



## **PENYULUHAN KESEHATAN DALAM MEMILIH JAJANAN SEHAT UNTUK ANAK**

### *Health Education In Choosing Healthy Snack For Children*

**Desi Rusmiati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas M.H Thamrin, Jakarta, Indonesia

Korespondensi (e-Email) : [desi.anas@yahoo.com](mailto:desi.anas@yahoo.com)

doi: <http://dx.doi.org/10.22236/ardimas.v1i1.4471>

#### **ABSTRAK**

Banyaknya jenis makanan instan pada jajanan anak sekolah menjadi masalah yang harus diperhatikan oleh masyarakat luas, karena makanan instan banyak mengandung bahan-bahan kimia berbahaya ataupun tercemar biologis. Makanan-makanan ini banyak ditemukan di kantin sekolah maupun luar sekolah. Maka dari itu diharapkan pihak sekolah dapat memantau jajanan untuk para siswanya serta peran orang tua untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap jajanan anak. Dampak dari makanan tidak sehat ini mulai dari diare sampai dengan kanker serta menghambat pertumbuhan anak. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan kesehatan dalam memilih jajanan sehat untuk anak di SAIT Akhdor Insan Mulia Depok. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan media audiovisual yang diberikan kepada siswa-siswi kelas 3 berjumlah 25 orang. Program ini dilaksanakan pada 23 Juli 2019. Hasil yang didapatkan yaitu kegiatan yang efektif sehingga meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang jajanan sehat dan adanya pemeriksaan bahan makanan yang mengandung pewarna tekstil, formalin, dan borax.

Kata kunci: jajanan anak, jajanan sehat, makanan

#### **ABSTRACT**

*The great number of instant food among snacks for children at school today has become the problem that the society should be concerned as they contain dangerous chemical or biological contaminated substances. This food are commonly found in the school canteen or outside the school. Therefore, it is needed for the schools to monitor the snacks available in their canteen. Moreover, the parents are also required to increase their attention to the snacks their children consume. This unhealthy food causes many diseases from diarrhea to cancer, and inhibit children's growth. Therefore, health education in respect of choosing healthy snack for children was performed at SAIT Akhdor Insan Mulia Depok. The method used was audiovisual-media-utilized lectures delivered to 25 third graders. This program was executed on 23<sup>rd</sup> of July 2019. The outcomes gained were an effective activity to improve children's knowledge about healthy snacks, and food ingredients inspection that contains textile dyes, formalin, and borax.*

*Keywords: Children's snack, healthy snack, food*

#### **PENDAHULUAN**

Banyaknya jenis makanan instan pada jajanan anak sekolah maka hal ini merupakan masalah yang harus menjadi

perhatian masyarakat baik orang tua maupun pendidik dan penyelenggara serta pengelola sekolah, karena makanan instan

dan jajanan tersebut banyak yang tercemar baik biologis atau kimiawi.

Data WHO memperkirakan ada sekitar 2 juta korban terutama anak-anak meninggal dunia setiap tahunnya akibat makanan yang tidak aman (Frisfold, 2015). Makanan tersebut mengandung bakteri, parasit atau bahan kimia. Data surveilans dari BPOM pada tahun 2014 menyatakan dalam kurun waktu 4 tahun angka presentase Pangan Jajanan Sehat ( PJS) yang memenuhi persyaratan keamanan pangan meningkat dari sekitar 56 % pada tahun 2010 menjadi lebih dari 76 % pada akhir 2014 (BPOM, 2013). Namun ironisnya justru ditemukan hampir sebagian jajanan anak justru tidak sehat sekitar 44 % memiliki zat adiktif. Zat kimia berbahaya yang sering ditemukan dalam makanan tersebut antara lain formalin, rhodamin, methanil yellow dan boraks (Kemenkes, 2013).

Semakin banyaknya jajanan yang mengandung bahan kimia di kantin-kantin sekolah dan luar sekolah yang mengakibatkan siswa mengkonsumsi makanan tidak sehat. Dampaknya yaitu terkena penyakit diare sampai yang paling mematikan yaitu kanker. Selain itu mengkonsumsi makanan tidak sehat menyebabkan status gizi tidak baik dan

menghambat pertumbuhan serta perkembangan anak. Maka dari itu diharapkan adanya pengawasan serta pengendalian dari pihak sekolah dan orang tua (Sulistyoningsih 2011).

Pengendalian yang dilakukan pemerintah yaitu sidak secara rutin dengan mengambil sampel dan menguji jajanan anak sekolah, memberikan edukasi kepada pedagang tentang bahan makanan yang berbahaya serta mengajarkan pembuatan makanan sehat. Hal ini dilakukan untuk menjaga generasi penerus bangsa agar menjadi manusia berkualitas (Depkes, 2005).

## METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Selasa, 23 Juli 2019 pukul 11.00 s.d. 13.00 di Sekolah Alam Akhdor Insan Mulia Depok, meliputi sebagai berikut:

1. Input :
  - a. Memberikan materi tentang jajanan sehat
  - b. Memberikan informasi deteksi jajanan berbahaya bagi kesehatan
  - c. Melibatkan stakeholder sekolah yaitu guru Sekolah Alam Akhdor Insan Mulia

2. Proses :

- a. Melakukan advokasi untuk perizinan
- b. Membuat konten untuk media edukasi yang digunakan serta menyiapkan perlengkapan lab sederhana untuk menguji sampel makanan
- c. Menjadwalkan kegiatan penyuluhan
- d. Memberikan penyuluhan tentang jajan sehat dengan metode ceramah melalui media audiovisual dan praktikum sederhana.

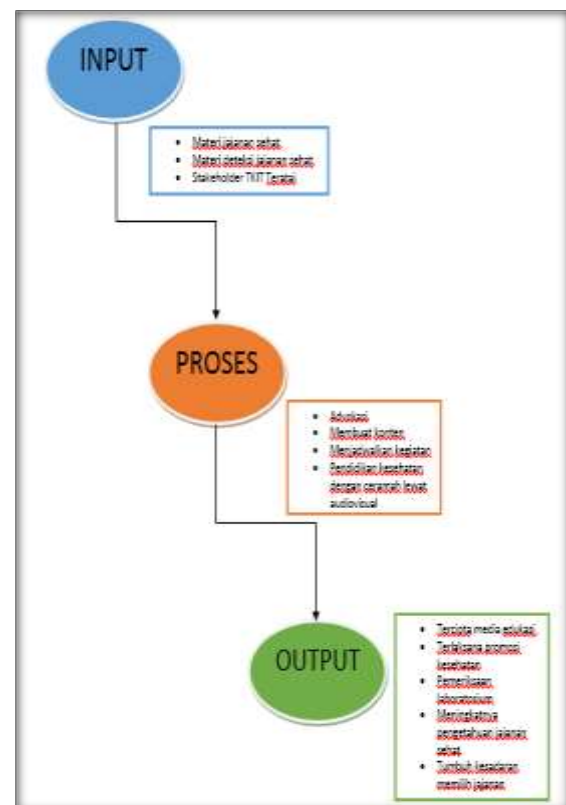
3. Output :

- a. Terciptanya media edukasi tentang jajan sehat
- b. Terlaksananya penyuluhan menggunakan media edukasi tentang jajan sehat
- c. Melakukan pemeriksaan laboratorium sederhana untuk memeriksa sampel makanan jajan
- d. Meningkatnya pengetahuan sasaran tentang jajan sehat.
- e. Tumbuhnya kesadaran kelompok sasaran dalam memilih jajan sehat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Sekolah Alam Akhdor Insan Mulia Kelurahan Harjamukti Kecamatan Cimanggis Kota Depok, merupakan salah

satu sekolah islam terpadu di kota Depok berubah menjadi sekolah alam dengan menjadikan akhlak, entrepreneur dan ta'amul ma'al qur'an sebagai kurikulum dasarnya. Tujuannya adalah menjadikan lulusannya memiliki akhlak yang baik dan kuat, jiwa entrepreneurship serta memiliki hafalan dan pemahaman Al Qur'an yang baik.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Proses belajar mengajar di Sekolah Alam tidak dikungkung di dalam kelas, melainkan berubah menjadi aktivitas kehidupan nyata yang dihayati dengan kegembiraan karena konsepnya diarahkan agar siswa merasa nyaman. Selain itu, gabungan antara pelajaran kelas, latihan

outbound, penelitian lapangan (outing), market day, dan lainnya, telah memberikan pemahaman dan kesadaran yang relatif lebih utuh tentang kehidupan, membentuk struktur emosi dan mentalitas yang lebih stabil, serta membangun sikap-sikap keseharian yang lebih baik dari waktu ke waktu. (Ahmad Hamdani, 2015)

Dengan demikian untuk dapat mengikuti semua proses pembelajaran dengan baik maka siswa dan siswi harus memiliki kondisi tubuh yang sehat, yaitu dengan asupan makanan yang baik, salah satunya adalah dengan memiliki pengetahuan dan kemampuan memilih jajanan yang sehat.

Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang berasal dari siswa-siswi kelas 3 terdiri dari 48% siswa dan 52% siswi dengan umur 8-9 tahun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didukung oleh pihak sekolah dengan memberikan waktu khusus untuk penyuluhan, pihak sekolah berharap dengan kegiatan ini anak-anak didiknya akan lebih berhati-hati ketika memilih jajanan sehingga dapat terhindar dari berbagai jajanan yang berbahaya.

Penyuluhan dilakukan dengan cara ceramah interaktif menggunakan media audiovisual berupa slide power point dan film kartun tentang jajanan sembarangan.

Para peserta sangat antusias mendengarkan dan menonton film animasi.



Gambar 2. Dokumentasi Penyuluhan

Siswa dan siswi peserta penyuluhan diberikan pengetahuan tentang jajanan sehat yang meliputi: pengertian makanan jajanan, syarat makanan harus halal dan baik, bahan-bahan yang berbahaya baik secara fisik (seperti tanah, plastik, dsb), secara kimia (seperti borax, pewarna tekstil, dan formalin), serta secara biologis (seperti bakteri atau binatang). Selain itu siswa juga diberi pengetahuan tentang pentingnya memilih jajanan sehat bagi tubuh, kemudian tentang ciri-ciri jajanan yang sehat dan ciri-ciri jajanan yang tidak sehat, serta diberikan pengetahuan tentang bagaimana cara memilih jajanan yang sehat.

Untuk lebih meningkatkan pemahaman peserta, dalam kegiatan

penyuluhan ini juga diadakan praktikum sederhana untuk menguji beberapa sampel makanan untuk mengetahui apakah bahan makanan tersebut mengandung bahan berbahaya atau tidak bagi tubuh. Berikut hasil dari pengujian sampel makanan yang dilakukan :

Tabel 1. Hasil Uji Sampel Makanan

| No | Jenis Makanan         | Uji             | Hasil   |
|----|-----------------------|-----------------|---------|
| 1  | Es krim merk wikuwiku | Pewarna tekstil | Negatif |
| 2  | Mie basah             | Pewarna tekstil | Negatif |
| 3  | Kaki naga             | Formalin        | Positif |
| 4  | Tahu putih            | Formalin        | Positif |
| 5  | Baso                  | Borax           | Negatif |
| 6  | Kikil                 | Borax           | Positif |

Tabel 1. Menunjukkan adanya hasil positif pada penggunaan formalin di makanan jajanan kaki naga dan tahu putih serta positif borax pada makanan jajanan kikil.

## SIMPULAN

Pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan peserta yang hadir sesuai target. Penyuluhan yang dilakukan sangat efektif karena pengetahuan anak-anak meningkat tentang jajanan sehat. Hasil pemeriksaan pewarna tekstil untuk es krim dan mie basah negatif, hasil pemeriksaan formalin untuk jajanan kaki naga dan tahu putih adalah positif, hasil

pemeriksaan borax untuk baso adalah negatif dan untuk kikil adalah positif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah Alam Akhdor Insan Mulia serta Ibu Guru Wali Kelas 3 yang telah memfasilitasi dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengawas Obat dan Makanan R.I. (2013). Laporan Kinerja Badan Pengawas Obat dan Makanan R.I tahun 2013. Jakarta: Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan R.I
- Depkes RI. 2005. Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta
- Frisvold, D.E., 2015. Nutrition and cognitive achievement: An evaluation of the School Breakfast Program. *Journal of public economics*, 124, pp.91-104.
- Hamdani, Ahmad. (2015), Sekolah Alam : Alternatif Pendidikan Ramah Anak. *Jurnal Harkat : Media Komunikasi Gender*, 11 (1), 2015, UIN Syarifhidayatullah, Jakarta
- Kemenkes RI, 2013, Hasil RISKESDAS 2013. Jakarta
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak: Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.