

PENDIDIKAN KESEHATAN KEPADA SISWA TENTANG JAJANAN DAN MAKANAN SEHAT DI SDN KEBONSARI TUBAN

Tri Yunita Fitria Damayanti^{1*}, Lilia Faridatul Fauziah², Nikita Welandha Prasiwi³,
Muhammad Zainul Ma'arif⁴

^{1*}Prodi S1 Gizi, STIKES Nahdlatul Ulama Tuban
email: mayakhoir@gmail.com

²Prodi S1 Gizi, STIKES Nahdlatul Ulama Tuban
email: 3003lili@gmail.com

³Prodi S1 Gizi, STIKES Nahdlatul Ulama Tuban
email: welandha@gmail.com

⁴Prodi S1 Gizi, STIKES Nahdlatul Ulama Tuban
email: zainmaarif01@gmail.com

Abstract

Street food has become an inseparable part of people's lives, both in urban and rural areas. Children from any group generally like snacks. "Snack culture is part of the daily life of almost all age groups and social classes, including school-age children and adolescents. The nutritional content of snack foods varies, depending on the type, namely as we know main meals, snacks, and drinks. The method of implementing the activity and the solution to this problem is to educate on the management of pregnant women with high risks. This activity was carried out on Tuesday, May 20, 2019 at 09.00-10.00 at SDN Kebonsari Tuban using the lecture and question and answer method using leaflet media and was attended by 20 participants. Healthy snacks are nutritious snacks and do not contain harmful substances. At SDN Kebonsari there are still many students who consume unhealthy snacks but after the Health Education was carried out, students began to understand healthy snacks and could choose which snacks to buy and consume.

Keywords: *Healthy snacks, poisoning, malnutrition*

1. PENDAHULUAN

Jajan, mungkin yang kita ketahui jajan adalah sejenis makanan ringan. Makanan ringan ini memang banyak diminati oleh orang dewasa maupun anak-anak. Tapi sebagian besar anak-anak lebih banyak menyukai makanan ini karena mereka merasa tertarik dengan bentuknya yang menarik, beraneka ragam, dan rasanya yang enak. Makanan ringan ini sering kita jumpai di depan sekolah SD, toko-toko, ataupun di supermarket terdekat.

Makanan jajanan sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan

masyarakat, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Anak-anak dari berbagai golongan apapun pada umumnya menyukai jajan. "Budaya jajan menjadi bagian dari keseharian hampir semua kelompok usia dan kelas sosial, termasuk anak usia sekolah dan golongan remaja. Kandungan zat gizi pada makanan jajanan bervariasi, tergantung dari jenisnya yaitu sebagaimana kita ketahui makanan utama, makanan kecil (*snack*), maupun minuman.

Makanan jajanan memiliki beberapa keunggulan, akan tetapi makanan jajanan diduga masih beresiko terhadap kesehatan.

Proses pengolahan yang tidak higienis, adanya campuran pengawet, dll. mengakibatkan makanan jajanan perlu dihindari dan dikurangi konsumsinya. Terlebih bagi anak yang tidak terbiasa untuk mengkonsumsi sarapan pagi, jajanan adalah makanan pertama kali yang masuk kedalam pencernaan, hal ini kurang baik bagi kesehatan dan kognitif anak saat menjalani pembelajaran di sekolah.

2. KAJIAN LITERATUR

1) Pengertian

Jajanan sehat adalah jajanan yang bergizi dan tidak mengandung zat-zat berbahaya.

2) Manfaat

- a. Sehat
- b. Terhindar dari penyakit
- c. Tidak terkena kotoran debu

3) Cara memilih

- a. Bersih
- b. Jauh dari tempat sampah, got, debu dan asap kendaraan bermotor
- c. Tertutup
- d. Tidak bekas dipegang-pegang orang
- e. Tidak terlalu manis dan berwarna mencolok
- f. Masih segar
- g. Tidak digoreng dan minyak goreng sudah keruh
- h. Tidak mengandung zat pemanis, zat pengawet, zat penyedap, dan zat pewarna buatan
- i. Bau tidak apek atau tengik
- j. Dikemas dengan plastik atau kemasan lain yang bersih dan aman
- k. Lihat tanggal kadaluarsa

4) Jenis-jenis jajanan

- a. Jajanan sehat
Contohnya : susu, roti, biscuit, buah-buahan
- b. Jajanan tidak sehat

- a) Es mambo berwarna mencolok dan terlalu manis, pemanis buatan dan pewarna pakaian
- b) Permen pemanis buatan dan pewarna pakaian
- c) Bakso bahan pengenyal
- d) Chiki/ makanan ringan yang menggunakan MSG sebagai penambah rasa, zat pewarna dan pemanis buatan
- e) Kue berwarna mencolok yang memakai pewarna pakaian
- f) Kue berwarna mencolok yang memakai pewarna pakaian
- g) Cilok dan bakso digoreng pakai saus atau sambal berwarna merah cerah dan terbuat dari bahan-bahan yang telah busuk
- h) Es sirup/ minuman berwarna mencolok dan tidak higienis, memakai air mentah, dan terdapat zat pewarna pakaian

5) Dampak

Dampak bila mengkonsumsi jajanan tidak sehat:

- a. Pemanis buatan : sakarin dapat mengakibatkan kanker kandung kemih
- b. Pewarna tekstil : rhodamine b dapat mengakibatkan pertumbuhan lambat, gelisah
- c. Bahan pengenyal (boraks) : demam, kerusakan ginjal, diare, mual, muntah, pingsan, kematian
- d. Penambah rasa : mono sodium glutamate (MSG) dapat mengakibatkan pusing, selera makan terganggu, mual, kematian
- e. Bahan pengawet (formalin) : sakit perut, kejang-kejang, muntah, kencing darah, tidak bisa kencing,

muntah darah, hingga akhirnya menyebabkan kematian.

- f. Timah : pikiran kacau, pingsan, lemah, tidak ingin bermain, sulit bicara, mual, muntah
- g. Makanan tidak bergizi : gangguan berfikir makanan mengandung mikroba, basi atau beracun, sakit perut, diare.

3. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan dan solusi dari masalah tersebut adalah dengan melakukan edukasi penatalaksanaan ibu hamil dengan resiko tinggi. Kegiatan ini dilakukan pada hari selasa tanggal 20 Mei 2019 pukul 09.00-10.00 di SDN Kebonsari Tuban dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan media leaflet dan dihadiri oleh 20 peserta.

a. Tahap persiapan

Tahap persiapan dalam kegiatan ini dimulai dari mempelajari referensi terkait dengan resiko pada ibu hamil dan melakukan pengumpulan data dengan survei lapangan. Tahap pelaksanaan. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN Kebonsari Tuban yang diikuti oleh tim program pengabdian masyarakat dengan di bantu mahasiswa yang bekerja sama dengan lintas sektoral yang ada di SDN Kebonsari Tuban. Diawali dengan langkah survey lapangan dan pendekatan dengan lintas sektoral yang bertujuan untuk bekerja sama dalam penanggulangan kejadian keracunan dan gizi buruk pada anak khususnya di SDN Kebonsari Tuban, kemudian menyusun jadwal untuk melakukan edukasi dalam pembuatan daftar jajanan dan makanan sehat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 20 Mei 2019. Dalam pelaksanaan program yang dilakukan, mendapatkan respon yang sangat positif dan antusias sehingga akan membuka wawasan

bagi anak-anak. Dalam pelaksanaan ini diharapkan anak-anak mampu dalam pemilihan jajanan sehat yang layak di konsumsi dan bergizi khususnya di SDN Kebonsari Tuban.

b. Tahap Penyelesaian

Dalam tahapan ini adalah evaluasi dan penulisan laporan kegiatan pengabdian masyarakat, di mana tahap ini membutuhkan waktu selama dua minggu, Tahap ini merupakan tahap yang terpenting dalam pelaksanaan pengabdian tersebut serta juga akhir dari kegiatan dan selama itu juga masih dilakukan pendampingan pada masyarakat desa. Evaluasi dilakukan dengan meninjau ulang ke lahan melihat secara langsung untuk mengetahui apakah kegiatan selama ini tetap dilakukan, apakah tepat berjalan lancar sesuai dengan tujuan, sasaran atau tidak

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini ada beberapa langkah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat, sebagai kelancaran dan keberhasilan kegiatan. Adapun implementasi dari kegiatan pengmas adalah:

- a. Tahap 1 : Perizinan kepada pihak Sekolah yang dimulai sejak survey awal, serta komunikasi dengan mitra kegiatan terkait.
- b. Tahap 2 : Edukasi dilakukan pada tanggal 20 Mei 2019 di SDN Kebonsari
- c. Tahap 3 : Evaluasi dilakukan satu minggu setelah acara berlangsung

Dari hasil Pendidikan Kesehatan yang dilakukan didapatkan bahwa masih banyak anak yang membeli dan mengonsumsi jajanan tidak sehat dan masih banyaknya penjual yang berjualan didepan sekolah yang menjual jajanan tidak sehat. Hal ini memicu anak-anak untuk tetap membeli jajanan tersebut.

Tabel 4.1 jenis jajanan yang dibeli anak

No	Jenis PTM	f
1	Chiki	2-3x/hari
2	Es lilin	2x/hari
3	Roti	1x/hari
4	Cilok dan sejenisnya	1x/hari

5. KESIMPULAN

Jajanan sehat adalah jajanan yang bergizi dan tidak mengandung zat-zat berbahaya. Di SDN Kebonsari sebelum diadakan pengabdian masyarakat tentang pendidikan kesehatan jajanan dan makanan sehat masih banyak siswa yang mengkonsumsi jajanan tidak sehat. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan tim pengabdian masyarakat di SDN Kebonsari siswa Masih ada siswa yang mengkonsumsi makanan tidak sehat tetapi beberapa siswa sudah mulai sadar tentang memilah makanan dengan dengan benar untuk di konsumsi dengan terlihatnya sepinya pembeli jajanan di luar sekolah.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

- Kepada Kepala Sekolah SDN Kebonsari Tuban, yang telah memberikan izin untuk terlaksana kegiatan pengabdian masyarakat
- Seluruh guru SDN Kebonsari Tuban yang telah membantu dalam kelancaran kegiatan.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan yang telah membantu dan memberi izin dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim pengabdian masyarakat STIKES NU Tuban tahun 2019.

REFERENSI

- Anonim. 2010. Bahan Pengawet dalam Jajanan Anak. <http://ziah91.student.umm.ac.id/2010/07/29/bahan-pengawet-dalam-jajanan-anak/>.

umm.ac.id/2010/07/29/bahan-pengawet-dalam-jajanan-anak/.

- Dr. Judarwanto, W. Perilaku Makan Anak Sekolah. Picky Eaters Clinic (Klinik Khusus Kesulitan Makan Pada Anak).
- Riyadi, P.H, Azis N.B, Tri W.A. Analisis Kebijakan Keamanan Pangan Produk Hasil Perikanan Di Pantura Jawa Tengah dan DIY. Staf Pengajar FPIK UNDIP.
- Suci, E.S. 2009. Gambaran Perilaku jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta. Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Atma jaya Jakarta. ISSN 2085-4242, Vol 1, 29-38.