

## PELATIHAN PEMBUATAN JAJANAN SEHAT PADA IBU PKK DI KEDUNGGAMBE SINGGAHAN

**Idcha Kusma Ristanti<sup>1)</sup>, Nikita Welandha Prasiwi<sup>2)</sup>, Dwi Kurnia Purnama Sari<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Program Studi Sarjan Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban  
email: idchakusma@gmail.com

<sup>2)</sup>Program Studi Sarjan Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban  
email: welandha@gmail.com

<sup>3)</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban  
email: niaemir@gmail.com

### ABSTRACT

*Snacks are a type of food that is often consumed and known by the general public, including school children. The Food and Drug Monitoring Agency (BPOM) noted that 14.7% of snacks in the school environment contained hazardous materials such as borax, rhodamine B, formalin and methanyl yellow. Unhealthy snacks are caused by a lack of understanding in managing and maintaining the cleanliness and hygiene of the food to be sold. Snacks for school children whose health and hygiene are not guaranteed can potentially cause poisoning, digestive disorders and if it lasts for a long time will lead to poor nutritional status, therefore education about healthy snacks is needed and training in making healthy snacks*

Keywords : *Healthy Snack, Nutrition, School Children*

### 1. PENDAHULUAN

Jajanan merupakan salah satu jenis makanan yang sering dikonsumsi dan dikenal oleh masyarakat umum, termasuk anak sekolah. Anak Sekolah biasanya membeli makanan dari pedagang di kantin sekolah, sekitar sekolah maupun pedagang di sekitar rumah. Namun ada fenomena yang perlu di waspadai oleh berbagai pihak terutama orang tua, sering kali media memberitakan berbagai Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) ditemukan tidak higienis serta mengandung berbagai zat berbahaya mulai dari formalin, boraks, sampai dengan zat pewarna berbahaya seperti Rodhamin B dan Methanyl Yellow (Anjani, 2021)

Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi sehingga jajanan memiliki peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi jajanan pada anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak.

Jajanan anak sekolah tersebut memberikan kontribusi masing-masing sebesar 22,9% dan 15,9% terhadap keseluruhan asupan energi dan protein anak sekolah dasar. Selain itu (Sajiman, Nurhamidi, dan Mahpolah, 2015 dalam Nofriadi, 2020) menjelaskan bahwa data yang didapatkan pada Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) mencatat

14,7% jajanan yang berada dilingkungan sekolah mengandung bahan berbahaya seperti boraks, rhodamine B, formalin, dan methanyl yellow. Hal ini didukung dengan hasil survei BPOM (2020) yang menunjukkan bahwa sebanyak 42 kali (14,4%) kejadian keracunan makanan berasal dari jajanan, KLB tertinggi pada anak SD sebanyak 34 kejadian. Hal ini tentunya menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian dari semua pihak.

Biasanya jajanan tidak sehat ini biasa dijumpai pada pedagang kaki lima maupun jajanan yang dijual di kantin sekolah. Hal tersebut, dikarenakan kurangnya pemahaman pedang dalam mengelola dan menjaga kebersihan serta kehygienisan makanan yang akan dijual. Santi, T (2022) menjelaskan bahwa anak usia sekolah dasar (7-13 tahun) merupakan anak yang belum mampu untuk menentukan hal yang baik bagi kesehatan tubuh, termasuk dalam proses memilih jajanan sehat.

Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatan dan kebersihannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk (Rismawati, 2018). Selain itu, jajanan tidak sehat dapat menyebabkan prestasi anak di sekolah juga terganggu. Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pemilihan jajanan sehat kepada orang tua dan anak. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu melalui penyuluhan tentang jajanan sehat dan pelatihan pembuatan jajanan sehat

## 2. KAJIAN LITERATUR

Jajanan merupakan makanan siap saji dan minuman yang dibuat serta dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan atau tempat-tempat lain sejenisnya (FAO, 2009). Jajanan anak sekolah (PJAS) umumnya dikenal sebagai makanan siap saji yang bisa ditemui di lingkungan sekolah dan secara rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Jajanan sehat adalah jajanan yang aman, bergizi, dan memiliki citarasa enak. Kriteria tersebut dapat terjamin dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan yang diolah sendiri, karena mengetahui betul bahan yang digunakan dalam pembuatannya dan cara pengolahannya. Menurut Pratiwi Diniyasi (2020) makanan jajanan dapat dibedakan menjadi 4 jenis, yaitu. Utama/Sepinggan, kelompok makanan utama atau dikenal dengan istilah "jajanan berat", Cemilan/Snack, Minuman dan buah

Penyuluhan gizi merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mau melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status gizi, mencegah timbulnya penyakit dan mempertahankan derajat kesehatan (Purwati, 2014). Sedangkan pengetahuan tentang jajanan sehat adalah kemampuan memilih jajanan yang merupakan sumber zat gizi (Febriyanto, 2016).

## 3. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen Prodi Sarjana Gizi bersama mahasiswa. Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan dan

pelatihan pembuatan jajanan sehat bergizi untuk anak sekolah, yang diikuti oleh ibu PKK Desa Kedungjambe dan dilaksanakan di Balai Desa Kedungjambe, Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban. Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari.

Adapun kegiatan yang dilaksanakan diawali dengan penyuluhan tentang jajanan sehat bergizi, dan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan jajanan sehat bergizi untuk anak sekolah bersama ibu PKK Kedungjambe.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pertama yaitu melakukan penyuluhan tentang jajanan sehat kepada ibu PKK di gedung Jambe Singgahan. Setelah kegiatan sosialisasi tentang jajanan sehat dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan dan pendampingan dalam membuat jajanan sehat bagi anak sekolah yang dilakukan oleh Dosen S1 Gizi IIK NU Tuban.

Kegiatan penyuluhan edukasi dan pelatihan pembuatan jajanan sehat merupakan hal yang penting dilakukan dan sasaran sudah sesuai ditunjukkan kepada ibu pkk. hal ini dikarenakan ibu memiliki lebih banyak waktu untuk memperhatikan perkembangan dan pertumbuhan anak dibandingkan seorang ayah. Selain itu juga, ibu yang bertanggung jawab memasak dan menyediakan makanan di rumah. Edukasi gizi dan pelatihan pembuatan jajanan sehat yang diselenggarakan di gedung Jambe Singgahan, merupakan hal yang baik untuk mengenalkan jajanan sehat dan cara memilih jajanan sehat yang cocok dikonsumsi anak sekolah. hal ini sejalan dengan penelitian Anjani (2021) yang

Menyatakan bahwa Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah.

Pengetahuan tentang jajanan sehat dan keterampilan dalam mengolah jajanan/makanan menjadi hal penting untuk ibu PKK yang bertugas membantu penyediaan makanan untuk anak dan anggota keluarga. Program kegiatan ini diawali dengan merancang materi penyuluhan gizi untuk ibu PKK. Materi edukasi gizi meliputi prinsip jajanan sehat, pentingnya jajanan sehat, cara memilih jajanan sehat. Dampak mengonsumsi jajanan tidak sehat, kebutuhan zat gizi makro dan mikro anak sekolah serta porsi jajanan. Saat edukasi gizi berlangsung, peserta aktif bertanya dan berdiskusi tentang permasalahan konsumsi jajanan yg sering terjadi pada anak. Kebiasaan anak yang cenderung suka membeli jajan sembarang di pinggir jalan dan tidak memperhatikan kebersihan dan keamanannya.

Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan jajanan sehat. Tujuan dilakukannya pelatihan pembuatan jajanan sehat ntuk meningkatkan pasrtisipasi masyarakat, terutama ibu untuk menyediakan jajanan sehat, bergizi dan aman. Pelatihan yang dilakukan adalah dengan membuat jajanan sehat, bergizi, dan aman dengan menggunakan pangan lokal yang mudah dijumpai

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan semua peserta memahami prinsip jajanan sehat dan bisa menerapkan di rumah menu jajanan sehat sebagai camilan untuk anak yang telah didemonstrasikan oleh ibu dosen, sehingga

kedepannya mereka dapat memberikan informasi terkait jajanan sehat kepada keluarga, teman, dan tetangga. Selain itu juga dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari untuk mengurangi risiko terjadinya masalah gizi pada anak

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan pelatihan pembuatan menu jajanan sehat untuk anak sekolah pada ibu PKK sebagai peserta. Kegiatan ini berjalan lancar dan hasil cukup baik, para peserta sangat bersemangat mengikuti kegiatan, terutama pada sesi pelatihan pembuatan jajanan sehat bergizi.

Kegiatan ini perlu dilakukan tindak lanjut, seperti aplikasi pembuatan jajanan oleh ibu, baik di rumah atau pada acara khusus untuk kudapan yang sehat, sehingga terjadi peningkatan konsumsi jajanan sehat guna menurunkan risiko terjadinya masalah gizi anak sekolah dan KLB keracunan jajanan.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Bapak Rektor IIKNU Tuban, Ketua PKK Kedungjambe, dan Kepala Desa Kedungjambe, Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban yang telah memberikan ijin dan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terkait penyuluhan dan pelatihan pembuatan jajanan sehat pada ibu PKK di gedung Jambe Singgahan.

Terima kasih juga kami sampaikan kepada Dosen-dosen Sarjana Gizi IIKNU Tuban, mahasiswa Prodi Sarjana Gizi, dan ibu PKK Kedungjambe yang telah

berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga tim dosen dan mahasiswa dapat melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi khususnya dharma ketiga.

## 7. REFERENSI

- Anjani, D. Dkk. (2021). Hubungan Pemilihan Jajanan Sehat Dalam Mengembangkan Perilaku Hidup Sehat Pada Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar. *Jurnal Pedagogik Pendidikan Dasar*. 8(2). 87-94
- BPOM RI Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia. (2012). Pedoman Sampling Pangan Jajanan Anak Sekolah. Jakarta.
- BPOM. (2020). Laporan Tahunan 2020. Badan Pengawasan Obat Dan Makanan
- Febriyanto, Mukhammad Aminudin Bagus. (2016). "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di Mi Sulaimanilah Mojoagung Jombang
- Kementrian Kesehatan. (2011). Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu
- Nofriadi, N. A. (2020). Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di Sdn 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 55-58.
- Purwati, Riana D, Hendro Bidjuni, And Abram Babakal. (2014). "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado." *Jurnal Keperawatan* 2(2).
- Rismawati, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelaikan

Kantin Sehat Di Sekolah Dasar  
Kecamatan Medan Belawan. Jurnal  
Ilmu Kesehatan Masyarakat, 131-40  
Santi, T. C. (2022). Penyuluhan Jajanan  
Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat.  
Jurnal Inovasi Dan Pengabdian  
Masyarakat Indonesia (Issn 2829-  
5617), 9-11.