

EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN MAKANAN JAJANAN SEHAT DI SDN 39 PASAR AMBACANG KOTA PADANG

Putri Aulia Arza ^{*)}, Yeffi Masnarivan, Risti Kurnia Dewi, Fitriyani, Dhiya Fahdila
Rahmah, Afifah Khairani Ananda

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

^{*)}Email : tilla.arza@gmail.com

ABSTRAK

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan konsumsi makanan yang aman untuk anak sekolah penting untuk diperhatikan karena sangat berdampak terhadap kesehatan anak. SDN 39 Pasar Ambacang merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di Kecamatan Kuranji, Kota Padang. Berdasarkan hasil pengamatan langsung di sekitar sekolah ini cukup banyak tersedia PJAS. Adapun PJAS yang disukai anak sekolah seperti es sirup aneka warna, sosis goreng/bakar dan bakso goreng/bakar. Pengamatan terhadap status gizi anak sekolah di SDN 39 Pasar Ambacang ini ada beberapa anak yang gemuk dan ada juga yang sangat kurus dan kecil. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang makanan jajanan sehat dan Gizi seimbang. Metode pengabdian yaitu melakukan edukasi gizi dan melakukan evaluasi peningkatan pengetahuan siswa dengan menggunakan kuisioner. Pengabdian diawali dengan pengenalan dan dilanjutkan dengan pre test. Kegiatan selanjutnya adalah edukasi gizi berupa pemberian materi dan simulasi dalam menyusun menu gizi seimbang dan memilih makanan jajanan sehat dengan media *food model*, post test, dan tanya jawab berhadiah dengan peserta pengabdian masyarakat. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan. Kesimpulan hasil pre test dan post test yaitu adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan setelah edukasi gizi.

Kata Kunci: *Edukasi gizi, Gizi seimbang, makanan jajanan, Anak SD*

Balanced Nutrition Education And Healthy Food At Sdn 39 Pasar Ambacang Padang City

ABSTRACT

Consumption of food with balanced nutrition and consumption of food that is safe for school children is important to be concerned about because it greatly impacts the health of children. SDN 39 Pasar Ambacang is one of the primary schools in Kuranji District, Padang City. Based on the results of direct observation about schools, PJAS is quite widely available. Such as PJAS published by school children such as colorful syrup ice, fried sausages / grilled and fried / grilled meatballs. Observation of the nutritional status of school children in SDN 39 Pasar Ambacang there are some obese children and some are very thin and small. The purpose of this community service is to increase school children's knowledge about healthy snacks and balanced nutrition. The method is conducting nutrition education and evaluating increasing students' knowledge using a questionnaire. This event starts with introduction and starts with a pre test. The next activity is nutrition education consisting of materials and simulations in preparing a balanced nutritional menu and choosing healthy snacks with a model of food media, post-test, and question and answer prizes with community service participants. Participants were enthusiastic in participating in the activity. From the pre-test and post-test results it was concluded that there were significant differences between the level of knowledge before and after nutrition education.

Keywords: *nutrition education, balanced nutrition, snacks, elementary school children*

PENDAHULUAN

Pembentukan kualitas sumber daya manusia sejak masa sekolah akan memengaruhi kualitasnya pada saat mereka mencapai usia produktif. Oleh sebab itu, konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan konsumsi makanan yang aman untuk anak sekolah penting untuk diperhatikan. Pada umumnya, anak sekolah selain mengkonsumsi makanan di rumah juga memiliki kebiasaan membeli jajan di sekolah. Dengan demikian, jajanan bagi anak patut mendapat perhatian besar juga karena ikut memberi kontribusi terhadap asupan pangan anak. Sebagian besar sekolah dasar (SD) di Indonesia tidak bisa dipisahkan dengan keberadaan makanan jajanan di luar sekolah. Hal ini disebabkan beberapa sekolah tidak mampu mengelola dan menyediakan sarapan/ makanan selingan secara mandiri untuk siswanya. Menurut Triwijayati Tahun 2013, anak mengambil keputusan dengan spontan/impulsive dan dapat berarti pula bahwa apa yang tersedia oleh penjual jajanan itulah yang akan dibeli dan dikonsumsi. Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian Damanik Tahun 2009 menemukan bahwa hygiene dan sanitasi makanan jajanan yang dijual disekolah termasuk kategori kurang baik.

Badan Ketahanan Pangan Departemen Pertanian pada tahun 2008 telah mengeluarkan Pedoman Umum Gerakan Makan Beragam, Bergizi Seimbang dan Aman bagi Anak Sekolah SD/MI. akan tetapi, masih banyak pangan jajanan anak sekolah (PJAS) yang berada di sekitar sekolah tidak memenuhi persyaratan. PJAS yang tidak aman dan berkualitas justru akan membahayakan kesehatan dan kualitas tumbuh kembang anak untuk dapat menjadi sumber daya manusia (SDM) bangsa. Berdasarkan hasil survei Kemenkes Tahun 2014 terhadap situasi Pangan Jajanan Anak Sekolah menunjukkan bahwa Penyakit akibat makanan (*foodborne disease*) dan diare karena cemaran air (*waterborne disease*), membunuh sekitar 2 juta orang per tahun, termasuk di antaranya anak-anak.

SDN 39 Pasar Ambacang merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di Kecamatan Kuranji, Kota Padang. Berdasarkan hasil pengamatan langsung di sekitar sekolah ini cukup banyak tersedia PJAS. Adapun PJAS yang disukai anak sekolah seperti es sirup aneka warna, sosis goreng/bakar dan bakso goreng/bakar. Pengamatan terhadap status gizi anak sekolah di SDN 39 Pasar Ambacang ini ada beberapa anak yang gemuk dan ada juga yang sangat kurus dan kecil.

Gizi lebih memengaruhi kesehatan fisik dan mental, kualitas hidup terkait dengan kesehatan, serta menghabiskan uang (Dixon, 2010). Sementara itu, kekurangan gizi mampu meningkatkan risiko penyakit infeksi, memperlambat pertumbuhan dan perkembangan serta menurunkan tingkat kecerdasan. Secara bersama-sama, baik gizi kurang maupun gizi lebih mampu mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan risiko penyakit serta meningkatkan pengeluaran untuk biaya rumah sakit. Kebiasaan makan yang sehat merupakan perilaku paling penting yang dapat memengaruhi keadaan gizi dan kesehatan seseorang sehingga diharapkan melalui edukasi gizi terhadap makanan jajanan sehat dan gizi seimbang ini, anak sekolah dasar memahami bagaimana memilih makanan jajanan yang sehat dan pola makan yang sehat.

Akhir-akhir ini informasi mengenai gizi seimbang dan cara-cara memilih makanan jajanan sehat bisa diperoleh anak sekolah melalui informasi online maupun

iklan di televisi dengan mudah tapi masih kurang efektif meningkatkan pengetahuan anak SD Adapun tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang makanan jajanan sehat dan Gizi seimbang.

Dari laporan hasil pengawasan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang dilakukan Badan POM melalui Balai Besar/Balai POM di seluruh Indonesia, selama periode 2009 – 2016 persentasi PJAS yang tidak memenuhi syarat (TMS) masih ditemukan, meski jumlahnya cenderung menunjukkan penurunan, yaitu sebesar 42,64% (2009), 44,48% (2010), 35,46% (2011), 23,89% (2012), 19,21% (2013), dan 23,82% (2014). Permasalahan keamanan PJAS yang masih sering ditemui adalah penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang melebihi takaran yang dianjurkan, penyalahgunaan bahan berbahaya dalam pangan, pangan kedaluwarsa, dan pangan ilegal.

Dalam 1 (satu) tahun terakhir berdasarkan hasil wawancara dengan guru di SDN 39 Ambacang ini, pernah ditemukan anak diare dan batuk setelah membeli minuman es dari pedagang kaki lima di sekitar sekolah tetapi tidak ada investigasi lebih lanjut karena beberapa anak mengatakan sering membeli dan kebetulan saja diare dan batuk. Masih rendahnya pengetahuan anak sekolah dasar dalam memilih makanan jajanan yang sehat dan tentang gizi seimbang menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi. Untuk itu perlu dilakukan edukasi gizi kepada anak sekolah tentang tatacara memilih makanan jajanan yang sehat dan aman serta penjelasan tentang gizi seimbang supaya anak sekolah tidak mengalami mal nutrisi baik gizi kurang maupun gizi lebih.

Tujuan umum kegiatan ini adalah untuk melakukan peningkatan pengetahuan anak sekolah tentang makanan jajanan sehat dan gizi seimbang. Sedangkan tujuan khusus adalah: 1. Meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang tata cara memilih makanan jajanan yang sehat dan aman SDN 39 Pasar Ambacang, dan 2. Meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang gizi seimbang SDN 39 Pasar Ambacang

METODE

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di SDN 39 Pasar Ambacang Kota Padang. Peserta pengabdian masyarakat terdiri dari siswa kelas 3, 4, 5 dan kelas 6 sebanyak 30 orang. Kegiatan yang dilakukan adalah pre test, pemberian materi mengenai gizi seimbang dan makanan jajanan sehat dengan menggunakan food model dan aneka makanan jajanan, dan diakhiri dengan post test. Di akhir sesi juga dilakukan tanya jawab berhadiah bagi peserta yang menjawab pertanyaan dengan benar, selain itu peserta yang bisa menyusun menu gizi seimbang dengan menggunakan food model dan bisa memilih makanan jajanan yang sehat juga diberikan hadiah.

Metode penyelesaian masalah, solusi yang ditawarkan dan khalayak sasaran

Untuk meningkatkan derajat kesehatan anak sekolah akibat mengkonsumsi makanan jajanan yang tidak sehat maka dilakukan edukasi gizi tentang makanan jajanan yang sehat dan untuk mencegah masalah mal nutrisi pada anak di sekolah maka dilakukan Rencana Kegiatan pada Tabel 1 berikut :

Tabel 1. Rencana Kegiatan

No.	Kegiatan	Langkah-Langkah Solusi
1.	Edukasi Gizi tentang makanan jajanan yang sehat	Memberikan edukasi gizi kepada anak sekolah dasar tentang kriteria makanan jajanan yang sehat dan aman untuk kesehatan dengan memberikan buku saku ciri-ciri makanan yang tidak sehat baik dari segi warna, aroma dan tekstur
2.	Edukasi gizi tentang gizi Seimbang	Memberikan edukasi gizi kepada anak sekolah dasar tentang gizi seimbang melalui media bergambar yaitu "Tumpeng Gizi Seimbang" dan "10 Pesan Gizi Seimbang".

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Edukasi Gizi Tentang Makanan Jajanan Sehat Dan Gizi Seimbang

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari kamis 7 november 2019. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SDN 39 Pasar Ambacang Kecamatan Kuranji, Padang. Peserta pengabdian masyarakat terdiri dari siswa kelas 3, 4, 5 dan kelas 6. Peserta dikumpulkan di satu kelas pada jam yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Adanya penambahan jumlah peserta pengabdian masyarakat menjadi 31 orang disebabkan pihak sekolah sangat tertarik dengan kegiatan edukasi gizi ini mengingat masih adanya anak SD yang mengalami kekurangan gizi dan pihak sekolah juga sangat apresiasi dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Kegiatan diawali dengan pengenalan tim pengabdian termasuk pengenalan dari pihak media massa yang akan meliput kegiatan ini. Tim juga menjelaskan maksud dari kegiatan pengabdian masyarakat kepada peserta.

Setelah pengenalan, dilakukan pre test untuk materi pertama yaitu gizi seimbang, pre test ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai gizi seimbang. Setelah pre test selesai, peserta diberikan materi tentang gizi seimbang, peserta diberikan leaflet dan di pajang juga banner pedoman gizi seimbang (PGS) yang terdiri dari 10 pesan dan tumpeng gizi. Banner PGS dan tumpeng gizi ini akan diserahkan ke sekolah dengan harapan siswa lain yang tidak mengikuti kegiatan ini juga bisa membaca tentang 10 pesan gizi seimbang yang dikeluarkan oleh kementerian kesehatan dan juga tentang tumpeng gizi yang berisi gambaran porsi menu makanan sehat dalam sehari.



Gambar 1. Pre test sebelum edukasi gizi



Gambar 2. Diskusi dan Tanya Jawab dengan Siswa

Setelah diberikan materi gizi seimbang, peserta diminta untuk memsimulasikan menu gizi seimbang dengan food model. Dan untuk makanan jajanan sehat siswa juga diminta untuk memilih makanan jajanan sehat dari beberapa snack yang tersedia. Menurut Husni dan Ramadani (2019) dengan mempraktikkan langsung cara dan metode yang tepat seperti mencuci tangan akan lebih mudah meningkatkan pemahaman masyarakat. Oleh sebab itu, pada kegiatan pengabdian ini pengabdian juga membawa food model dengan harapan siswa lebih mudah dalam memahami dan memilih makanan yang bergizi.



Gambar 3. Simulasi Penyusunan Menu Gizi Seimbang



Gambar 4. Pemberian Door Prize kepada Siswa

2. Evaluasi Pengetahuan Gizi tentang Makanan Jajanan Sehat dan Gizi Seimbang Siswa melalui Pre-Post Test

Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi tentang gizi seimbang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel.1 Hasil Uji Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang

Variabel	Mean	P Value	n
Pre Test	4,34	0,0001	30
Postest	5,25		

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa skor rata-rata tingkat pengetahuan pada pre test adalah 4,34 dengan standar deviasi 1,578. Pada post test didapat rata-rata tingkat pengetahuan adalah 5,25. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,0001 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum (pre test) dan setelah (post test) edukasi gizi. Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian Syafrawati, dkk (2019) yang menyatakan bahwa pemberian media edukasi kepada anak SD dapat mengubah perilaku anak dan sejalan juga dengan penelitian Kasuma, dkk (2019) penyuluhan dan edukasi berpengaruh terhadap perubahan perilaku anak SD.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan Edukasi Gizi di SDN 39 Pasar Ambacang dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang tata cara memilih makanan jajanan yang sehat dan aman serta memilih makanan yang bergizi seimbang di SDN 39 Pasar Ambacang. Hal ini ditunjukkan dengan Ada perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum (pre test) dan setelah (post test) edukasi gizi. Pemateri berharap setelah adanya kegiatan ini siswa mampu menerapkan materi yang telah disampaikan dengan sebaik-baiknya dalam kehidupan sehari-hari dan membagikan pengetahuan ini kepada teman-teman dan keluarga sehingga terhindar terpenuhi asupan gizi sehari-hari. Semoga program pengabdian kepada masyarakat ini dapat bermanfaat demi meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa terkait dengan memilih makanan jajanan yang sehat dan makanan dengan gizi seimbang sehingga mampu mencapai derajat kesehatan yang optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih diucapkan kepada LPPM Universitas Andalas yang telah mendanai kegiatan ini melalui Hibah BOPTN Universitas Andalas tahun 2019, sehingga dapat terlaksananya kegiatan ini dengan mitra SDN 39 Pasar Ambacang Kota Padang dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi siswa tentang gizi seimbang dan makanan jajanan sehat. Terima kasih kami ucapkan juga kepada mitra yang telah bekerja sama sehingga tercapainya tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Ketahanan Pangan Departemen Pertanian. 2008. Pedoman Umum Gerakan Makan Beragam, Bergizi Seimbang Dan Aman Bagi Anak Sekolah SD/MI. Departemen Pertanian, Jakarta.
- BPOM, R. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Direktorat Bina Gizi Ditjen Bina Gizi Kesehatan Ibu dan Anak, Kemenkes, RI
- Damanik, M. 2009. Tindakan murid dan penjual makanan tentang higiene sanitasi makanan di Sekolah Dasar Negeri Kelurahan Kemenangan Tani Kecamatan Medan Tuntungan. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Dixon, J. B. 2010. The effect of obesity on health outcomes. *Molecular and cellular endocrinology*, 316 (2), 104-108.
- Husni, E., & Ramadany, S. 2019. Praktek cuci tangan pakai sabun pada siswa sekolah Dasar 05 Nagari Mungka Kabupaten Lima Puluh Kota. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 2(4), 443-449.
- Kasuma, N., Fitri, H., Sumantri, D., Firdaus, F., Adriansyah, A., Yandi, S., & Fajrin, F. N. 2018. Penyuluhan kesehatan gigi dan mulut pada siswa Sekolah Dasar Sdn 03 Alai Kota Padang dalam rangka memperingati world oral health day tahun 2017. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 25(2), 33-38.
- Syafrawati, S., Nursal, D. G. A., Chikita, R., & Tundun, N. 2019. Upaya menurunkan dampak negatif gadget melalui media promosi kesehatan pada siswa SDN 01 Sawahan Kota Padang. *Jurnal Hilirisasi IPTEKS*, 2(2), 129-139.
- Triwijayati, A., Setiyati, E. A., Setianingsih, Y., & Luciana, M. L. 2016. Anak dan jajanan sekolah: program pemberdayaan kesehatan anak sekolah dalam perspektif pemerintah daerah. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(3), 170-180.