

EDUKASI KESEHATAN TENTANG PEMILIHAN JAJANAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR DAN TAMAN KANAK-KANAK KHAIRU UMMAH MAKASSAR

Noer Fauziah Rahman ¹, Irmayani ²

¹Bagian Kimia Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Makassar

²Bagian Farmasetika, Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Makassar

Jl. Perintis Kemerdekaan KM.13,7, Paccerakkang, Tamalanrea, Kota Makassar, 90245

Email : nrfziah.rahman@gmail.com

Abstrak

Anak usia sekolah merupakan konsumen makanan yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan dan minuman yang diinginkan. Mereka juga cenderung memilih makanan dari segi warna dan bentuk yang menarik perhatian tanpa memperhatikan kebersihan, nilai gizi, dan keamanannya. Oleh karena itu penting memberikan informasi dan ilmu tentang pemilihan jajanan sehat yang tidak mengandung zat aditif atau zat tambahan berbahaya bagi anak-anak usia sekolah. Metode yang digunakan pada program ini adalah memberikan penyuluhan yang diadakan di SD/TK Khairu Ummah Makassar Kecamatan Manggala Kota Makassar. Hasil dari kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku siswa-siswi terhadap upaya peningkatan kesehatan khususnya dalam memilih jajanan yang sehat, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah sehingga terwujud generasi yang sehat dan tangguh.

Kata kunci : penyuluhan kesehatan, jajanan sehat, zat aditif, pemberdayaan masyarakat

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah menurut definisi WHO (*World Health Organization*) yaitu golongan anak yang berada pada usia tujuh hingga dua belas tahun, dimana pada masa ini keseimbangan gizi anak perlu dijaga dan diperhatikan sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Anak usia sekolah merupakan konsumen makanan yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan dan minuman yang diinginkannya, baik makanan jajanan di sekolah maupun di tempat penjualan lainnya (Iklima, 2017).

Makanan jajanan anak sekolah merupakan salah satu hal yang perlu menjadi perhatian masyarakat, khususnya orang tua, pendidik, dan pengelola sekolah. Makanan jajanan ini merupakan makanan dan minuman yang disiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan atau tempat-tempat umum yang langsung dimakan atau dikonsumsi (Iklima, 2017). Pada umumnya pangan jajanan merupakan pangan siap saji. Peraturan Pemerintah No. 28 tahun 2004 (Republik Indonesia, 2004) mendefinisikannya sebagai makanan dan/atau minuman yang sudah diolah dan siap untuk langsung disajikan di tempat usaha atau di luar tempat usaha atas dasar pesanan. Makanan jajanan tersebut seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan bahan pangan. Tidak sedikit masalah yang dapat timbul akibat anak-anak sering mengkonsumsi makanan yang tidak aman dan tidak bergizi. Beberapa dapat menimbulkan penyakit seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi. Dalam jurnal (Triwijayati & Widjojo, 2012) Frekuensi Kejadian Luar Biasa (KLB) keracunan pada tahun 2004 menjadi yang tertinggi pada anak sekolah dasar. Pada tahun 2007 sekitar 16% kejadian KLB Keracunan Pangan terjadi di lingkungan sekolah dan siswa sekolah dasar menjadi kelompok yang paling sering mengalami keracunan pangan jajanan anak sekolah. Terjadinya kasus-kasus tersebut terkait dengan adanya permintaan konsumen anak akan makanan jajanan. Jajanan anak sekolah berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Nurbiyati & Wibowo, 2014).

Pada tahun 2001, Farnsworth dan Dunoskovich menemukan fakta bahwa anak yang dilatih memiliki keterampilan berkonsumsi lebih baik dan lebih sehat daripada yang tidak dilatih. John dan Whitney (1986) juga menyatakan bahwa peningkatan jumlah informasi akan meningkatkan struktur pengembangan pengetahuan pada anak di atas usia 9 tahun (Triwijayati, Setiyati, Setianingsih, & Luciana, 2016). Hal ini juga dapat meningkatkan daya tawar anak terhadap produk makanan yang dibeli sehingga mampu memilih dan memilah makanan yang sehat atau tidak. Efek jangka panjang yang dihasilkan yaitu dapat meminimalisir kasus-kasus yang merugikan anak misalnya masalah kesehatan, pemilihan makanan sehat, konsumsi sayur dan buah dan sebagainya. Dalam penelitian yang dilakukan (Nguyen, de Brauw, van der Berg, & Do, 2021) menjelaskan bahwa pemberian pengetahuan dan kemudahan akses makanan sehat di sekolah dapat menjadi langkah efektif untuk meningkatkan kesehatan anak-anak. Akses jajanan sehat yang mudah ini dapat

memperkuat pesan tentang makanan sehat bagi anak-anak sehingga mereka terbiasa dengan pola konsumsi tersebut.

Perubahan perilaku dalam pemilihan makanan jajanan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan pada anak. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengubah perilaku adalah dengan pemberian pendidikan dan pengetahuan. Pendidikan dan pengetahuan yang dimaksud dapat berupa pengetahuan gizi, persepsi, dan motivasi. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap atau perilaku terhadap peningkatan kesehatan. Berdasarkan latar belakang di atas, kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran masyarakat terutama anak-anak di SD/TK Khairu Ummah Makassar tentang pentingnya mengkonsumsi makanan sehat serta cara memilih jajanan yang baik dan aman.

2. METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada siswa-siswi Sekolah Dasar mulai dari kelas I-VI dan Taman Kanak-kanak Khairu Ummah Makassar yang terletak di Jalan Borong Raya Komplek Perum Graha Jannah Land I No. 16 Antang, Kecamatan Manggala, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan, yang dilaksanakan pada hari Kamis, 26 November 2020, mulai pukul 10.00 hingga 12.10 WITA. Penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah dengan media Powerpoint. Penyuluh membahas tentang perbedaan makanan sehat dan tidak sehat terutama ditinjau dari penggunaan zat tambahan yang ada di dalamnya serta cara memilih makanan yang aman. Tahap akhir ditutup dengan memberikan pertanyaan kepada siswa-siswi terkait materi yang telah dipaparkan sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk melihat seberapa jauh pemahaman mereka terkait pemilihan jajanan sehat. Selain itu juga memberikan pemahaman terkait pentingnya menjaga kesehatan untuk tumbuh kembang mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa-siswi SD/TK Khairu Ummah Makassar telah mendapatkan informasi dan pengetahuan terkait cara menjaga kesehatan, baik di lingkungan rumah maupun di sekolah, salah satunya dengan memilih jajanan sehat, yang bebas dari penggunaan zat tambahan (aditif) berbahaya. Di tahap awal penyuluhan, beberapa siswa mengemukakan alasan pemilihan jajanan yaitu karena warnanya yang menarik, rasanya yang manis, dan kemudahan akses tanpa memperhatikan sisi kesehatan dan keamanannya. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan menyajikan dalam bentuk gambar berbagai macam makanan dan minuman yang biasa dijual di lingkungan sekolah maupun rumah. Hal ini bertujuan untuk mencari informasi apakah anak-anak *familiar* dan biasa mengkonsumsi makanan dan minuman tersebut. Selain itu, diselingi dengan pertanyaan-pertanyaan terkait alasan mereka jajan dan alasan pemilihan jajanan tersebut. Selama sesi pemberian materi para peserta menyimak dengan antusias, hal ini terlihat dari semangat para peserta dalam menerima materi bahkan hingga siang hari dan antusias mereka dalam menjawab pertanyaan yang diajukan. Di akhir sesi, pemateri memberikan tes dengan metode penyajian gambar jajanan sehat dan tidak sehat, kemudian anak-anak mengelompokkan dan memberikan alasannya. Didapatkan hasil bahwa siswa-siswi SD/TK Khairu Ummah telah mampu membedakan makanan yang sehat dan tidak sehat ditinjau dari penggunaan zat tambahan yang ada di dalamnya.

Penyuluhan kesehatan ini menjadi salah satu upaya untuk menyebarkan informasi, menanamkan keyakinan, serta pemberian motivasi kepada masyarakat khususnya dalam lingkungan sekolah dan rumah agar sadar, tahu dan mau melakukan suatu anjuran yang diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit dan mempertahankan derajat kesehatan (Sumarni, Rosidin, & Sumarna, 2020). Peningkatan pengetahuan siswa terkait pemilihan jajanan sehat menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Adanya komitmen antara pihak sekolah dan kampus juga menjadi salah satu alasan tidak adanya hambatan yang berarti. Salah satu alasan pemilihan materi jajanan sehat yang dilakukan di SD/TK Khairu Ummah Makassar adalah karena lokasinya yang terletak di daerah Borong Raya yang merupakan daerah tengah kota sehingga akses terhadap jajanan sangat mudah. Kemudahan akses ini dapat menjadi keuntungan maupun ancaman kesehatan terutama pada anak-anak. Ancaman yang terjadi dapat berupa konsumsi makanan jajanan tidak sehat yang dapat menimbulkan berbagai masalah dan penyakit. Oleh karena itu, pentingnya pemberian informasi kepada siswa-siswi mengenai pemilihan makanan jajanan yang sehat di lingkungan sekolah maupun rumah.

Menurut pakar kesehatan, semestinya jajanan untuk anak harus memiliki komposisi gizi yang baik dan seimbang. Selain itu juga tidak mengandung bahan pengawet berbahaya, pewarna buatan dan bahan tambahan yang tak diperlukan, misalnya; perasa instan. Kebersihan juga dibutuhkan dalam proses pengolahan bahan

pangan. Ciri-ciri jajanan sehat antara lain jajanan yang tidak memiliki warna mencolok, rasa manis-asam-gurih tidak berlebihan, dikemas dalam kemasan plastik yang aman (bahan polyethylene (PE) dan polypropilene (PP) yang berwarna bening/tidak keruh) dan yang terpenting memiliki izin dari BPOM (Nurbiyati & Wibowo, 2014).

Kebiasaan jajan di sekolah sangat bermanfaat jika makanan yang dibeli telah memenuhi syarat-syarat kesehatan, sehingga dapat melengkapi atau menambah kebutuhan gizi anak. Tetapi sebaliknya, jika jajanan yang dijual tanpa memperhatikan kebersihan beresiko terhadap kesehatan karena penanganannya sering tidak higienis dan memungkinkan terkontaminasi oleh mikroba patogen maupun penggunaan Bahan Tambah Pangan (BTP) yang tidak diizinkan. Makanan jajanan tersebut juga beresiko dihindangi debu dan lalat sehingga dapat menyebabkan penyakit terutama pada sistem pencernaan (Mavidayanti & Mardiana, 2016).

Penyuluhan terkait zat aditif dalam bahan pangan menjadi penting dilakukan terutama untuk kalangan anak-anak karena banyaknya efek negatif yang ditimbulkan baik jika dikonsumsi dalam waktu singkat maupun dalam waktu lama. Zat aditif atau tambahan makanan didefinisikan sebagai zat yang biasanya tidak ditemukan dalam makanan. Zat ini digunakan untuk berbagai tujuan termasuk meningkatkan nutrisi, keamanan, menambah rasa, memodifikasi tekstur, dan mengawetkan makanan (Zeece, 2020). Efek yang ditimbulkan oleh zat aditif berbahaya akan berbeda antara satu anak dengan yang lainnya bergantung pada dosis konsumsi. Efek yang muncul dalam jangka pendek misalnya gangguan pada saluran pencernaan, sakit kepala, gejala alergi dan badan tiba-tiba menjadi lemas. Sedangkan efek jangka panjang yang merupakan efek akumulasi, misalnya penurunan konsentrasi anak, perubahan sikap ataupun menurunnya sistem imun tubuh, hingga resiko kanker, kardiovaskuler serta penyakit degeneratif lainnya. Konsumsi bahan tambahan pangan ini juga dapat menghambat perkembangan otak. Dalam penelitian (Rouim, Azzaoui, & Ahami, 2015), gangguan hiperaktif yang ditemukan pada anak-anak memiliki hubungan dengan konsumsi bahan tambahan yang terkandung dalam makanan seperti kue dan minuman ringan, tetapi penyelidikan masih terus dilakukan. Penggunaan zat aditif berupa pewarna sintesis yang bertujuan untuk memperbaiki warna produk pangan tapi tanpa disadari, akumulasi zat pewarna tersebut dapat menyebabkan anak menjadi hiperaktif (Ahmed, Al-Khalifa, Al-Nouri, & El-din, 2021). Zat aditif lain seperti perasa yang bertujuan untuk menguatkan atau memperbaiki rasa juga dapat memberikan dampak buruk jika dikonsumsi dalam waktu lama dengan jumlah yang melebihi kadar normal. Zat pengawet yang dapat memicu reaksi alergi dan mengganggu fungsi hati dan ginjal. Serta zat tambahan berupa pemanis sintesis yang berpotensi menyebabkan anak mengalami obesitas, hiperaktif, memicu kerusakan sel otak, kelainan sistem saraf, serta menyebabkan karies pada gigi (Mawarni, 2017).

Dalam penyuluhan tersebut juga disampaikan bahwa pentingnya asupan gizi seimbang untuk tumbuh kembang anak, sehingga guru dan orang tua perlu melakukan hal-hal yang mendukung tercapainya hal tersebut. Salah satu caranya dengan menyiapkan makanan yang sehat dari rumah atau memperluas akses jajanan sehat di sekolah serta meminimalkan konsumsi jajanan yang belum jelas kebersihan, kesehatan dan keamanannya. Tindak lanjut yang bisa kami sarankan dari kegiatan ini adalah diharapkan kedepannya akan ada penyuluhan lanjutan terkait penyiapan jajanan sehat dari rumah kepada orangtua sehingga kesehatan anak-anak dapat lebih terjaga.



Gambar 1. Edukasi pemilihan jajanan sehat di SD/TK Khairu Ummah Makassar

4. SIMPULAN

Peserta penyuluhan telah mendapatkan informasi mengenai pemilihan jajanan sehat ditinjau dari penggunaan zat tambahan dalam makanan ataupun minuman yang biasa tersedia di lingkungan sekolah dan rumah. Adanya peningkatan pemahaman terkait perbedaan jajanan sehat dan tidak sehat menjadi awal yang baik dalam menanamkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Yayasan Almarisah Madani, LPPM dan Bagian Kimia Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Makassar yang telah mendukung pengabdian masyarakat ini baik secara moril maupun materi serta pihak SD/TK Khairu Ummah Makassar yang telah mengizinkan kami melakukan penyuluhan di lokasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, M. A., Al-Khalifa, A. S., Al-Nouri, D. M., & El-din, M. F. (2021). Dietary intake of artificial food color additives containing food products by school-going children. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(1), 27-34.
- Iklima, N. (2017, April). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1).
- Mavidayanti, H., & Mardiana. (2016). Kebijakan Sekolah dalam Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Health Education*, 1(1), 71-77.
- Mawarni, E. E. (2017). Edukasi Gizi: Pentingnya Sarapan Sehat bagi Anak Sekolah. *Warta Pengabdian*, 11(4), 97-107.
- Nguyen, T., de Brauw, A., van der Berg, M., & Do, H. T. (2021). Testing methods to increase consumption of healthy foods evidence from a school-based field experiment in Viet Nam. *Food Policy*, 101.
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan - Seri Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 192-196.
- Republik Indonesia. (2004, Oktober). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 28 Tahun 2004 tentang Keamanan, Mutu dan Gizi Pangan. Jakarta: Presiden Republik Indonesia.
- Rouim, F. Z., Azzaoui, F. Z., & Ahami, A. (2015). Food Additives and Hyperactivity Disorder Among School Children in the City of Kenitra (Morocco): Preliminary Study. *European Psychiatry*, 30(1), 1210.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020, Agustus). Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.
- Triwijayati, A., & Widjojo, D. H. (2012, Juni). Kompetensi Anak Dalam Mengambil Keputusan Konsumsi serta Regulasi dan Pemberdayaan Konsumen Anak dalam Mengonsumsi Makanan Jajanan. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 10(02), 318-328.
- 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.
- Zeece, M. (2020). Chapter Seven - Food Additives. Dalam M. Zeece, *Introduction to the Chemistry of Food* (hal. 251-311). Academic Press.