



PENYULUHAN “JASEZI” (JAJANAN SEHAT DAN BERGIZI) AGAR TUBUH KUAT LAWAN CORONA PADA ANAK USIA SEKOLAH

Nurleny^{1*}, Mira Andika², Meria Kontesa³, Velga Yazia⁴, Hidayatul Hasni⁵
^{1,2,3,4,5}Program Studi S1 Keperawatan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
*Email : nurleny.hardian@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia sekolah mengalami pertumbuhan dan perkembangan cenderung lebih stabil. Sehingga dibutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk menghindari masalah- masalah yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, dan perkembangan otak menjadi optimal (Suyatno, 2009). Kebutuhan nutrisi ini anak usia sekolah dapat dipenuhi dengan memperoleh makanan yang berasal dari rumah dan juga dari makanan jajanan yang dibeli oleh anak usia sekolah karena sudah mendapatkan uang jajan sendiri. Saat ini jajanan semakin beraneka ragam dari mulai jajanan tradisional sampai jajanan modern sehingga mampu menarik anak usia sekolah untuk mengkonsumsi jajanan sekolah. Semakin meningkatnya zaman semakin banyak aneka ragam jajanan yang berdampak negatif terhadap kesehatan anak usia sekolah. Efek Samping dari Kebiasaan Jajanan Anak Usia Sekolah yang tidak sehat yang dikonsumsi secara terus menerus dapat mengakibatkan penyakit yang datang baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Tim Pengabdian melakukan pengabdian masyarakat kepada anak usia sekolah agar dapat memilih jajanan yang sehat dan bergizi. Pengabdian ini dilakukan secara daring dengan sasaran adalah anak usia sekolah

Kata Kunci : Jajanan Sehat, Bergizi, Anak Usia Sekolah,

ABSTRACT

School age children experience growth and development tends to be more stable. So that adequate nutritional intake is needed to avoid problems that can interfere with their growth and development so as to allow physical growth and optimal brain development (Suyatno, 2009). These nutritional needs for school-age children can be met by obtaining food from home and also from snack food purchased by school-age children because they have already received their own allowance. Currently, snacks are increasingly diverse, ranging from traditional snacks to modern snacks so that they are able to attract school-age children to consume school snacks. The increasing number of times the more various kinds of snacks that have a negative impact on the health of school age children. Side Effects of Unhealthy Snacking Habits for School-Age Children who are consumed continuously can result in illnesses that come both in the short and long term. The Community Service Team provides community service to school-age children so they can choose healthy and nutritious snacks. This service is carried out online with the target being school age children

Keywords : Healthy Snacks, Nutritious, School-Age Children,

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah mengalami pertumbuhan dan perkembangan cenderung lebih stabil. Sehingga dibutuhkan asupan nutrisi yang adekuat untuk menghindari masalah- masalah yang

dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan mereka sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, dan perkembangan otak menjadi optimal (Suyatno, 2017). Kebutuhan nutrisi ini anak usia sekolah dapat dipenuhi dengan memperoleh makanan yang berasal dari



rumah dan juga dari makanan jajanan yang dibeli oleh anak-anak di sekolah karena sebagian besar waktu mereka ada di sekolah.

Makanan jajanan yang tidak aman dapat menyebabkan penyakit yang disebut dengan *foodborne disease* karena bakteri dan virus dapat disebarkan melalui makanan (Suci, 2009). Penyakit semacam ini masih terjadi tidak hanya di negara berkembang, melainkan di negara maju. Di Eropa, keracunan pangan merupakan penyebab kematian kedua terbesar setelah Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA) (Badan Pengawas Obat dan Makanan [BPOM RI], 2019). Di Cina pada tahun 2018, menurut *Centre for Science in Public Interest*, lebih dari 200 anak sekolah sakit dan meninggal akibat dari kontaminasi makanan jajanan (Kobylewsky & Jacobson, 2019)

Tahun 2018, BPOM Indonesia telah melakukan pengujian terhadap 861 jenis makanan jajanan anak di sekolah di 195 sekolah dasar di 18 kota seperti Jakarta, Surabaya, Semarang, Bandar Lampung, Denpasar, dan Padang. Hasil uji menunjukkan bahwa 39,9% dari jajanan yang diperjualbelikan tidak memenuhi syarat keamanan pangan.

Saat ini jajanan sekolah semakin beraneka ragam dari mulai jajanan tradisional sampai jajanan modern sehingga mampu menarik para siswa untuk mengkonsumsi jajanan sekolah. Semakin meningkatnya zaman semakin banyak aneka ragam jajanan yang berdampak negatif terhadap kesehatan anak sekolah. Menurut Kepala BPOM tahun 2016 menyebutkan bahwa dominan kasus anak dengan gangguan pencernaan dan keracunan di sekolah sebanyak 35 % disebabkan makanan yang dijual oleh pedagang jajanan tidak higienes atau tidak memenuhi standar kebersihan dan kesehatan. Lemahnya pengawasan jajanan ini berdampak buruk bagi kesehatan siswa, yang berdampak tidak baik bagi kesehatan

tubuhnya di masa mendatang (BPOM, 2016)

Zat-zat berbahaya yang terkandung di dalam berbagai jajanan dapat menimbulkan banyak hal yang bersifat negatif. Zat-zat tersebut dapat terakumulasi pada tubuh manusia dan bersifat karsinogenik yang dalam jangka panjang menyebabkan penyakit-penyakit antara lain kanker dan tumor pada organ tubuh manusia.

Jajanan yang tidak sehat akan menyebabkan anak menderita berbagai penyakit, misalnya diare atau muntaber. Bahan makanan yang berwarna mencolok juga dikhawatirkan mengandung bahan pewarna bukan makanan. Kebiasaan jajan makanan yang padat energi seperti makanan manis dan berlemak juga berpotensi membuat anak kegemukan. Pengaruh jangka pendek dari anak-anak mengkonsumsi jajanan ini menimbulkan gejala-gejala yang sangat umum seperti pusing, mual, muntah, diare atau kesulitan buang air besar, dan penyakit lainnya (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2018).

Kebiasaan anak sekolah untuk mengkonsumsi jajanan di sekolah yang belum diketahui kandungan gizi dan kebersihannya akan berpengaruh terhadap kesehatan dan dapat menimbulkan suatu masalah kesehatan. Dari hasil penelitian pada tahun 2017 telah terjadi 28 kejadian luar biasa keracunan pangan di Bogor, sebanyak 16% terjadi di lingkungan sekolah dan jajanan berkontribusi sebesar 28,5% sebagai pangan penyebab kejadian luar biasa (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2019). Pemilihan jajanan merupakan perwujudan perilaku (Notoatmodjo, 2007), Berdasarkan teori *Diffusion Innovation Theory* menggambarkan bahwa pengaruh sosial berperan penting dalam perubahan perilaku. Elemen kunci dari teori ini adalah opini atau pandangan dari tokoh-tokoh penting di komunitas. Opini tersebut bertindak sebagai agen perubah perilaku,



yang akan mempengaruhi nilai atau kebiasaan kelompok melalui hasil pertukaran dari satu orang ke orang lainnya dan diskusi.

Masalah anak usia sekolah yang sering dilupakan namun sangat krusial adalah masalah jajanan saat anak berada di sekolah, dimana seperempat waktunya dihabiskan saat di sekolah dan anak berada diluar pengawasan keluarga yang memiliki kebebasan untuk menggunakan uang jajan untuk memilih makanan dan minuman sesuai selera mereka sehingga mengakibatkan usia ini masuk kedalam kelompok *at risk* (kelompok beresiko). Kelompok *at risk* merupakan kelompok beresiko tinggi mengalami masalah kesehatan dibanding dengan yang lain (Stanhope & Lancaster, 2004).

Masalah kesehatan yang disebabkan karena kontaminasi makanan dapat menimbulkan berbagai dampak seperti diare. Hal ini merupakan masalah paling dominan pada anak usia sekolah. Kasus gangguan pencernaan khususnya diare pada anak usia sekolah disekitar Wilayah kerja Puskesmas Pasir Kaliki menempati posisi keempat angka kejadian tertinggi setelah Mandalajati, Bandung Kulon dan Buah Batu. Jenis makanan atau jajanan di sekolah ikut berperan dalam masalah tersebut, berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2016

tercatat 38% anak usia sekolah diare setelah mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat.

Berdasarkan survey yang telah dilakukan tim pengabdian di Sekolah Dasar Negeri 20 Kurao Pagang Siteba didapatkan data dari guru bimbingan Konseling (BK) dan guru penanggungjawab UKS bahwa pada bulan Januari-Februari 2020 terdapat 17 siswa yang tidak masuk sekolah, dan 8 orang diantaranya dilaporkan oleh orangtua karena diare, 2 siswa izin pulang sebelum jam pelajaran selesai karena diare, 4 orang siswa pingsan pada saat upacara bendera, dan 3 orang siswa lainnya tidak masuk karena demam.

Ditinjau dari lingkungan sekolah dapat diketahui banyak para penjual makanan baik yang berada dilingkungan sekolah maupun didalam lingkungan sekolah dan banyak siswa yang membeli makanan jajanan tersebut walaupun didalam sekolah sendiri mempunyai fasilitas kantin yang menjual makanan untuk memenuhi asupan nutrisi anak sekolah. Anak banyak membeli jajanan pada pagi hari, siang hari pada saat istirahat sekolah dan setelah pulang sekolah. Beberapa anak yang jajan karena tidak sarapan dari rumah

METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dengan cara berikut ini :

Tujuan	Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan Anak usia sekolah dalam memilih jajanan yang bergizi dan sehat
Isi Kegiatan	Memberikan pengetahuan pada anak usia sekolah bagaimana memilih jajanan yang sehat dan bergizi
Sasaran	Anak Usia sekolah
Strategi	Penyuluhan, ceramah dan diskusi secara daring

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 September 2020, dimulai pukul 09.00 WIB-12.00 WIB. Sasaran dari

pengabdian ini adalah anak usia sekolah didampingi oleh keluarga dan dilakukan secara daring.



1. Tahap Persiapan

Persiapan dimulai dengan melakukan survey awal dengan anak usia sekolah yang berada di wilayah kerja puskesmas nanggalo padang serta meminta izin untuk pelaksanaan pengabmas

2. Tahap Pelaksanaan

Pembukaan dilakukan oleh tim pengabdian yang dilakukan secara e-learning dengan menggunakan media zoom. Pembukaan dilakukan oleh moderator kemudian dilanjutkan oleh presenter dengan pemaparan materi tentang jajanan sehat lalu dibuka sesi tanya jawab dengan anak usia sekolah.

3. Tahap Evaluasi

a. Evaluasi Struktur

Peserta menghadiri kegiatan 100%. Tempat, media dan alat yang digunakan pada saat penyuluhan sesuai dengan rencana.

b. Evaluasi Proses

Waktu yang direncanakan sesuai dengan kegiatan penyuluhan. Peserta sangat antusias dan aktif bertanya serta mampu memahami syarat-syarat jajanan dikatakan sehat. Selama kegiatan berlangsung peserta mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan.

sehat. Penyuluhan berjalan lancar sesuai dengan rencana mulai dari perencanaan sampai dengan evaluasi. Peserta penyuluhan sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan hal ini dibuktikan oleh banyaknya pertanyaan yang muncul dari peserta maupun dari keluarga yang mendampingi. Serta anak usia sekolah sebagai sasaran dari penyuluhan ini banyak yang ingin bertanya terkait dengan materi yang diberikan oleh tim pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2018). *Food Watch Sistem Keamanan Pangan Terpadu Jajanan Anak Sekolah Vol 1*. Jakarta. <http://www.surveilapangan@pom.go.id>
- Judarwanto. W (2018). *Permasalahan umum kesehatan anak usia sekolah*. www.pdpersi.co.id.
- Mangosta, DV, Garnecia. 2011. Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Memilih Jajanan pada Siswa Kelas 4, 5 dan 6 Sekolah Dasar di SDN Pondok Cina Kec. Beji Kota Depok. Universitas Indonesia
- WHO (2019). *Draft Nutrition Strategy and plan of action for countries of the Eastern mediteranean region 2010-2019*

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memanfaatkan media e learning karena kondisi pandemi sekarang ini. Tim pengabdian menjelaskan kepada anak usia sekolah sebagai sasaran dari penyuluhan kesehatan terkait dengan jenis-jenis jajanan sehat dan apa-apa saja yang harus anak usia sekolah perhatikan dalam membeli jajanan