Peran orang tua, sekolah, dan pedagang pada makanan jajanan anak [serial_online]. <http://www.jurnal.pdii.lipi.go.id>.
- Mahfoedz, I., Suryani, S. 2007. Pendidikan kesehatan bagian dari promosi kesehatan. Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. Prinsip-prinsip dasar ilmu kesehatan masyarakat. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Shepherd, R., & Sparks, P. 1999. Modelling food choice. In: MacFie, H.J.H., Thomson, D.M.H. *Measurement of Food Preferences*. Gaithersburg, MD: Aspen