



ARTIKEL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

URL Artikel: <https://ejournal.poltekkesjayapura.org/index.php/asmart>

**PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA SISWA SD DI DESA PERIGI
KECAMATAN PULAU PINANG KABUPATEN LAHAT**

Sri Hartati¹, Detiana², Sri Wiyanti³, Eliza⁴

^{1,2}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang

^{3,4}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang

Penulis Korespondensi: eliza_limar@yahoo.co.id

Diterima: 12 Maret 2022

Genesis Naskah

Disetujui: 8 Juni 2022

Dipublikasikan: 26 Juni 2022

ABSTRAK

Siswa SD 6-12 tahun membutuhkan makanan yang cukup secara kuantitas dan kualitas agar tercapai status gizi yang baik. Anak sering membeli jajan menarik dengan kualitas yang rendah serta bahan makanan yang kurang baik. Permasalahan yang dihadapi Anak SD mempunyai banyak aktivitas sehingga sering melupakan waktu makan. Anak yang tidak sarapan cenderung memiliki asupan energi dan zat gizi lebih sedikit dari pada anak yang sarapan pagi. Hal ini akan meningkatkan perilaku mengkonsumsi jajanan di lingkungan sekolah, kebiasaan memberikan uang jajan kepada anak sekolah juga merupakan salah satu faktor pencetus munculnya perilaku jajan di sekolah. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan pemilihan makanan jajanan yang baik untuk kesehatan Anak SD di desa Perigi Kabupaten Lahat yang dilaksanakan secara tiga Tahap, yaitu; Perencanaan, Pelaksanaan, Evaluasi Monitoring. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat, tanggal 25 September 2020 dan 02 Oktober 2020 dilakukan oleh Tim Dosen dan Mahasiswa. Dihadiri oleh peserta, Jumlah anak SD yang hadir 50 orang, mitra yang hadir 6 orang yang berasal dari perangkat desa, petugas puskesmas dan kader.

Kata Kunci: Jajanan Sehat, Pengetahuan, Perilaku, Siswa SD

ABSTRACT

Elementary school children need adequate food in quantity and quality in order to achieve good nutritional status. Children often buy interesting snacks with low quality and poor ingredients. Problems faced by elementary school children have many activities so they often forget to eat. Children who do not eat breakfast tend to have less energy and nutrient intake than children who eat breakfast. This will increase Hartati, Detiana, Sriwiyanti, Eliza Vol 1(2), Juni 2022, (hal 97-110)

the behavior of consuming snacks in the school environment, the habit of giving pocket money to school children is also one of the triggering factors for the emergence of snacking behavior at school. The solution offered is to provide knowledge and skills related to the selection of good snacks for the health of elementary school children which is carried out in three stages, namely; Planning, Implementation, Monitoring Evaluation. This activity was carried out in Perigi Village, Pulau Pinang District, Lahat Regency, September 25, 2020 and October 2, 2020 carried out by a Team of Lecturers and Students Attended by elementary school children who attended 50 people, partners who attended 6 people from village officials, health centers and cadres

Keyword : Attitude, Eelementary school, Healthy Snack, Knowledge

PENDAHULUAN

Salah satu perilaku individu yang perlu dipertahankan atau diperbaiki adalah perilaku sehat. Perilaku sehat dapat disimpulkan yaitu semua kegiatan atau aktifitas seseorang yang terkait dengan upaya mempertahankan kesehatan, meningkatkan kesehatan dan menghindari sakit atau penyakit. Pemilihan jajanan merupakan perwujudan perilaku. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku berupa faktor intern dan ekstern Salah satu perilaku. Makanan jajanan merupakan salah satu penyumbang gizi bagi tubuh seseorang. Di dalam makanan jajanan juga terdapat zat-zat gizi yang bisa mempengaruhi kesehatan seseorang. Kebiasaan konsumsi makanan jajanan sudah menjadi bagian dari budaya keseharian sebagian besar masyarakat dan makanan jajanan juga sangat identik dengan anak usia sekolah baik sekolah dasar, sekolah menengah maupun sekolah tingkat atas. Berkaitan dengan hal ini, perilaku dalam memilih makanan jajanan pada anak sekolah dapat diartikan sebagai suatu tindakan mencari dan memilih makanan jajanan di sekitar sekolah (Notoatmodjo, 2010). Perilaku adalah segenap manifestasi hayati individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, mulai dari perilaku yang paling nampak sampai yang tidak tampak, dari yang dirasakan sampai paling yang tidak dirasakan (Okviana, 2015).

Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya (Notoatmojo, 2010).Sedangkan menurut Wawan (2011) Perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku adalah kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi.

Makanan jajanan menurut *Food and agricultural organization* (FAO) adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Istilah makanan jajanan tidak jauh dari istilah *junk food*, *fast food*, dan *street food* karena istilah tersebut merupakan bagian dari istilah makanan jajanan (Aprillia, 2011).

Makanan jajanan dapat menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein 29% dan zat besi 52%. Maka untuk mengurangi paparan anak sekolah terhadap makanan jajanan yang tidak sehat dan tidak aman perlu dilakukan usaha promosi keamanan pangan baik kepada pihak sekolah, guru, orang tua, murid serta pedagang, Judarwanto 2008 dalam Mardiana, 2012. Ada berbagai alasan yang seringkali menyebabkan anak tidak sempat sarapan pagi yang akhirnya akan membentuk suatu kebiasaan membeli makanan jajanan di sekolah seperti waktu yang sangat terbatas, jarak sekolah yang cukup jauh, terlambat bangun pagi atau tidak ada selera sarapan pagi. Anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekosongan lambung sehingga kadar gula darah akan menurun padahal gula darah merupakan sumber energi utama bagi otak dampak negatifnya adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah. Dalam keadaan demikian anak akan sulit untuk dapat menerima pelajaran dengan baik sehingga konsentrasi belajar terganggu yang akan berakibat pada prestasi belajar anak, Moehji S, 2005 dalam Mardiana, 2012.

Pada umumnya anak-anak lebih menyukai jajan di warung maupun kantin sekolah daripada makanan yang telah tersedia di rumah. Khomsan 2010 mengatakan bahwa kebiasaan jajan sebenarnya memiliki beberapa manfaat keuntungan, antara lain : Merupakan upaya untuk memenuhi kebutuhan energi karena aktivitas fisik di sekolah yang tinggi terutama bagi anak yang tidak sarapan pagi, Pengenalan berbagai jenis makanan jajanan akan menumbuhkan kebiasaan penganekaragaman pangan sejak kecil. Memberikan perasaan meningkatnya gengsi anak di mata teman-temannya di sekolah. Irianto 2007 mengatakan jajan tidak hanya memiliki keuntungan namun jajan yang terlalu sering dan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif kerugian, antara lain : Nafsu makan menurun, Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit, Salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak, Kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin, Pemborosan, Permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energi yang baik sebab hanya mengandung karbohidrat. Terlalu sering makan permen dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan gigi.

Permasalahan yang biasa dihadapi Anak sekolah mempunyai banyak aktivitas sehingga sering melupakan waktu makan. Anak yang tidak sarapan cenderung memiliki asupan energi dan zat gizi lebih sedikit dari pada anak yang sarapan pagi. Hal ini akan meningkatkan perilaku mengkomsumsi jajanan di lingkungan sekolah. Selain kebiasaan tidak sarapan di rumah, kebiasaan memberikan uang jajan kepada anak sekolah juga merupakan salah satu faktor pencetus munculnya perilaku jajan tidak sehat di sekolah.

Pada makanan jajanan sering ditemukannya bahan pewarna berbahaya, pemanis yang tidak diperbolehkan ataupun kontaminasi oleh mikroorganisme seperti lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit pada saluran pencernaan. Belum lagi bila persediaan air terbatas maka alat – alat yang digunakan seperti sendok, garpu, gelas dan piring tidak dicuci dengan bersih. Gejala gangguan kesehatan yang dapat muncul berupa mual, muntah, perut kembung, sakit perut dan mencret atupun gangguan pencernaan yang terdiagnosa adalah diare, gastritis, demam tifoid, kekurangan zat gizi dan gangguan pertumbuhan seperti *stunting*.

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indra manusia. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Notoatmodjo, 2012):

Tingkat pendidikan, kemampuan belajar yang dimiliki manusia merupakan bekal yang sangat pokok, Informasi , informasi dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang cara mencapai hidup sehat. Menurut Widiati,2015 dalam Sriwiyanti, 2021 Pendidikan gizi merupakan suatu upaya untuk membuat masyarakat sadar akan pentingnya gizi. Upaya pendidikan gizi di sekolah berpeluang besar untuk berhasil meningkatkan pengetahuan tentang gizi di kalangan masyarakat. Sebaiknya pendidikan gizi diberikan sejak usia dini dan mulai diberikan pada murid TK dan SD, sebab pada usia ini cenderung memiliki kebiasaan sikap yang mudah dibentuk. Timbulnya perilaku seseorang didasari oleh pengetahuan dan kesadaran serta sikap yang positif dari individu, Wenas, 2014.

Sikap merupakan cara seseorang melihat sesuatu secara mental dari dalam diri dan mengarah pada perilaku yang ditujukan pada orang lain, ide, objek maupun kelompok tertentu. Sikap merupakan kesiapan merespon yang sifatnya positif atau negatif terhadap suatu obyek atau situasi secara konsisten. Sikap merupakan kecenderungan bertindak dari individu berupa respons tertutup terhadap stimulus maupun obyek tertentu. Jadi sikap bukanlah suatu tindakan ataupun aktivitas, akan tetapi merupakan sebuah kecenderungan untuk melakukan tindakan atau perilaku atau peran (Olsa, 2017) dalam Ekayanthi, 2017

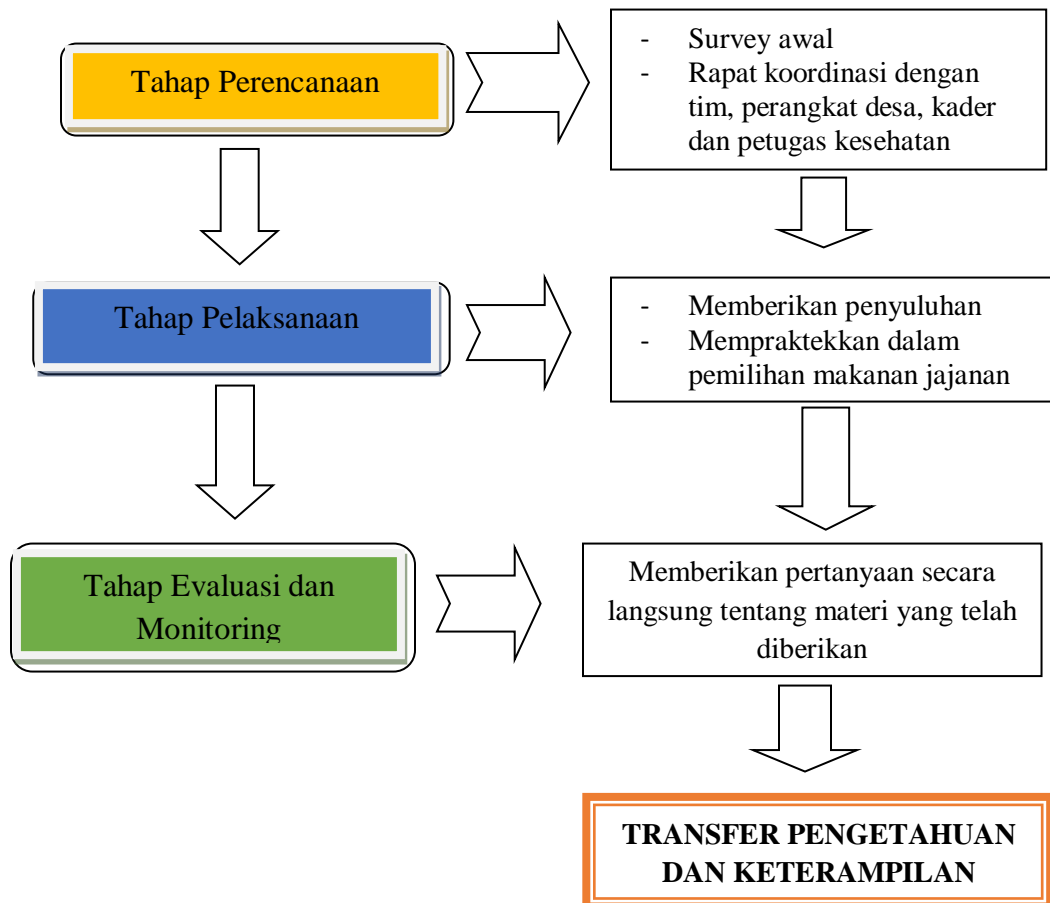
Berdasarkan kelompok umur, struktur penduduk di Kecamatan Pulau Pinang masih tergolong sebagai penduduk muda, hal ini terlihat dari komposisi penduduk berdasarkan kelompok umur, yaitu penduduk umur 15 tahun ke bawah mencapai angka 28,56 persen, penduduk umur 15-64 tahun mencapai angka 65,83 persen, dan penduduk umur 65 tahun ke atas mencapai angka 5,61 persen (Badan Pusat Statistik Kab. Lahat, 2016). Sumber daya kesehatan merupakan salah satu faktor pendukung dalam penyediaan pelayanan kesehatan yang berkualitas yang dapat diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Fasilitas pelayanan kesehatan yang diberikan bukan hanya bersifat kuratif tetapi semestinya merupakan pelayanan paripurna yang meliputi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dengan mengedepankan pelayanan promotif dan preventif (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lahat, 2017). Puskesmas memiliki fungsi sebagai pusat pembangunan berwawasan kesehatan, pusat pemberdayaan masyarakat, pusat pelayanan kesehatan masyarakat primer dan pusat pelayanan kesehatan perorangan primer. Fasilitas pelayanan kesehatan yang ada di desa Perigi berupa satu posyandu sementara masyarakat setempat untuk mengatasi masalah kesehatan lebih sering membeli obat warung tanpa adanya pengawasan / petunjuk dari petugas kesehatan karena Faktor jarak tempuh ke pusat pelayanan kesehatan kecamatan \pm 8,50 km dan jarak dari desa Perigi ke Ibukota Kabupaten Lahat pun \pm 16,50 km.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka solusi yang ditawarkan adalah kegiatan promosi kesehatan secara terpadu, meliputi: Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebanyak 2 kali ke Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang yaitu pada tanggal: 26 September 2020 dan 2 Oktober 2020. Sasaran Kegiatan Demonstrasi adalah anak Sekolah Dasar dilakukan secara langsung dengan menunjukkan contoh makanan jajanan yang baik untuk dikonsumsi agar mereka melihat secara nyata dan dapat mencontoh dalam memilih makanan jajanan untuk kedepannya sehingga tidak memilih makanan jajanan yang di jual secara sembarangan dan tidak memenuhi syarat – syarat kesehatan.

Kegiatan yang dilakukan terdiri dari 3 tahap yaitu : Tahap perencanaan meliputi *survey* lapangan dan rapat koordinasi yang dilakukan oleh dosen dan siswa dengan mitra dan perangkat desa meliputi identifikasi kebutuhan masalah, karakteristik mitra, tempat pelatihan, kesepakatan tempat dan waktu pelatihan yang disusun bersama dengan perangkat desa, tokoh masyarakat dan kader yang ada di desa. Tahap ke-dua merupakan tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim yang terlibat dalam IBM pelatihan yaitu dosen, mahasiswa, perangkat desa dan kader desa setempat,

Tahap ke-tiga dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini dilakukan sendiri oleh Tim Dosen dan mahasiswa kepada peserta pelatihan. Bentuk monitoring yang dilakukan adalah pertanyaan secara langsung guna mengetahui tingkat capaian kemampuan Anak Sekolah Dasar dalam menerima materi yang diberikan. Secara umum metode kegiatan pada pelatihan ini adalah dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi.



Gambar 1. Skema Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL

Hasil yang sudah dicapai dalam pengabdian Ipteks bagi Masyarakat (IbM) di desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat adalah sebagai berikut : Kegiatan diikuti oleh peserta yang berasal dari anak Sekolah Dasar, Perangkat Desa dan Pihak Puskesmas. Peserta kegiatan sebagai berikut

Tabel 1. Kehadiran Peserta PKM

No.	Jenis Peserta	Jumlah Peserta
1.	Anak Usia 6- 12 tahun	36
2.	Mitra dari desa dan Puskesmas	6
3.	Dosen	4
4.	Mahasiswa	4
Jumlah		50

Jenis permasalahan yang menjadi pokok kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pemilihan makanan jajanan pada siswa Sekolah Dasar. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media *leaflet* dan demonstrasi langsung kepada anak sekolah dasar . Anak antusias dalam mengajukan pertanyaan tentang materi yang diberikan. Adapun pertanyaan yang diberikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Pertanyaan yang diajukan oleh Anak SD

No.	Pertanyaan
1.	Apakah sosis termasuk makanan yang baik?
2.	Mengapa anak sekolah tidak boleh jajan sembarangan?
3.	Mengapa anak sekolah sebaiknya membawa bekal makanan dari rumah?
4.	Mengapa anak sekolah tidak boleh mengkonsumsi mie?
5.	Apa pengganti susu jika orang tua tidak punya duit untuk membeli susu?
6.	Bagaimana seandainya kantin di sekolah tidak ada?

Pertanyaan yang diajukan peserta pelatihan merupakan hal yang mendasar terkait dengan penjelasan materi penyediaan dari pemilihan makanan jajanan pada siswa Sekolah Dasar di desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat, Semua pertanyaan dijawab oleh tim pengabdian masyarakat secara bergantian sampai semua peserta mengerti dan paham dengan materi dan demonstrasi yang dilakukan. Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat Hartati, Detiana, Sriwiyanti, Eliza Vol 1(2), Juni 2022, (hal 97-110)

penting dalam membentuk tindakan atau perilaku seseorang. Pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Notoatmodjo (2012), berpendapat bahwa memahami adalah suatu kemampuan untuk memperjelas secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku yang didasari oleh pengetahuan kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku akan bersifat langgeng. Sebaliknya apabila perilaku tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

Tabel 3.
Distribusi Anak Sekolah Dasar Berdasarkan Jenis Kelamin

No		Jumlah	Persentase
1.	Laki – laki	22	44 %
2.	Perempuan	28	56 %
Jumlah		50	100 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa anak yang berjenis kelamin laki – laki berjumlah 22 orang atau 44 % dan anak yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 28 orang atau 56 %. Hal ini menunjukkan antusias anak terhadap pelatihan pemilihan makanan jajanan sangat besar terutama pada anak perempuan. Jumlah kehadiran anak ini sangat sesuai dengan rasio jenis kelamin anak sekolah dasar yang ada di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang dimana lebih banyak jumlah anak yang berjenis kelamin perempuan daripada anak yang berjenis kelamin laki – laki.

Tabel 4.
Distribusi Anak Sekolah Dasar Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase
1.	6 Tahun	6	12 %
2.	7 Tahun	4	8 %
3.	8 Tahun	10	20 %
4.	9 Tahun	12	24 %
5.	10 Tahun	6	12 %
6.	11 Tahun	7	14 %
7.	12 Tahun	5	10 %
Jumlah		50	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa anak yang berusia 6 tahun sebanyak 6 orang atau 12 %, anak yang berusia 7 tahun sebanyak 4 orang atau 8 %, anak yang berusia 8 tahun sebanyak 10 orang atau 20 %, anak yang berusia 9 tahun sebanyak 12 orang atau 24 %, anak yang berusia 10 tahun sebanyak Hartati, Detiana, Sriwiyanti, Eliza Vol 1(2), Juni 2022, (hal 97-110)

6 orang atau 12 %, anak yang berusia 11 tahun sebanyak 7 orang atau 14 %, anak yang berusia 12 tahun sebanyak 5 orang atau 10 %, Hal ini menunjukkan bahwa seluruh anak yang hadir adalah anak usia sekolah dasar .



Gambar 2: Tim Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 3: Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

DISKUSI

Dari hasil kegiatan dapat diketahui bahwa Kurangnya Pengetahuan Anak Sekolah Dasar dalam memilih makanan jajanan yang baik untuk kesehatan. Menurut Shepherd, R & Spark, P, 1999 dalam Iklima, 2017 Pengetahuan ini meliputi pengetahuan gizi makanan, kecerdasan, persepsi, emosi, dan motivasi dari luar. Beberapa Faktor pendukung pemilihan makanan ada tiga yaitu faktor terkait makanan, faktor personal berkaitan dengan pengambilan keputusan pemilihan makanan, dan faktor sosial ekonomi. Dari ketiga faktor tersebut, faktor yang termasuk ekstern diantaranya adalah faktor terkait makanan yaitu gizi makanan dan komponen kimia yang terkandung didalam makanan dan faktor terkait soaialekonomi yaitu harga, merk, ketersediaan dan lingkungan. Sedangkan yang termasuk faktor intern yaitu faktorterkait personal yang terdiri dari persepsisensori.

Memilih adalah sebuah gambaran perilaku seseorang dalam mengambil keputusan (Aprillia, 2011). Perilaku merupakan cara untuk bertindak atau berkelakuan yang sama dan harus diikuti oleh semua anggota yang ada di lingkungannya. Jadi perilaku merupakan hasil dari pengalaman dan proses interaksi dengan lingkungan yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan (Maulana, 2009 dalam Aprilia, 2011).

Belum pernah dilakukan pelatihan memilih makanan jajanan pada anak Sekolah Dasar. Letak desa yang jauh dari kota dan harus menyebrangi sungai ,membuat penduduk setempat kurang informasi. Sebelumnya, belum pernah ada petugas penyuluhan yang datang atau pun kegiatan demonstrasi untuk memberikan penyuluhan tentang cara memilih makanan jajanan yang baik dan memenuhi unsur-unsur zat gizi. Menurut Mardiana, 2012 mengatakan bahwa pengetahuan murid melalui pemberian penyuluhan metode ceramah dan pembagian leaflet meningkat, dikarenakan peneliti telah memberikan proses belajar mengajar dengan memanfaatkan semua alat inderanya seperti indera pandang, dengar dan lainnya. Pemberian ceramah dengan menggunakan audio visual dan menampilkan gambar-gambar yang menarik sangat membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas mengingat, mengenali dan mengingat kembali dan menghubungkan fakta dan konsep sehingga menimbulkan proses tanya jawab antara peneliti dan murid dan pada akhirnya mereka dapat menjawab kuesioner yang diberikan (Mardiana, 2012).

Upaya pengawasan jajanan makanan merupakan salah satu bentuk usaha menangani permasalahan makanan yang dikonsumsi oleh siswa-siswa di sekolah seluruh Indonesia, karena dominan kasus anak yang keracunan di sekolah disebabkan makanan yang dijual oleh pedagang jajanan tidak higienis memenuhi standar kebersihan dan kesehatan. Lemahnya pengawasan jajanan ini berdampak buruk bagi kesehatan siswa, yang berdampak tidak baik bagi kesehatan tubuhnya dimasa mendatang (Setyawan, 2014).

Kebiasaan anak Sekolah Dasar yang tidak mau sarapan di rumah sehingga selalu mengkonsumsi makanan jajanan di Sekolah. Anak yang tidak sarapan pagi akan mengalami kekosongan lambung sehingga kadar gula darah akan menurun padahal gula darah merupakan sumber energi utama bagi otak dampak negatifnya adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau rasa lelah. Dalam keadaan demikian anak akan sulit untuk dapat menerima pelajaran dengan baik sehingga konsentrasi belajar terganggu yang akan berakibat pada prestasi belajar anak. Alasan yang seringkali adalah anak tidak sempat sarapan pagi yang akhirnya akan membentuk suatu kebiasaan membeli makanan jajanan di sekolah seperti waktu yang sangat terbatas, jarak sekolah yang cukup jauh, terlambat bangun pagi atau tidak ada selera sarapan pagi. (Moehji S, 2005 dalam mardiana, 2012).

Makanan jajanan yang di jual sembarangan di Sekolah menggunakan pewarna berbahaya dan sering terkontaminasi mikroorganisme seperti lalat sehingga dapat membahayakan saluran pencernaan. Dari Kegiatan Penyuluhan tentang materi Pemilihan makanan jajanan dengan menggunakan media leaflet dan demonstrasi cara memilih makanan jajanan tersebut, terdapat beberapa siswa yang mengajukan pertanyaan. antusias anak terhadap pelatihan pemilihan makanan jajanan sangat besar terutama pada anak perempuan. Hartati, Detiana, Sriwiyanti, Eliza Vol 1(2), Juni 2022, (hal 97-110)

Dalam hal ini perilaku jajan anak laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan. Banyak anak perempuan lebih memilih jajan daripada membawa bekal dari rumah. Serta banyak dari mereka yang lebih memilih makanan yang mengandung pengawet seperti burger dan sosis. Dalam hal jajan anak perempuan cenderung jajan yang bersifat pengakuan sosial atau gengsi yang merupakan faktor ektern terkait sosial ekonomi yaitu harga, merk, ketersediaan lingkungan, Shepherd, R & Spark, P, 1999 dalam Mardiana, 2012 sedangkan anak laki-laki jajan karena mereka lapar bukan karena ingin menonjolkan diri.

Anak sekolah adalah anak usia sekolah dasar berusia 6-12 tahun. Yang mengalami laju pertumbuhan fisik yang lambat namun konsisten, secara kontinyu mengalami pendewasaan dalam keterampilan motorik seperti kognitif, sosial dan emosional serta memperoleh keterampilan yang memungkinkan mereka secara bebas mengembangkan kesukaan makannya sendiri dan membentuk kebiasaan makan (Almatsier, 2011). Jenis makanan jajanan yang banyak dijual di sekolah sekolah di desa Perigi adalah berupa makanan pabrik, kemasan plastik, warnanya menyolok, tanpa ada batas waktu kadaluarsa, umumnya hanya terbuat dari tepung-tepungan tanpa adanya sumber zat gizi yang baik. Begitu juga dengan jenis minuman yang di jual yang menampilkan warna yang mencolok. sedangkan makanan jajanan yang aman merupakan makanan yang mempunyai syarat-syarat sebagai berikut: Tidak menggunakan bahan kimia yang dilarang, bahan pengawet yang dilarang, Tidak menggunakan bahan pengganti rasa manis atau pengganti gula, Tidak menggunakan bahan pewarna yang dilarang, Tidak menggunakan bumbu penyedap masakan atau vetsin yang berlebihan, Tidak menggunakan air yang dimasak dengan tidak matang., Tidak menggunakan bahan makanan yang sudah busuk, atau yang sebenarnya tidak boleh diolah, misalnya telah tercemari oleh obat serangga atau zat kimia yang berbahaya, Tidak menggunakan bahan makanan yang tidak dihalalkan oleh agama., Tidak menggunakan bahan makanan atau bahan lain yang belum dikenal. oleh masyarakat. BPOM, 2011.

Anak sekolah biasanya mempunyai kebiasaan mengkonsumsi jajanan berkalori tinggi dan rendah serat, sehingga sangat rentan untuk terjadi masalah gizi seperti kegemukan atau obesitas. Jajan merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh anak-anak. Di satu sisi jajan mempunyai aspek yang positif, dan dalam segi lainnya jajan juga bisa bermakna negatif. Jajan bisa diartikan makan diantara rentang waktu antara makan pagi dan makan siang yang relatif panjang, sehingga anak-anak memerlukan asupan gizi tambahan diantara kedua waktu tersebut (Istianty dan Rusilanti, 2014). Kebutuhan energi anak usia sekolah ditentukan berdasarkan metabolisme basal, kecepatan pertumbuhan, dan pengeluaran energi. Energi dari konsumsi pangan harus memenuhi kebutuhan pertumbuhan. Kebutuhan energi pada anak laki-laki usia 7-9 tahun sebesar 1850 Kkal dan usia 10-12 tahun sebesar 2100 Kkal. Kebutuhan energi pada anak perempuan Hartati, Detiana, Sriwiyanti, Eliza Vol 1(2), Juni 2022, (hal 97-110)

usia 7-9 tahun sebesar 1850 Kkal dan usia 10-12 tahun sebesar 2000 Kkal. Pentingnya mengonsumsi makanan selingan selama di sekolah adalah agar kadar gula darah tetap terkontrol dengan baik, sehingga anak tetap konsentrasi dalam proses belajar di sekolah. Kecukupan zat gizi dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin. Anak usia 10-12 tahun kecukupan gizinya relatif lebih besar dibandingkan usia 7-9 tahun, karena pertumbuhan relatif cepat terutama pada tinggi dan berat badan anak. Adanya perbedaan tumbuh kembang anak laki-laki dan perempuan mulai usia 10 tahun kecukupan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan (BPOM RI, 2013).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di desa Perigi kecamatan Pulau Pinang terlaksana dengan baik berkat kerjasama antara Tim Dosen dari Poltekkes Kemenkes Palembang dengan Mitra yang berasal dari Desa Perigi, Kader, Puskesmas Pulau Pinang. Pelatihan pemilihan makanan jajanan pada siswa Sekolah Dasar di desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak Sekolah Dasar tentang Cara memilih makanan jajanan yang sehat di sekolah. Anak Sekolah sangat antusias dengan pelatihan tersebut dan menginginkan kegiatan tersebut dapat dilakukan secara berkesinambungan karena kurangnya informasi yang didapat masyarakat desa Perigi tentang kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih diucapkan kepada pihak mitra dari desa Perigi dan Puskesmas Pulau Pinang yang telah bekerja sama dengan baik dan membantu tim dosen Poltekkes Kemenkes Palembang.

REFERENSI

- Almanfaluthi, M & Budi M. (2015). *Hubungan antara konsumsi jajanan kaki lima terhadap penyakit diare pada anak sekolah dasar*. MEDISAINS : Jurnal Ilmiah Ilmu – ilmu kesehatan, Vo 13 No 3, Desember 2015 diakses tanggal 16 April 2019
- Andini Santoso (2017). *Peningkatan Pengetahuan Siswa Mengenai Jajanan Sehat Menggunakan Media Minicard*. FKM Universitas Negeri Malang. Diakses tanggal 23 April 2019.
- 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
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2011. *Festifal Sehat Pangan Jajanan Anak Sekolah*
- Hartati, Detiana, Sriwiyanti, Eliza Vol 1(2), Juni 2022, (hal 97-110)

- Aprillia, B.A. 2011. Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403_Bondika_Ariandani_aprillia_G2C007016.pdf. Semarang : UNDIP. [diakses 8 Januari 2015].
- Center for Disease Control and Prevention (2011). *School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity*. Diakses dari <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr6005a1.htm>
- Eni Noviani (2018). *Pendidikan Gizi dengan Media Poster dan Pengetahuan Makanan Jajanan Pada anak Sekolah Dasar Negeri 02 Banaran Grogol Sukoharjo*. FKM Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses tanggal 23 April 2019
- Kiki Febriani (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Pemilihan Jajan Pada Anak Usia Sekolah Desa Ngantu Kec. Ngantang Kab. Malang*. Diakses tanggal 27 Nopember 2019
- Iklima, Nurul, 2017, *Gambaran Pemilihan Makanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar, Jurnal Keperawatan BSI* Volume 5 No. 1, April 2017
- Kemenkes RI (2017). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta. <https://www.depkes.go.id/.../Data%20dan%20Informasi%20Kesehatan%20Profil%20Kesehatan...> Diakses tanggal 20 April 2019
- Lestari, Shinta Asih Witha (2015). *Pengaruh Penyuluhan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Gonilan Kartasura*, Naskah Publikasi. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses tanggal 20 April 2019
- Mardiana (2012). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Perilaku Memilih Makanan Jajanan Murid Di SD Negeri Kelurahan Sako Palembang 2012*. Diakses tanggal 27 Nopember 2019
- Nurbiyati.T dan Wibowo A.H (2014). *Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak*. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan, 3 (3): 192-196 ISSN 2089 – 3086
- Nur Pratiwi Hartono dkk, (2015). *Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara metode Ceramah dan Metode Komik*. Indonesian Journl of Human Nutrition, Vol. 2 No.2: 76 – 84
- Nurina Vidya Ayuningtyas (2012). *Hubungan Frekuensi Jajan Anak Dengan Kejadian Diare Akut Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Sukatani 4 dan Sukatani 7 Kelurahan Sukatani Depok*. Jakarta : Universitas Indonesia diakses tanggal 20 April 2019
- Notoatmodjo.S (2007) *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
_____ (2013) *Kesehatan Masyarakat : Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta
- Safriana (2012). *Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar di SDN garot Kecamatan Darul Imarah Kab. Aceh Besar Tahun 2012*. Jakarta : FKM UI diakses tanggal 27 Nopember 2019
- Setyawan, T. 2014. *Satu Persepsi Pengawasan Jajanan Makanan Sehat Di Sekolah*. <http://www.kpai.go.id/artikel/satu-persepsi-pengawasan-jajanan-makanan-sehat-di-sekolah/>.
- Hartati, Detiana, Sriwiyanti, Eliza Vol 1(2), Juni 2022, (hal 97-110)

Suci,E.S.T (2009). *Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar Di Jakarta. Jurnal Psikobuana, 1 (1),29-38*. Diakses dari Jurnal Ilmiah Psikologi Universitas Katolik Atma Jaya

Suliha dan Kusno (2010). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung : CV.Yrama Widya.

Shinta Asih Witha Lestari (2015). *Pengaruh Penyuluhan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah Gonilan Kartasura*. Diakses tanggal 22 April 2019

Sriwiyanti, 2021, *Efektifitas Penyuluhan dengan Menggunakan Media Booklet Terhadap pengrtahuan Gizi Seimbang pada anak SDN 23 Kabupaten Lahat*. Jurnal Strada Ilmiah Kesehatan.