

PELATIHAN PEMBUATAN BEKAL SEHAT SECARA MANDIRI BAGI ANAK USIA SEKOLAH DI SDN MARGOREJO V SURABAYA

Dwi Handayani

Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, handayani.dwi@unusa.ac.id

Novera Herdiani

Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Friska Ayu

Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Abstrak

Keamanan pangan jajanan berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Kondisi lingkungan SDN Margorejo V Surabaya banyak terdapat penjual jajanan dengan kualitas produk olahannya yang kurang baik. Selain itu masih sedikit anak sekolah yang membawa bekal sendiri dari rumah. Oleh sebab itu, perlu adanya penyuluhan tentang pemilihan jajanan sehat dan pelatihan pembuatan bekal sehat secara mandiri kepada siswa sekolah dasar. Kegiatan ini bertujuan menambah pengetahuan dan meningkatkan partisipasi siswa untuk menyediakan bekal sehat secara mandiri. Kegiatan dalam pengabdian masyarakat, yaitu pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi (*pre-post test*). Intervensi berupa penyuluhan jajanan. Hasil penilaian pengetahuan peserta sosialisasi (sebelum-sesudah) diketahui sebagian besar para peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai jajanan sehat (56,1%). Setelah itu dilakukan pelatihan pembuatan bekal sehat dan pemberian buku resep menu bekal sehat kepada orang tua. Sebagian besar siswa (89,0%) menyukai metode praktik langsung, karena lebih mudah dipahami dan berkeinginan mencoba membuat bekal sehat bersama orang tuanya di rumah. Pihak sekolah perlu mendukung gerakan membawa bekal sehat melalui kebijakan/peraturan dan pemenuhan fasilitas kantin sehat. Kegiatan tersebut juga perlu didukung oleh partisipasi orang tua.

Kata Kunci: Bekal Sehat, Pelatihan, Anak Usia Sekolah, Penyuluhan

Abstract

*Food safety of child snacks has an important role in the growth and development of children. Environmental conditions at SDN Margorejo V Surabaya show many sellers of snacks with poor quality of processed products. In addition there are still a few school children who bring their own provisions from home. Therefore, there needs a socialization of healthy snacks selection and training of making healthy provision independently to elementary school students. The aims to increase knowledge and increase student participation to provide a healthy snacks independently. The activities by the measurement of knowledge before and after the intervention (*pre-post test*). Intervention is socialization. The result of knowledge assessment (*before-after*) is known that the majority of participants experiencing an increase in knowledge about healthy snacks (56.1%). After doing a training of making a healthy snacks and giving recipe book of healthy lunch menu to parents. Most students (89.0%) liked the method (*directly practice*) because easy to understand and they were eager to try to make healthy snacks with their parents at home. School need to support the movement to bring healthy snacks through policies/regulations and build a healthy canteen. Such activities also need to be supported by parent.*

Keywords: Healthy Snacks, Training, School Children, Socialization

PENDAHULUAN

Jajanan anak sekolah sedang mendapat sorotan khusus, karena selain banyak dikonsumsi anak sekolah yang merupakan

generasi muda juga banyak bahaya yang mengancam dari konsumsi pangan jajanan. Keamanan pangan jajanan sekolah perlu lebih diperhatikan karena berperan penting dalam

pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah. Makanan yang sering menjadi sumber keracunan adalah makanan ringan dan jajanan, karena biasanya makanan ini merupakan hasil produksi industri makanan rumahan yang kurang dapat menjamin kualitas produk olahannya (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Fenomena yang ada saat ini, jajanan yang seharusnya mampu memenuhi kebutuhan nutrisi anak telah tercemar penggunaan zat-zat berbahaya. Temuan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) tahun 2006-2010 menunjukkan 48% jajanan anak di sekolah mengandung bahan kimia berbahaya. Bahan Makanan Tambahan (BTP) dalam jajanan sekolah telah melebihi batas aman serta cemaran mikrobiologi. Pengambilan sampel jajanan yang dilakukan di 6 ibu kota provinsi (Jakarta, Serang, Bandung, Semarang, Yogyakarta, dan Surabaya) ditemukan 72,08% positif mengandung zat berbahaya (BPOM RI, 2011).

Berdasarkan Laporan Akhir Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional tahun 2008 menunjukkan bahwa hampir semua anak memilih jajan di sekolah, hanya 1% anak yang tidak jajan. Kebiasaan seperti ini ada baiknya diimbangi dengan kualitas jajanan yang baik dan pengetahuan dasar tentang jajanan sehat. Berdasarkan hal tersebut lahirlah gerakan-gerakan edukasi untuk anak menyangkut jajanan sehat. Edukasi disini tidak melarang

anak untuk jajan-jajanan yang ada di sekitar sekolah tetapi ditekankan pada kesadaran anak untuk cerdas memilih jajanan yang baik bagi dirinya

Sekolah Dasar Negeri (SDN) Margorejo V Surabaya merupakan salah satu sekolah dasar, dimana lingkungan sekitarnya terdapat banyak penjual jajanan yang kualitas keamanan produk olahannya belum tentu terjamin. Selain itu masih minimnya anak di sekolah tersebut yang membawa bekal sendiri dari rumah dan jajanan yang di jual di kantin sekolah belum menunjukkan ciri jajanan sehat. Banyak produk jajanan yang warnanya mencolok dan terbuka, sehingga memiliki potensi bahaya untuk tercemar. Kebiasaan anak sekolah yang senang membeli jajanan belum diimbangi dengan pengetahuan yang baik tentang cara pemilihan jajanan yang sehat.

Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Pelatihan Pembuatan Bekal Sehat Secara Mandiri Bagi Anak Usia Sekolah di SDN Margorejo V Surabaya”. Kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan anak usia sekolah terkait jajanan sehat dan memotivasi anak untuk kreatif membuat bekal makanan yang sehat. Pelatihan ini perlu diajarkan sejak dini untuk meningkatkan partisipasi antara anak dan orang tua akan pentingnya menyiapkan bekal makanan yang sehat daripada membeli jajan di luar.

GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat terkait penyuluhan jajanan sehat dan pelatihan pembuatan menu bekal sehat di SDN Margorejo V Surabaya, sasaran primer difokuskan pada siswa kelas 5 yakni pada anak rentang usia 10-12 tahun. Sedangkan sasaran primer dalam kegiatan ini adalah orang tua dari siswa. Pemilihan lokasi pengabdian masyarakat di SDN Margorejo V Surabaya ini didasarkan atas beberapa pertimbangan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Lingkungan sekitar SDN Margorejo V terdapat penjual jajanan yang kualitas jajanannya belum tentu terjamin.
2. Jajanan yang banyak di jual di sekitar lingkungan sekolah masih terdapat ciri-ciri jajanan yang tidak sehat. Seperti jajanan yang warnanya mencolok dan jajanan yang kemasannya terbuka, maka sangat rentang tercemar suatu *agent* penyakit
3. Kebiasaan jajan anak sekolah belum diimbangi dengan kualitas jajanan yang baik.
4. Kebiasaan jajan anak sekolah belum diimbangi dengan pengetahuan anak sekolah terkait pemilihan jajanan sehat.
5. Masih sedikit orang tua yang menyediakan bekal jajanan anak dari hasil olahan sendiri

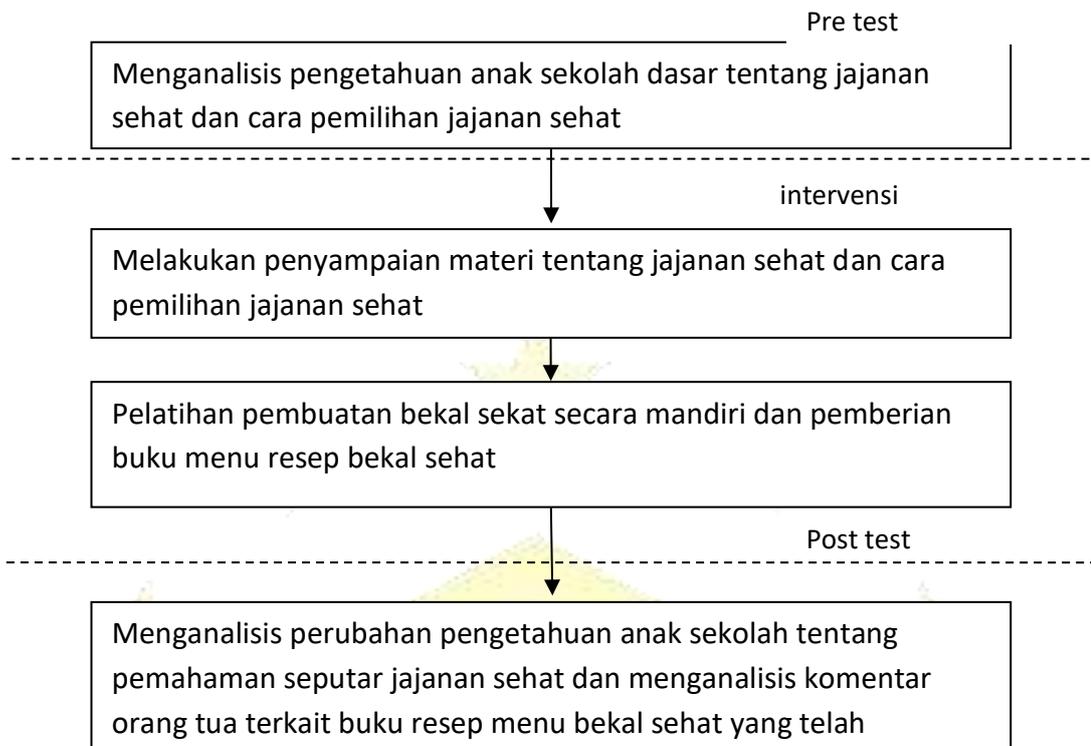
6. Kurangnya kesadaran dan motivasi orang tua akan pentingnya menyediakan bekal sehat kepada anak.

METODE

Kerangka operasional dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan jajanan sehat dan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan bekal sehat kepada seluruh sasaran, yakni siswa kelas 5 SDN Margorejo V Surabaya. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan seperti Gambar 1.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat terkait pelatihan pembuatan bekal sehat secara mandiri bagi anak usia sekolah dilakukan dengan metode sebagai berikut:

1. Menganalisis pengetahuan anak sekolah terkait jajanan sehat dan cara pemilihan jajanan sehat. Pengetahuan peserta diidentifikasi melalui kegiatan:
 - a. Melakukan analisis situasi terutama terkait kebiasaan anak sekolah membeli jajanan di sekitar sekolah
 - b. Mengukur pengetahuan sasaran tentang jajanan sehat dan cara pemilihan jajanan

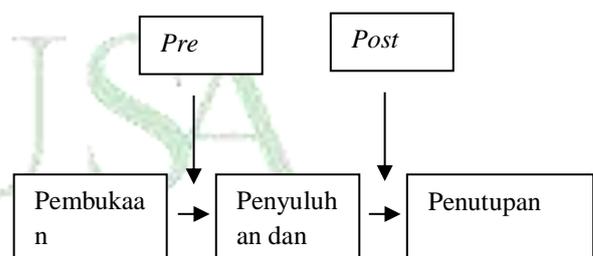


Gambar 1. Kerangka Operasional Pengabdian Masyarakat

2. Intervensi dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan dua metode yaitu memberikan materi pengenalan tentang jajanan sehat dan pemilihan jajanan sehat dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan memperkaya wawasan dalam memilih jajanan yang sehat dan aman. Kemudian dilakukan praktek langsung untuk mempraktekkancara membuat bekal sehat secara mandiri bagi anak usia sekolah, dengan harapan dapat memotivasi anak untuk berpartisipasi dalam menyediakan bekal sehat sehari-hari bersama orang tua. Selain itu dilakukan pemberian buku resep menu

bekal sehat yang ditujukan kepada orang tua.

3. Pengukuran pengetahuan dilakukan kembali setelah intervensi dilakukan. Evaluasi terhadap intervensi sosialisasi yang dilakukan sama seperti cara yang dilakukan untuk memotret kondisi awal sebelum intervensi.



Gambar 2. Gambaran Proses Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Seusai pelaksanaan intervensi pengabdian masyarakat, langkah akhir adalah melakukan evaluasi. Evaluasi dirancang dengan membandingkan kondisi pengetahuan sebelum intervensi dan setelah intervensi. Pemotretan pengetahuan peserta pengabdian masyarakat menggunakan kuesioner individu yang berupa *pre test* dan *post test*.

Pre test dan *post test* yang diberikan kepada para peserta berupa kuesioner yang berisi 10 pertanyaan. Bentuk soal dan isi pertanyaan antara *pre test* dan *post test* adalah sama, hanya dibedakan dengan penempatan nomor soal yang diacak. Setiap soal yang dijawab dengan benar memperoleh nilai 10, dan jika benar semua memperoleh nilai maksimal 100. Bentuk evaluasi *pre test* dan *post test* inilah yang digunakan untuk mengevaluasi apakah terjadi peningkatan pengetahuan, wawasan atau pemahaman dari para peserta terkait dengan pemilihan jajanan sehat. Hasil evaluasi yang diperoleh dari *pre test* dan *post test* selanjutnya dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, terkait Pelatihan Pembuatan Bekal Sehat Secara Mandiri Bagi Anak Usia Sekolah di SDN Margorejo V Surabaya adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Penilaian *Pre test*

No.	Penilaian <i>Pre test</i>	Jumlah	Persentase
1.	Nilai 60	2	5,0
2.	Nilai 70	3	7,0
3.	Nilai 80	10	24,0
4.	Nilai 90	11	27,0
5.	Nilai 100	15	37,0
Total		41	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat diperoleh informasi bahwa hampir sebagian besar para peserta dalam menjawab soal *pretest* memperoleh nilai 100 (37,0%). Namun masih ada yang memperoleh hasil penilaian *pre test* kurang dari nilai 70 (5,0%). Pengetahuan secara umum sudah cukup baik namun tidak diimbangi dengan perilaku yang baik dalam hal pemilihan jajanan, karena dari hasil analisis situasi secara langsung, masih banyak terdapat anak sekolah yang memiliki kebiasaan membeli jajanan di sekitar sekolah yang produk olahannya belum tentu terjamin.

Tabel 2. Distribusi Peserta Berdasarkan Penilaian *Post test*

No.	Penilaian <i>Post test</i>	Jumlah	Persentase
1.	Nilai 80	10	24,0
2.	Nilai 90	14	34,0
3.	Nilai 100	17	42,0
Total		41	100,00

Berdasarkan Tabel 2 diatas dapat diperoleh informasi bahwa sebagian besar peserta yang dalam menjawab soal *post test* memperoleh nilai 100 (42,0%), dan tidak ada yang memperoleh penilaian *post test* kurang dari nilai 60. Nilai terendah dari post

test adalah nilai 80 (24,0%). Hasil penilaian *post test* secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan siswa tentang jajanan sehat setelah penyuluhan sudah terjadi peningkatan yang lebih baik daripada saat evaluasi *pre test*.

Tabel 3. Klasifikasi Evaluasi Perubahan Penilaian Tingkat Pengetahuan

No.	Perubahan Penilaian	Jumlah	Persentase
1.	Pengetahuan Turun	0	0,0
2.	Pengetahuan Tetap	18	43,9
3.	Pengetahuan Naik	23	56,1
Total		41	100,00

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh informasi bahwa hasil evaluasi penilaian pengetahuan para peserta penyuluhan menurut hasil evaluasi penilaian *pre test* dan *post test* diketahui sebagian besar siswa mengalami peningkatan pengetahuan mengenai jajanan sehat (56,1%). Sedangkan para peserta yang memiliki hasil post test sama dengan pre test adalah sebanyak 18 siswa (43,9%). Arti tetap dalam hal ini adalah yang dari semula peserta tersebut telah mendapatkan nilai 100 dan setelah selesai penyuluhan mereka juga mendapatkan nilai 100. Hal ini menandakan telah terjadi peningkatan pengetahuan yang lebih baik setelah pelaksanaan penyuluhan.

Terjadinya perubahan pengetahuan menjadi lebih baik tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, penyuluhan tentang jajanan sehat perlu dilakukan secara rutin dan juga perlu adanya peranan guru

dalam menjalankan program peer education, dimana para siswa dilatih menjadi peer educator untuk teman sebayanya. Menurut Notoatmodjo (2007) bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh proses pembelajaran. Pengetahuan, wawasan dan pemahaman seseorang dapat berubah dan berkembang sesuai kemampuan, kebutuhan, pengalaman dan tinggi rendahnya mobilitas materi informasi tentang lingkungannya. Akses untuk mendapatkan informasi juga mempunyai peran yang tidak kalah penting untuk meningkatkan pengetahuan. Oleh karena itu, anak usia sekolah perlu diberikan penyuluhan atau sosialisasi serta pelatihan, terutama dalam hal memilih jajanan sehat agar mereka dapat terbiasa dan menjadikan kegiatan membawa bekal sehat ini menjadi sebuah kegiatan yang dapat melatih kepekaan akan pentingnya makanan sehat untuk pemenuhan gizi yang baik di masa pertumbuhan mereka. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Susanto (1992) bahwa tujuan sosialisasi atau penyuluhan antara lain untuk menumbuhkan perubahan-perubahan yang menyangkut tingkat pengetahuan, kecakapan atau sikap para peserta penyuluhan. Peningkatan taraf pengetahuan merupakan salah satu indikator efektifnya sosialisasi/penyuluhan yang dilakukan (Saragih, 2004).

Pelatihan Pembuatan Bekal Sehat

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selain penyuluhan kemudian dilanjutkan dengan pemberian pelatihan pembuatan bekal sehat secara mandiri kepada siswa kelas 5 SDN Margorejo V Surabaya. Tujuan dilakukannya pelatihan pembuatan bekal sehat ini adalah untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam hal menyediakan bekal sehat bersama orangtuanya. Perubahan peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan, perlu dipacu lagi dengan adanya pelatihan untuk nantinya dapat mewujudkan perubahan perilaku. Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pencapaian gizi seimbang masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang nilai gizi dari makanan yang ada (Irianto,2004). Melalui metode pelatihan pembuatan bekal sehat yang mudah dan menarik dapat menstimulasi siswa dalam meningkatkan sikap atau kesadaran siswa, sehingga perilakunya bisa berubah.



Gambar 3. Siswa dalam mengikuti pelatihan pembuatan bekal sehat

Pelaksanaan kegiatan pelatihan bekal sehat secara mandiri ini menunjukkan antusias siswa sangat baik. Terlihat para siswa yang terlibat sangat bersemangat mengikuti pelatihan ini. Sebagian besar siswa (89,0%) menyukai metode praktik langsung, karena lebih mudah untuk langsung dipahami dan mereka juga sangat berkeinginan mencoba membuat bekal sehat bersama orang tuanya di rumah.

Kegiatan pelatihan pembuatan bekal sehat secara mandiri juga menunjukkan kemampuan siswa dalam membuat bekal yang sehat, selain itu kreativitas siswa juga akan terlatih. Sehingga kegiatan ini juga akan memotivasi siswa untuk mengonsumsi bekal sehat yang telah mereka buat sendiri. Setelah dilakukan pelatihan, maka siswa akan diberikan beberapa pertanyaan terkait pelatihan yang telah mereka lakukan tersebut, hasilnya siswa sangat antusias menjawab pertanyaan secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang

diberikan cukup terserap oleh siswa dengan baik.. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Susanto (1992) bahwasannya tujuan sosialisasi atau penyuluhan adalah untuk menumbuhkan perubahan-perubahan yang menyangkut tingkat pengetahuan, kecakapan atau sikap para peserta penyuluhan. Peningkatan taraf pengetahuan merupakan salah satu indikator efektifnya sosialisasi/penyuluhan yang telah dilakukan.. Pendidikan akan mencapai tujuan lebih baik bila didukung atau menggunakan media pembelajaran praktek langsung.

Mengingat masih sangat sedikit orang tua siswa yang membuat bekal sendiri dari rumah, maka dalam kegiatan ini diberikan buku resep menu bekal sehat untuk orang tua. Pemberian buku resep bekal sehat tersebut diharapkan dapat memotivasi para orang tua untuk mau membuat bekal sehat anaknya. Selain itu diharapkan dapat menekan perilaku jajan sembarangan para siswa di sekolah. Dari hasil angket yang diberikan kepada orang tua terkait buku resep bekal sehat tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua (90,1%) memberikan komentar yang sangat positif terkait buku resep tersebut. Orang tua menilai buku resep bekal sehat tersebut dapat memberikan inspirasi orang tua dalam membuat bekal sehat anak. Selain itu bahan-bahan dan cara membuatnya sangat mudah

dan sederhana, sehingga dapat melibatkan anak untuk ikut dalam membuat bekal sehat mereka. Sebanyak 78% orang tua mengatakan tertarik dan berkeinginan untuk mencoba resep-resep bekal sehat tersebut. Buku resep yang menyajikan menu yang bervariasi dapat memudahkan orang tua jika anak sudah mulai bosan dengan bekalnya. Tentunya pembuatan bekal dari rumah lebih sehat dan baik untuk anak usia sekolah yang masih berada pada masa pertumbuhan.

Upaya lanjutan yang dapat dilakukan untuk mewujudkan generasi penerus yang sehat dan cerdas, maka tahap selanjutnya perlu dilakukan strategi yang sesuai. Salah satu strategi selanjutnya yang dapat dilakukan adalah melatih siswa siswi sejak dini untuk membentuk kader cilik yang cerdas dalam memilih dan membuat jajanan sehat. Pembentukan kader cilik ini merupakan bentuk program *peer education*, dimana para siswa dilatih menjadi *peer educator* untuk teman sebayanya. Harapan dari terbentuknya kader cilik tersebut adalah informasi tentang pentingnya jajanan sehat dapat tertular kepada siswa-siswa yang lainnya, sehingga perilaku dalam memilih jajanan sehat akan terbentuk.

Selain itu strategi lain yang dapat dilakukan adalah dengan mendampingi pihak sekolah untuk mendukung gerakan membawa bekal sehat melalui

kebijakan/peraturan dan pemenuhan fasilitas kantin sehat yang mendukung terwujudnya anak sekolah yang sehat dan cerdas dalam memilih jajanan.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pelatihan Pembuatan Bekal Sehat Secara Mandiri di SDN Margorejo V Surabaya adalah sebagai berikut:

1. Hasil *pre test* menunjukkan bahwa pengetahuan awal warga masyarakat mengenai pemilihan jajanan sehat sudah cukup baik, namun masih ada beberapa siswa yang pengetahuannya kurang.
2. Hasil *post test* menunjukkan bahwa pengetahuan siswa terkait pemilihan jajanan sehat sudah terjadi peningkatan yang lebih baik daripada saat evaluasi *pre test*.
3. Adanya pelatihan pembuatan bekal sehat kepada siswa dan pemberian buku resep menu bekal sehat untuk orang tua memperoleh komentar yang positif dari orang tua. Sebagian besar orang tua siswa sudah mulai menyadari pentingnya menyediakan bekal sehat untuk anak dan tertatik untuk mencoba resep dari buku yang telah diberikan.

REFERENSI

- Andarwulan, N., Madanijah, S., & Zulaikhah. 2009. *Laporan Akhir Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional tahun 2008*. Bogor: Southeast Asian Food and Agricultural Science and Technology (SEAFST) Center IPB dan Direktorat Surveilans Penyuluhan dan Keamanan Pangan BPOM-RI.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI). 2011. *Laporan Tahunan Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia Tahun 2010*. Jakarta
- Irianto, Agus. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saragih. 2004. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Makanan Sehat dan Gizi Seimbang di Desa Merek Jaya Kecamatan Raya Kabupaten Simalungun. *Skripsi*. Medan: FKM USU.
- Susanto. 1992. *Pengantar Sosialisasi*. Jakarta: Raja Wali Press
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.