



Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Jajanan Sehat

Wilda welis¹, Darni², Nuridin Widya Pranoto³.

¹Universitas Negeri Padang

²Universitas Negeri Padang

³Universitas Negeri Padang

E-mail: ¹wildawelis@fik.unp.ac.id, ²darni@fik.unp.ac.id, ³nuridinwidyapranoto@fik.unp.ac.id

Abstrak

Gambaran tentang status gizi anak sekolah tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat masalah gizi dan kesehatan yang belum terselesaikan. Kondisi ini diperparah oleh kebiasaan jajanan pada anak sekolah yang belum dapat diarahkan secara baik. masih banyak orangtua dan guru yang belum memberikan arahan yang tepat tentang makanan jajanan sehat yang boleh dibeli oleh anak, bahkan masih banyak pedagang makanan jajanan di sekitar sekolah yang belum memperhatikan keamanan makanan jajanan yang dijual. Identifikasi dan permasalahan sebagai berikut : a. Masih banyak sekolah dasar yang belum menyediakan kantin sekolah yang sehat dan dapat menyediakan kebutuhan makanan bagi siswanya. b. Belum tersedia kantin sehat yang dapat menyediakan makanan sehat bagi siswanya menyebabkan banyak pedagang yang memanfaatkan peluang untuk berjualan makanan jajanan di sekolah-sekolah. c. Masih banyak pedagang menjual makanan dengan pewarna dan pemanis buatan serta kondisi yang kurang higienis. Calon peserta siswa untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini di rekrut dan di rekomendasikan oleh kepala sekolah. Jumlah peserta direncanakan berjumlah 50 orang. Dalam menyampaikan materi kepada para peserta akan dipakai beberapa macam metode dan penggunaan media yang relevan antara lain dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi sesuai dengan bidang keamanan pangan dan gizi. Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi dan penyuluhan tentang pengetahuan makanan jajanan sehat bagi siswa, Sebagian besar pengetahuan gizi makanan jajanan yang sehat pada siswa termasuk kategori rendah hingga sedang, belum banyak yang memiliki pengetahuan gizi makanan jajanan yang baik. Pengetahuan siswa tentang bahan tambahan makanan jajanan masih rendah sehingga banyak yang masih berperilaku membeli makanan jajanan yang diproduksi dengan bahan tambahan makanan jajanan yang tidak sehat.

Kata kunci: Gizi, Makanan, Siswa,

Abstract

The description of the nutritional status of school children shows that there are still unresolved nutrition and health problems. This condition is exacerbated by the habit of snacks in school children who cannot be directed properly. there are still many parents and teachers who have not given proper direction about healthy snacks that can be bought by children, even there are still many street food vendors around the school who have not paid attention to the safety of the snacks sold. Identification and problems are as

follows: a. There are still many elementary schools that do not yet provide a healthy school canteen that can provide food for their students. b. There is not yet a healthy canteen that can provide healthy food for students, causing many traders to take advantage of the opportunity to sell street food in schools. c. There are still many traders selling food with artificial coloring and sweeteners as well as unhygienic conditions. Prospective student participants for this community service activity are recruited and recommended by the school principal. The number of participants is planned to be 50 people. In delivering the material to the participants, various methods and the use of relevant media will be used, including lectures, discussions and demonstrations in accordance with the field of food safety and nutrition. Based on the results of socialization and counseling activities about knowledge of healthy snacks for students, most of the nutritional knowledge of healthy snacks for students is in the low to medium category, not many have good nutritional knowledge of snacks. Students' knowledge about snack food additives is still low, so many people still behave in buying snack foods that are produced with unhealthy snack food additives.

Key Word: Nutrition, Food, Student

1. Pendahuluan

Perhatian terhadap aspek kesehatan fisik dan mental harus dimulai sedini mungkin agar didapatkan sumberdaya manusia yang berkualitas. Anak sekolah dasar merupakan aset bangsa di masa depan. Mereka memerlukan perhatian baik secara fisik dan mental sedini mungkin. Secara fisik kualitas sumberdaya manusia ditentukan salah satunya oleh asupan gizi. Keberadaan anak sekolah dasar di sekolah menyebabkan mereka melewati dua waktu makan yaitu makan pagi dan makan siang. Kondisi ini menyebabkan anak membutuhkan makanan untuk memenuhi asupan gizi sesuai aktifitas yang dilakukan. Hasil survei yang dilakukan di Bogor pada tahun 2004 menyatakan sebanyak 36% kebutuhan energi anak sekolah diperoleh dari pangan jajanan yang dikonsumsinya (Guhardja S dkk, 2004). Alternatif sumber asupan makanan di sekolah melalui makanan jajanan selain anak membawa bekal dari rumah. Namun makanan jajanan yang dijual di sekitar sekolah masih banyak yang belum memenuhi standar kesehatan dan gizi. Makanan jajanan yang belum memenuhi standar kesehatan tidak aman untuk dikonsumsi oleh siswa. Mengingat kelompok anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gangguan gizi dan kesehatan. Gangguan kesehatan akibat mengonsumsi makanan jajanan sering terjadi di lingkungan sekolah seperti keracunan makanan jajanan. Hasil pengawasan pangan jajanan anak sekolah

(PJAS) oleh Badan POM menunjukkan penggunaan bahan kimia berbahaya dan penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) berlebih pada PJAS masih sering ditemui, selain itu data KLB keracunan pangan yang dihimpun oleh Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan Pangan (SPKP) Badan POM dari Balai POM di seluruh Indonesia pada tahun 2008 menunjukkan bahwa 17.26% kejadian luar biasa (KLB) keracunan pangan terjadi di lingkungan sekolah dan kelompok siswa sekolah dasar (SD) paling sering (79.41%) mengalami keracunan pangan. Selain keracunan, dampak jangka panjang mengonsumsi makanan jajanan yang tidak sehat dengan kandungan bahan pengawet, pewarna dan pemanis buatan dapat menimbulkan penyakit yang berbahaya seperti kanker, gangguan ginjal dan hati.

Permasalahan bidang kesehatan pada anak sekolah usia 6-14 tahun masih rendah ditandai oleh hasil penelitian pada tahun 2006 terhadap 220 anak di lima SD di Jakarta, asupan kalori anak-anak umumnya dibawah 100% yaitu sebesar 94,5% dari kebutuhan mereka. Dan yang lebih parah lagi adalah asupan protein hanya 64,5% di bawah kecukupan, zat besi sebesar 91,8% dari kebutuhan yang seharusnya. Padahal, asupan gizi yang cukup setiap harinya dibutuhkan supaya siswa memiliki pertumbuhan, kesehatan dan kemampuan intelektual yang baik sehingga menjadi generasi penerus bangsa yang unggul. Status gizi anak sekolah yang berasal dari keluarga tidak mampu di Solo, kondisinya tidak jauh berbeda dengan di Jakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa persoalan ini bukan hanya masalah kesehatan semata, tetapi ada masalah sosial ekonomi dan sosialisasi pengetahuan gizi yang perlu diatasi (Kompas, 11 Desember 2007). Di Sumatera Barat sendiri, masih terdapat 13.7% anak laki-laki dan 10.5% anak perempuan usia sekolah (6-14 tahun) mengalami status gizi dibawah normal (kurus) (Risksdas 2007). Gambaran tentang status gizi anak sekolah tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat masalah gizi dan kesehatan yang belum terselesaikan. Kondisi ini diperparah oleh kebiasaan jajanan pada anak sekolah yang belum dapat diarahkan secara baik. masih banyak orangtua dan guru yang belum memberikan arahan yang tepat tentang makanan jajanan sehat yang boleh dibeli oleh anak, bahkan masih banyak pedagang makanan jajanan di sekitar sekolah yang belum memperhatikan keamanan makanan jajanan yang dijual.

2. Metode Pelaksanaan

Dalam menyampaikan materi kepada para peserta akan dipakai beberapa macam metode dan penggunaan media yang relevan antara lain dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi sesuai dengan bidang keamanan pangan dan gizi.

Pemecahan masalah yang dilakukan terhadap permasalahan kurang baiknya pilihan makanan jajanan anak sekolah yaitu melalui upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa tentang makanan jajanan sehat dan bergizi. Pelaksanaan kegiatan “Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Makanan Jajanan Sehat”, dilakukan dalam beberapa tahap. Tahapan kegiatan ini adalah :

1. Tahap persiapan ; pada tahap ini dilakukan kegiatan sebagai berikut :
 - a. Kelengkapan administrasi / surat menyurat yang dibutuhkan .
 - b. Tempat pelaksanaan pelatihan dan bahan – bahan yang dibutuhkan.
 - c. Bahan / materi pelatihan yang akan dibagikan kepada peserta.

2. Tahap pelaksanaan; pada tahap ini dilakukan kegiatan antara lain
 - a. Penyuluhan dalam bentuk pembelajaran teori
 - b. Sosialisasi dalam bentuk demonstrasi jenis makanan jajanan sehat.
 - c. Pendampingan peserta dalam pelaksanaan praktek higien dan sanitasi makanan jajanan sehat.

3. Tahap Evaluasi
 - a. Evaluasi Formatif, dilakukan setiap berakhirnya satu unit materi/kegiatan tertentu
 - b. Evaluasi Sumatif, dilakukan pada akhir kegiatan pelatihan

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1 Hasil

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dengan tema Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Makanan Jajanan Sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini direncanakan dilaksanakan pada 14 November dan 21 November 2015. Pada pelaksanaan kegiatan tanggal 14 November 2015 dilaksanakan pada ruangan kelas SMPN 2 Ulakan Tapakis, Kabupaten Padang Pariaman. Dalam kegiatan ini dipandu oleh

fasilitator yaitu Dr. Wilda Welis, S.P., M.Kes dan dibuka secara resmi oleh Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yaitu Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. Dalam kegiatan ini Kata Sambutan disampaikan oleh Bapak Kepala Sekolah SMPN 2 Uakan Tapakis yaitu Armaini, S.Pd. Kegiatan ini diikuti oleh siswa dan para guru SMPN 2 Uakan Tapakis yang berjumlah 47 orang siswa dan 6 orang guru. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini adalah tentang jenis zat gizi dan fungsi masing masing gizi dalam makanan jajanan, bahan tambahan pangan berbahaya dalam makanan jajanan, higien dan sanitasi pengolahan makanan jajanan serta materi tentang cuci tangan sebelum makan.

3.2 Pembahasan

Pemaparan materi kegiatan pengabdian kepada masyarakat sudah dipersiapkan dengan menggunakan media LCD/infokus, namun berhubung fasilitas listrik di sekolah tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian ini belum merata hanya tersedia di ruangan Kepala Sekolah dan Guru maka alat bantu LCD/Infokus tidak bisa dipakai. Dalam penyampaian materi dilakukan dengan media komputer melalui metode ceramah dan diskusi. Selain metode ceramah dan diskusi untuk memperkuat penyampaian materi dilakukan dengan metode demonstrasi dan pemberian contoh langsung dilapangan bahan-bahan makanan yang kemungkinan mengandung bahan tambahan berbahaya. Karena disekitar sekolah SMPN 2 Uakan Tapakis masih banyak ditemui pedagang jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan. Seperti penggunaan pewarna makanan yang sangat mencolok kemungkinan berasal dari pewarna tekstil. Makanan yang dijual tidak ditutup sehingga kemungkinan tercemar oleh bibit penyakit yang dibawa oleh lalat dan debu yang beterbangan. Penggunaan air pencuci piring yang tidak mengalir sehingga rentan terhadap bibit penyakit yang terkontaminasi melalui air kotor. Selain itu juga pedagang jajanan masih menggunakan lap tangan yang kurang bersih dan pemakaian minyak goreng yang penggunaan sudah berulang kali.

Adapun hasil yang didapat pada kegiatan ini yaitu semakin meningkatnya pemahaman dan pengetahuan siswa tentang jenis dan fungsi zat gizi, peningkatan pengetahuan tentang beberapa jenis bahan tambahan makanan jajanan yang berbahaya terhadap kesehatan, kebersihan dan sanitasi pengolahan makanan dan materi pentingnya cuci tangan sbelum makan. Sebagian hasil pre test peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre Tes Pengetahuan Gizi Siswa

Tingkat Pengetahuan	n	%
Baik (> 80%)	3	6
Sedang (60-80%)	22	44
Kurang (< 60%)	25	50
Jumlah	50	100

Hasil pre test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi siswa yaitu pengetahuan tentang jenis zat gizi, fungsi zat gizi dan sumber makanan menunjukkan sebagian besar siswa tingkat pengetahuannya masih banyak yang tergolong rendah. Hanya sebagian kecil yang sudah tergolong baik (6%). Setelah dilakukan penyuluhan dan sosialisasi tentang pengetahuan makanan jajanan sehat kepada siswa dan guru di sekolah SMPN 2 Ulakan Tapakis dapat dilihat antusias peserta dalam mengikuti pertanyaan. Dalam menambah pemahaman mereka tentang makanan jajanan sehat banyak peserta yang mengajukan pertanyaan.

Adapun pertanyaan yang paling baik dari peserta yaitu bagaimanakah kondisi makanan jajanan yang sudah mendapatkan izin Depkes RI apakah betul sudah aman dikonsumsi. Karena narasumber menjelaskan salah satu makanan jajanan kemasan yang aman untuk dikonsumsi adalah sudah mendapatkan izin Depkes RI. Penjelasannya adalah bahwa kalau sudah mendapat izin kementerian Kesehatan RI maka makanan jajanan kemasan itu sudah relatif aman untuk dikonsumsi, namun belum menjamin adanya pedagang nakal yang menyalahgunakan izin dan memproduksi makanan jajanan kemasan yang tidak sesuai dengan izin tersebut. Bisa saja kandungan bahan pengawetnya dinaikkan dosisnya atau bahan baku diganti dengan yang kurang aman atau mengandung bahan yang tidak sehat. Hasil penilaian terhadap siswa setelah diberikan pengetahuan makanan jajanan yang dilakukan secara kualitatif menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang makanan jajanan sehat.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang berupa kegiatan sosialisasi dan penyuluhan tentang pengetahuan makanan jajanan sehat bagi

siswa SMPN 2 Ulakan Tapakis, Kabupaten Padang Pariaman dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pengetahuan gizi makanan jajanan yang sehat pada siswa SMPN 2 ini termasuk kategori rendah hingga sedang, belum banyak yang memiliki pengetahuan gizi makanan jajanan yang baik.
2. Pengetahuan siswa tentang bahan tambahan makanan jajanan masih rendah sehingga banyak yang masih berperilaku membeli makanan jajanan yang diproduksi dengan bahan tambahan makanan jajanan yang tidak sehat.
3. Setelah diberikan sosialisasi dan penyuluhan tentang pengetahuan makanan jajanan yang sehat terjadi peningkatan pengetahuan siswa SMPN 2 Ulakan Tapakis terhadap makanan jajanan sehat.
4. Selain terjadi peningkatan pengetahuan makanan jajanan sehat, siswa juga lebih memahami bahan tambahan makanan jajanan yang aman bagi kesehatan
5. Perubahan perilaku siswa dalam memilih makanan jajanan sehat juga terjadi dengan kesadaran memilih makanan jajanan sehat yang dijual disekitar sekolah dan tidak lagi banyak siswa yang membeli makanan yang terlihat berwarna mencolok, lap kotor serta makanan jajanan yang dijual tidak ditutup.

5.DaftarPustaka

- BPOM. 2006. Penyuluhan Keamanan Pangan untuk Konsumen Swalayan. Direktorat Surveilan dan Penyuluhan Keamanan Pangan. Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. Depkes RI.
- Dwyer, 1993. Human Nutrtrion ond Dietetics, edited by Garrow J.S., Churchill, Livingstone.
- Jalal & Atmojo, 1998. Gizi & Kualitas Hidup. Agenda Perumusan Program Gizi Repelita VII untuk Mendukung Pembangunan Sumberdaya Manusia yang Berkualitas. WKNPG VI.
- Krummel, 1996. Nutrition in Women's Health, an Aspen Publication. Aspen Publishers Inc. Gaitheburg, Mariland.
- Nuraida L. et al. 2009. Menuju Kantin Sehat di Sekolah. Bogor:Seafast Center.
- Owen, 1999. Infant, Children and Adolescent. In Nutrition In The Community. McGraw-Hill.
- Sayogo, 1992. Usia Adoleses Di Tinjau dari Kebutuhan Aspek Zat Gizi. Majalah Kesehatan Masyarakat Indonesia tahun XX no.7.
- Williams, 1980. Nutrition for The Growing Years. John Willey & Sons Inc.
- Dalam Widartika, 2001. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Anak TK dan SD Terpilih di Kota Madya Bandung Tahun 1999. Fakultas Kesehatan Masyarakat, UI – Depok.