Kumawula, Vol. 3, No.2, Agustus 2020, Hal 289 – 297

DOI: <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i2.28026>

ISSN 2620-844X (online)

Tersedia online di <http://jurnal.unpad.ac.id/kumawula/index>

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG JAJANAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR NEGERI JATI III TAROGONG KALER GARUT

Nina Sumarni¹, Udin Rosidin², Umar Sumarna³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

¹n.sumarni@unpad.ac.id, ²udin.rosidin@unpad.ac.id, ³umar.sumarna@unpad.ac.id

ABSTRAK

Pada saat ini masih banyak masyarakat yang tidak peduli terhadap apa yang mereka makan, baik dewasa maupun anak-anak. Bagi masyarakat, hal terpenting dari makanan adalah rasa yang enak, porsi yang banyak, dan harga yang pas. Masyarakat khususnya anak-anak cenderung membeli makanan tanpa memperhatikan kebersihannya. Sehingga sering terjadi mereka menjadi korban dari jajanan yang tidak sehat. Hal ini terjadi karena minimnya pengetahuan tentang bagaimana mengenali jajanan yang aman. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan, dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Indonesia tahun 2014, masih banyak ditemukan jajanan sekolah yang tidak memenuhi syarat kesehatan. Hal ini tentunya sangat memprihatinkan, sebab makanan bukan hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada tubuh, melainkan kandungan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang diadakan SDN Jati III Kecamatan Tarogong Kaler Kabupaten Garut. Hasil dari kegiatan ini didapatkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menghasilkan siswa siswi yang memiliki pengetahuan tentang jajanan yang sehat. Hasil pengabdian ini diharapkan akan menjadi modal dasar dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah, sehingga terwujud generasi yang sehat dan kuat.

Kata kunci: Jajanan Sehat, Penyuluhan Kesehatan, Siswa SD

ABSTRACT

At this time there are still many people who do not care about what they eat, both adults and children. For the people, the most important thing from food is good taste, large portions, and the right price. Society especially children tend to buy food without regard to cleanliness. So often they become victims of unhealthy snacks. This happens because of the lack of knowledge about how to recognize safe snacks. Snacks from school children whose health is not guaranteed can cause poisoning, digestive disorders, and if it lasts longer will cause poor nutritional status. Based on a survey of the Indonesian Food and Drug Administration (BPOM) in 2014, there were still many school snacks that did not meet health requirements. This is of course very alarming, because food is not just to meet the nutritional needs of the body, but good nutritional content in terms of quantity and quality is needed so that children's growth and development can be optimal. The method used was counseling held by SDN Jati III, Tarogong Kaler District, Garut Regency. The results of this activity found an increase in the average value of knowledge before and after health education. The results of community service are expected to produce students who have knowledge about healthy snacks. The results of this dedication

are expected to be the basic capital in the formation of clean and healthy living behavior in the school setting, so that a healthy and strong generation is realized.

Keywords: *Healthy Snacks, Health Counseling, Elementary Students*

PENDAHULUAN

Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak. Anak-anak seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah. Tingginya persentase anak yang mengkonsumsi jajanan memungkinkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi lebih besar.

Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengkonsumsi jajanan tidak sehat. Padahal jajanan tersebut mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat karsiogenik bagi tubuh (Nasution 2015). Hasil pengawasan Badan POM, menunjukkan jajanan anak sekolah yang tidak memenuhi syarat berkisar antara 40% - 44%. Jajanan anak sekolah tidak memenuhi persyaratan keamanan pangan disebabkan oleh penggunaan bahan berbahaya yang dilarang digunakan untuk pangan seperti formalin, boraks, zat pewarna *rhodamin B* dan *methanyl yellow* (Sajiman, Nurhamidi, and Mahpolah 2015). Hal ini tentunya menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian dari semua pihak. Zat-zat aditif yang terakumulasi dalam tubuh anak akan menimbulkan penyakit berbahaya salah satunya adalah kanker (Rismawati 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes 2013) menunjukkan prevalensi kanker anak usia 0-14 tahun, yaitu 16.291 kasus. Saat ini diperkirakan jauh meningkat jumlah kasusnya. Meskipun timbulnya kanker tidak langsung terlihat setelah anak mengkonsumsi jajanan tersebut, tetapi pencegahan dan antisipasi tetap harus dilakukan secara dini.

Edukasi kepada anak perlu dilakukan agar anak memiliki pengetahuan untuk membedakan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Karena kita ketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan (Notoatmodjo 2014). Dengan mengetahui ciri-ciri jajanan yang tidak sehat, anak dapat terhindar dari konsumsi zat aditif yang berbahaya bagi tubuh. Pengetahuan tentunya tidak hanya diberikan kepada anak saja, namun edukasi kepada orang tua juga sangat diperlukan.

Orang tua memegang peranan penting dalam mengontrol dan mengawasi konsumsi makanan pada anak. Orang tua dapat diedukasi agar tidak memiliki kebiasaan memberikan uang jajan kepada anak. Uang jajan dapat diganti dengan penyiapan dan pemberian bekal sehat kepada

anak. Hal ini dapat menghindarkan anak dari perilaku jajan diluar. Bekal dapat terdiri dari makanan pokok dan jajanan sehat yang ibu buat secara mandiri dan higienis dirumah.

Dalam survey awal yang dilakukan mahasiswa, mendapatkan data bahwa siswa-siswa SDN Jati III Kecamatan Tarogong Kaler, Garut, terdiri dari 116 siswa. Jumlah siswa paling banyak terdapat pada kelas 1 yaitu 25 siswa, sedangkan jumlah siswa paling sedikit terdapat pada kelas 4 yaitu 13 siswa. Sebagian siswa di sekolah dasar ini tinggal di dekat sekolah, sehingga sebagian dari mereka seharusnya mendapat dukungan sosial dari keluarganya berupa nasihat terkait jajanan apa saja yang mengandung zat karsinogen dan bahayanya. Apalagi di sekitar lingkungan sekolah memiliki 3 warung dengan jajanan yang tidak sehat, misalnya gorengan dengan minyak yang sudah cokelat, arum manis dengan pemanis buatan, baso aci dengan MSG, minuman dengan bahan pewarna, dan masih banyak lagi. Kemudian rata-rata usia siswa-siswa antara 6-12 tahun, dimana pada usia ini mereka seharusnya diberi pengetahuan tentang bahaya jajanan yang mengandung zat berbahaya karena mereka merupakan calon penerus bangsa. Ditambah lagi, sebagian besar siswa-siswi di sekolah ini memiliki kebiasaan jajan di sekitar lingkungan sekolah. Padahal, jajanan yang dijual adalah jajanan-jajanan yang tidak sehat karena mengandung penyedap, pemanis buatan dan berwarna mencolok. Anak usia sekolah memiliki kebiasaan jajan yang sulit untuk dihilangkan, sedangkan makanan jajanan yang tidak memenuhi syarat kesehatan dan gizi akan mengancam kesehatan anak sehingga diperlukan kemampuan anak dalam pemilihan jajanan yang tepat. Laporan guru kelas I sampai dengan VI, selama 3 bulan terakhir ada 42% siswa yang tidak hadir di kelas dengan alasan sakit perut. Banyak siswa-siswi SD yang memilih jajanan dengan warna yang mencolok, hal ini menandakan masih kurangnya perhatian terhadap anak-anak tersebut dalam memilih jajanan yang sehat. Hal buruk lainnya adalah anak-anak masih mengabaikan kebersihan dari makanan yang mereka konsumsi, seperti makanan yang tidak ditutup dan banyak dihindari lalat. Berdasarkan permasalahan tersebut, menunjukkan bahwa perilaku jajanan tidak sehat masih banyak dilakukan oleh para siswa dan hanya beberapa siswa yang diberi bekal makanan dari rumah oleh orang tuanya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Kabupaten Garut.

METODE

Subyek dalam pengabdian ini sasarannya adalah siswa/siswi Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Kabupaten Garut mulai dari kelas I sd kelas VI. Tahap awal pelaksanaan

kegiatan penyuluhan adalah tahap persiapan. Pada tahap ini tim melakukan pendekatan sosial kepada dinas dan instansi terkait untuk membangun kesepakatan tentang pelaksanaan penyuluhan tersebut. Setelah disepakati waktu pelaksanaan, materi dan hal lainnya baru dilaksanakan penyuluhan kesehatan. Tahap Pelaksanaan diawali dengan melakukan penyebaran lembaran *pretest* untuk mengukur sejauh mana siswa memahami bahaya jajanan tidak sehat, penyebaran lembaran *pretest* dibantu oleh mahasiswa semester 3 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Lembaran *pretest* dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana para siswa dalam memilih jajanan, alasan mereka jajan, kenapa mereka memilih jajanan yang tidak sehat. Kemudian diberikan penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dengan metode ceramah dan diskusi serta menggunakan media seperti powerpoint, poster dan leaflet. Langkah terakhir dalam tahap pelaksanaan ini adalah melakukan *posttest* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah mendapatkan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada Sabtu 10 November 2018 dari jam 08.00 – 09.00 WIB bertempat di SDN Jati III Kecamatan Tarogong Kaler. Materi penyuluhan adalah tentang jajanan sehat dengan subtopik : meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat serta makanan tidak sehat yang mengandung zat karsinogen bagi tubuh. Hasil *pretest* menunjukkan secara keseluruhan pertanyaan yang diajukan dapat dijawab oleh siswa siswi hanya 32 %. Selanjutnya menyampaikan materi penyuluhan dengan menggunakan media powerpoint yang dibuat semenarik mungkin disertai dengan poster dan leaflet tentang makanan sehat serta bahaya jajanan tidak sehat, selanjutnya diskusi dan tanya jawab untuk mengukur sejauh mana para siswa memahami isi materi yang disampaikan dan diakhiri dengan penyebaran *posttest* dengan hasil 83% dari soal dapat dijawab oleh para siswa/siswi. Terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman para siswa sebelum dan sesudah penyuluhan, terlihat ada peningkatan 51%. Ini tergolong baik, karena mereka mengerti dan serius mengikuti kegiatan penyuluhan.

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

menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Komitmen antara pihak sekolah dan kampus sangat baik sehingga pelaksanaan penyuluhan ini tidak mendapat hambatan yang berarti. Semua hal terkait dengan penyuluhan ini sudah dipersiapkan dan dikoordinasikan baik dengan kampus, puskesmas maupun dengan pihak sekolah. Materi penyuluhan diprioritaskan pada memilih jajanan sehat. Karena siswa tidak dibekali sarapan dari rumah maka jajan disekolah merupakan alternatif pemenuhan gizi anak sekolah. Dalam memilih jajanan di sekolah siswa diharuskan untuk memilih jajanan yang aman, bermutu, bergizi dan disukai oleh anak. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ditentukan oleh penggunaan metode dan media yang tepat. Tim penyuluh menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan media menarik seperti powerpoint, poster dll. Penggunaan metode dan media yang tepat akan memudahkan siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Dengan media yang tepat terdapat pengaruh yang signifikan, dimana responden yang sebelumnya mempunyai pengetahuan kurang menjadi baik. Sejalan dengan pendapat Aeni, Beniarti dan Warsito (2015) bahwa media yang digunakan dalam proses belajar seperti poster ataupun video televisi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dan menumbuhkan peran yang sangat baik.

Peningkatan pengetahuan siswa SDN Jati III tersebut merupakan kondisi awal yang sangat baik untuk membiasakan hidup sehat pada anak. Jajanan sehat adalah salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Menurut (Kemenkes 2011) Indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah ; mencuci taangan dengan air yang mengalir, mengkonsumsi jajanan sehat dikantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan dan membuang sampah pada tempatnya.

Karena jajanan sehat merupakan indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, maka pengetahuan siswa tentang bahaya jajanan tidak sehat merupakan kunci penting untuk menjaga kesehatan siswa. Jajanan sehat merupakan makanan yang sehat untuk dikonsumsi berupa sayur dan buah yang rendah kalori (Hartmann, Siegrist, and van der Horst 2013). Agar siswa dapat memilih jajanan yang sehat diperlukan pengetahuan yang baik, Oleh sebab itu perlu upaya dari pihak sekolah untuk tetap mempertahankan kegiatan penyuluhan sebagai salah satu upaya melaksanakan hidup bersih dan sehat. Kegiatan penyuluhan bisa dilaksanakan melalui kegiatan UKS dengan cara pelatihan hidup sehat bagi siswa maupun guru. Penyuluhan kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa misalnya melalui ceramah ataupun penyebaran informasi melalui poster, leaflet atau media

lainnya. Penelitian Anisa dan Khusnal (2012) menunjukkan terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikannya pendidikan kesehatan, dimana setelah didapatkan penyuluhan pengetahuan siswa bertambah baik.

Penyebaran informasi juga merupakan bagian dari kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan siswa di sekolah. Bahaya jajanan tidak sehat harus terus diinformasikan kepada siswa setiap saat. Penyebaran informasi bisa melalui majalah dinding dengan menempelkan poster atau leaflet mengenai bahaya jajanan sehat dan dapat dibaca oleh siswa. Media poster yang menarik akan menjadi perhatian siswa untuk melihat atau membacanya. Pembuatan poster yang menarik akan lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

Berdasarkan survey awal juga ditemukan bahwa sebagian siswa tidak dibekali makanan dari rumah. Hal ini juga merupakan pendorong siswa untuk jajan di sekitar lingkungan sekolah. Apabila siswa tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang jajanan sehat maka akan banyak menimbulkan masalah kesehatan bagi anak itu sendiri. Biasanya kebanyakan siswa memilih jajanan yang murah, serta tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang banyak memakai pewarna. Jajanan sembarangan akan memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan. Hal ini akan menimbulkan gangguan kesehatan pada anak dan mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Apalagi makanan yang dijual tersebut biasanya dibuat dari bahan yang tidak terjamin kesehatannya (Fitriani and Andriyani 2015). Dampak apabila siswa jajan sembarangan adalah terkena penyakit kanker, diare, cacingan atau penyakit infeksi lainnya. Hal ini terjadi karena sebagian anak mengabaikan kebersihan makanan yang dikonsumsi. Penelitian Ardini S Raksanagara (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian diare dan kecacingan. Untuk menghindari hal tersebut sangat diperlukan upaya-upaya membiasakan hidup sehat di sekolah. Semakin tinggi pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, maka akan semakin rendah angka kejadian diare dan kecacingan.

Upaya untuk menambah pemahaman siswa dalam hidup bersih dan sehat di sekolah, selain melalui kegiatan penyuluhan kepada siswa juga bisa melalui peningkatan peran guru. Guru UKS memiliki peran yang sangat penting untuk menyampaikan atau memberi pendidikan kesehatan kepada siswa secara rutin khususnya tentang indikator hidup bersih dan sehat di sekolah. Penelitian (Diana, Susanti, and Irfan 2013) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan peran guru dalam pelaksanaan hidup bersih dan sehat. Guru UKS bekerja sama dengan puskesmas dalam melaksanakan program Trias UKS yaitu kegiatan pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah.

Jajanan sehat di sekolah dapat diintervensi melalui program Trias UKS. Pendidikan kesehatan dapat dilaksanakan melalui penyuluhan, pelatihan dan pemasangan informasi tentang jajanan sehat melalui poster, banner atau leaflet. Pelatihan dokter kecil merupakan alternatif untuk membentuk pigur siswa yang melaksanakan hidup bersih dan sehat, sehingga akan dicontoh oleh siswa yang lain. Pelayanan kesehatan di UKS dapat diprogramkan seperti pemeriksaan kesehatan secara rutin, pemeriksaan personal higiene dan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Sedangkan untuk pembinaan lingkungan sekolah dapat dilakukan penyediaan dan pembinaan kantin sehat. Sehingga apabila siswa tidak membawa bekal dari rumah, tetap akan mengkonsumsi makanan sehat, sehingga kesehatan siswa akan tetap terjamin.

Gambar 1 : Suasana Penyuluhan Kesehatan melalui ceramah

Dalam penyuluhan tentang jajanan sehat tersebut disampaikan pula pentingnya asupan gizi pada anak sekolah. Sarapan di rumah tetap menjadi prioritas dalam asupan gizi anak sekolah. Apabila belum tercukupi kebutuhan gizi dari sarapan maka jajanan sekolah menjadi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut.

Gambar 2 : Suasana Penyuluhan Melalui Tanya Jawab

KESIMPULAN

Peserta penyuluhan sangat aktif dalam kegiatan penyuluhan tentang jajanan sehat. Para siswa antusias dalam menyimak materi dari awal sampai akhir. Adanya perubahan peningkatan pemahaman peserta mengenai jajanan sehat yang diukur dengan hasil *pretest* dan *posttest* dimana terjadi peningkatan prosentase dari 32 % menjadi 83%. Karena jajanan sehat merupakan salah satu indikator perilaku hidup bersih sehat di sekolah, maka peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat tersebut menjadi awal yang baik untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat di sekolah. Upaya yang harus dilaksanakan oleh sekolah sebagai tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini adalah bekerja sama dengan puskesmas untuk melaksanakan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai wahana pembentukan siswa yang memiliki kebiasaan hidup bersih dan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Pajajaran, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Pajajaran, Kepala Sekolah Dasar Negeri Jati III Garut, Pimpinan Puskesmas Tarogong Garut, segenap mahasiswa promkes angkatan 2018 dan pihak pihak yang sudah membantu kegiatan pengabdian masyarakat. Semoga bantuannya menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT.. Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

Diana, Fivi Melva, Fatrina Susanti, and Asep Irfan. 2013. "Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Pubs) Di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* 8(1): 46–51.

- Febriyanto, Mukhammad Aminudin Bagus. 2016. "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di MI Sulaimanilah Mojoagung Jombang."
- Fitriani, Neng Lia, and Septian Andriyani. 2015. "Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015." *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 1(1): 7–26.
- Hartmann, Christina, Michael Siegrist, and Klazine van der Horst. 2013. "Snack Frequency: Associations with Healthy and Unhealthy Food Choices." *Public health nutrition* 16(8): 1487–96.
- Kemenkes, R I. 2011. "Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)." *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.
- . 2013. "Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013." *Kemenkes RI. Jakarta*.
- Nasution, Annis Syarifah. 2015. "Analisis Kandungan Zat Pewarna Sintetis Pada Makanan Dan Minuman Jajanan Di SDN Kelurahan Ciputat Kecamatan Ciputat Kota Tangsel Tahun 2014."
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. "Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni, Rineka Cipta."
- 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, Rismawati. 2018. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelaikan Kantin Sehat Di Sekolah Dasar Kecamatan Medan Belawan." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 7(3): 131–40.
- Sajiman, Sajiman, Nurhamidi Nurhamidi, and Mahpolah Mahpolah. 2015. "Kajian Bahan Berbahaya Formalin, Boraks, Rhodamin B Dan Methalyn Yellow Pada Pangan Jajanan Anak Sekolah Di Banjarbaru." *Jurnal Skala Kesehatan* 6(1).