

Pendidikan Kesehatan Tentang Makanan Jajanan di MI Rohmatul Ummah, Klampisan, Kandangan, Kediri

Zauhani Kusnul¹, Achmad Ridwan²

^{1,2}STIKes Pamenang Pare Kediri, Indonesia

zauhani.kusnul@gmail.com

ABSTRAK

Makanan jajanan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi anak-anak. Anak-anak pada umumnya sangat menyukai makanan jajanan bahkan kadang menggeser porsi makanan utama. Namun kenyataannya hingga saat ini makanan jajanan yang dijual di masyarakat termasuk di lingkungan sekolah sangat jauh dari standar makanan jajanan sehat, sehingga berbagai dampak negatif jangka pendek maupun panjang akibat makanan jajanan sering timbul. Pendidikan kesehatan secara terus menerus dengan metode pendekatan yang tepat sangat penting untuk membangun kesadaran sejak dini pada anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membangun kesadaran tentang pentingnya memilih makanan jajanan yang sehat.

Kegiatan dilakukan dengan menggabungkan metode ceramah, simulasi dan permainan tentang makanan jajanan pada siswa-siswi MI Rohmatul Ummah kelas 4 dan 5 sebanyak 60 anak. Peserta mendapat pre-test dan post-test sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan. Kegiatan berjalan dengan lancar dan semua peserta tampak gembira dan menikmati rangkaian kegiatan yang berlangsung. Berdasar penilaian terhadap hasil post-test didapatkan ada peningkatan signifikan dibandingkan pre-test.

Pendidikan kesehatan dengan metode simulasi dan permainan sesuai diterapkan untuk anak usia sekolah dasar. Terdapat peningkatan bermakna tingkat pengetahuan anak setelah mendapat pendidikan kesehatan tentang makanan jajanan dengan metode simulasi dan penyuluhan.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Jajanan Sehat, Sekolah

Received: December, 22, 2019

Revised: January 15, 2020

Accepted: February 27, 2020



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Tahap pertumbuhan pada usia anak-anak merupakan fase penting karena menjadi pondasi dari tahap perkembangan selanjutnya. Salah satu faktor yang berhubungan erat dengan proses pertumbuhan anak adalah kecukupan konsumsi makanan. Kecukupan konsumsi anak sangat penting karena anak membutuhkan energi yang relatif tinggi untuk tumbuh dan untuk mengimbangi aktifitas mereka yang relatif tinggi (Hartono, Wilujeng, and Andarini 2015) (Hartono, Wilujeng, and Andarini 2015).

Pada umumnya, anak sekolah menghabiskan seperempat waktunya setiap hari di sekolah. Data lain menunjukkan bahwa hanya sekitar 5% anak-anak tersebut membawa

bekal dari rumah sehingga kemungkinan untuk membeli makanan jajanan lebih tinggi. Makanan jajanan bermanfaat terhadap penganekaragaman makanan sejak kecil dalam rangka peningkatan mutu gizi makanan yang dikonsumsi (Hatta et al. 2018). Salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia pada kelompok anak sekolah adalah dengan menyediakan makanan jajanan yang bergizi guna memenuhi kebutuhan tubuh selama mengikuti pelajaran di sekolah. Makanan jajanan memberikan kontribusi masing-masing sebesar 22.9% dan 15.9% terhadap keseluruhan asupan energi dan protein anak sekolah dasar (Mavidayanti and Mardiana 2016).

Salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia pada kelompok anak sekolah adalah dengan menyediakan makanan jajanan yang bergizi guna memenuhi kebutuhan tubuh selama mengikuti pelajaran di sekolah (Iklima 2017). Makanan jajanan memberikan kontribusi masing-masing sebesar 22.9% dan 15.9% terhadap keseluruhan asupan energi dan protein anak sekolah dasar (Rahmi 2018).

Permasalahan timbul karena kenyataannya saat ini makanan jajanan yang dijual di masyarakat termasuk di lingkungan sekolah sangat jauh dari standar makanan jajanan sehat yang diharapkan. Dampak yang ditimbulkan cukup besar terhadap kelangsungan generasi bangsa dimasa depan karena resiko kesehatan yang ditimbulkan akibat jajanan yang tidak aman dan tidak bermutu dapat berupa dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Laporan dari kinerja BPOM pada tahun 2013, BPOM sudah mampu menurunkan jumlah persentase PJAS yang tidak memenuhi syarat dengan hasil uji PJAS dari tahun 2010 sampai 2013 mengalami peningkatan yaitu 55,52% menjadi 80,79% yang memenuhi syarat. Pada tahun 2014 terjadi penurunan PJAS yang memenuhi syarat dibandingkan tahun 2013, yaitu 76,18% dari 90% yang ditargetkan (BPOM, 2014). Data Kejadian Luar Biasa (KLB) keracunan pangan yang dihimpun oleh Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan Pangan- BPOM RI dari Balai Besar/Balai POM di seluruh Indonesia pada tahun 2008-2010 menunjukkan bahwa 17,2625,15 % kasus terjadi di lingkungan sekolah dengan kelompok tertinggi siswa sekolah dasar (SD). Salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami masalah akibat keracunan makanan jajanan adalah kelompok siswa rawat di Puskesmas Kandungan juga didapatkan bahwa kasus ISPA pada usia anak sekolah dasar cukup tinggi, hal ini diduga juga ada keterkaitan dengan makanan jajanan yang banyak dikonsumsi di kalangan anak sekolah dasar.

Jajanan anak sekolah merupakan masalah yang perlu diperhatikan masyarakat, khususnya orang tua dan guru karena makanan jajanan ini sangat berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Di negara-negara berkembang, hingga sekitar 70% kasus penyakit diare berhubungan dengan konsumsi makanan yang terkontaminasi (Mulyawati, Kuswardinah, and Yuniastuti 2017).

TUJUAN

Tujuan diselenggarakan pengabdian kepada masyarakat ini adalah; Anak-anak usia sekolah dasar memiliki pengetahuan tentang: makanan jajanan yang sehat, ciri-ciri makanan jajanan sehat dan tidak sehat, dan bahaya mengonsumsi makanan jajanan tidak sehat.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan yang dikemas dalam bentuk permainan dan simulasi. Metode ini dipilih karena disesuaikan dengan sasaran, yaitu anak usia sekolah dasar yang lebih menyukai dan mudah

menangkap pesan yang disampaikan dengan metode permainan. Sasaran kegiatan ini adalah siswa siswi MI Rohmatul Ummah kelas 4 dan 5 sebanyak 60 anak.

Adapun gambaran pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

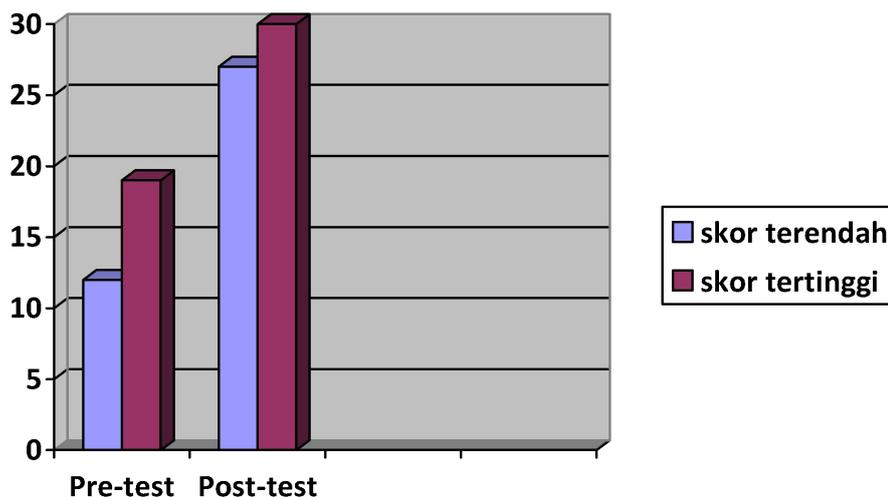
1. Pre-test, peserta yang berjumlah 60 anak dibagi menjadi 6 kelompok. Masing-masing anggota kelompok secara bergiliran diminta mengambil 2 buah jajanan secara acak kemudian memasukkan jajanan tersebut ke keranjang yang diberi label JAJANAN SEHAT dan TIDAK SEHAT sesuai dengan pemahaman mereka. Jumlah jawaban yang salah dan benar dari tiap kelompok dihitung dan dicatat, skor maksimalnya adalah 30.
2. Pemberian materi tentang makanan jajanan dengan peserta duduk melingkar dan pemateri ada di tengah lingkaran. Pemberian materi menggunakan makanan jajanan sebagai alat bantu peraga, selain itu juga ada tanya jawab terkait makanan jajanan dan peserta yang aktif dan dapat menjawab dengan benar diberi hadiah sebotol susu cair.
3. Post-test dilakukan seperti pre-test

HASIL

Kegiatan berjalan dengan lancar dan semua peserta tampak gembira dan menikmati rangkaian kegiatan yang berlangsung. Berdasar penilaian terhadap hasil pre-test dari enam kelompok semua melakukan kesalahan dalam menentukan makanan jajanan apakah termasuk kelompok jajanan sehat ataukah tidak sehat. Skor terendah dari pre-test adalah 12 dan tertinggi 19.

Selama pemberian materi peserta mengikuti dengan semangat dan saat diberi pertanyaan mereka banyak yang berebut menjawab, hal ini salah satunya disebabkan adanya hadiah yang diberikan untuk peserta yang menjawab dengan benar.

Selanjutnya dilakukan evaluasi dengan post-test, hasil penghitungan skor di post-test ini terjadi pergeseran perolehan skor oleh kelompok dimana tiga kelompok mendapat skor maksimal 30, dua kelompok mendapat skor 28 dan satu kelompok dengan skor 27.



Tabel 1. Gambaran perubahan perolehan skor minimal dan maksimal dr pre-test dan post-test pendidikan kesehatan

PEMBAHASAN

Usia anak sekolah dasar merupakan usia dimana anak masih sangat senang bermain, sehingga pemberian materi penyuluhan sangat tepat diberikan dengan cara-cara permainan. Hal ini tampak dari antusiasme dan keaktifan peserta selama kegiatan sampai selesai, tidak satupun peserta yang pasif, semua aktif dalam kegiatan dan semua mengikuti kegiatan sampai selesai. Dari sini dapat kita lihat bahwa media permainan dalam penyampaian pendidikan kesehatan menjadi efektif karena peserta menjalani dengan perasaan senang. Perasaan senang ini merupakan energi positif yang menambah motivasi belajar sehingga kemampuan memahami dan mengingat lebih optimal. Dalam bermain sering terjadi pengulangan pengulang pesan yang membantu proses ingatan (Wulanyani 2014).

Dari sisi pengetahuan tentang makanan jajanan sehat juga didapatkan ada peningkatan signifikan, hal ini ditunjukkan dari adanya peningkatan skor dari pre-test ke post-test. Namun perlu juga dicermati bahwa perubahan ini masih berada pada level pengetahuan sesaat setelah diberi pendidikan kesehatan. Kiranya perlu dikaji lebih lanjut apakah peningkatan pengetahuan ini bertahan lama juga apakah peningkatan pengetahuan ini berproses lebih lanjut menjadi perubahan perilaku dalam keseharian. Untuk menerima informasi dibutuhkan atensi dari siswa. Tidak semua ingatan dapat bertahan lama. Materi yang dapat bertahan lama dalam ingatan antara lain adalah yang melalui analisa mendalam dan yang memiliki arti khusus bagi individu.

Pendidikan kesehatan merupakan proses panjang yang harus dilakukan terus menerus dan berkesinambungan, satu kegiatan pendidikan kesehatan tentang suatu perilaku hidup sehat perlu ditindaklanjuti dengan berbagai upaya agar hasil yang dicapai dapat maksimal. Berkaitan dengan makanan jajanan sebenarnya dibutuhkan pendekatan lebih komprehensif dengan melibatkan pihak sekolah, orang tua dan pedagang jajanan.

KESIMPULAN

- Pendidikan kesehatan dengan metode simulasi dan permainan sesuai diterapkan untuk anak usia sekolah dasar.
- Terdapat peningkatan bermakna tingkat pengetahuan anak setelah mendapat pendidikan kesehatan tentang makanan jajanan dengan metode simulasi dan penyuluhan

DAFTAR PUSTAKA

- Hartono, Nur Pratiwi, Catur Saptaning Wilujeng, and Sri Andarini. 2015. "Pendidikan Gizi Tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat Antara Metode Ceramah Dan Metode Komik." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 2(2): 76–84.
- Hatta, Herman et al. 2018. "Hubungan Faktor Pemilihan Makanan Jajanan Siswa Di Sekolah Dasar Inpres Maccini Sombala Kota Makassar Article History : Public Health Faculty Received 16 September 2018 Universitas Muslim Indonesia Received in Revised Form 21 October 2018 Address : Jl . U." *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 1(4): 355–63.
- Iklima, Nurul. 2017. "Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Keperawatan BSI* 5(1): 8–17.
- Mavidayanti, Hevo, and Mardiana. 2016. "KEBIJAKAN SEKOLAH DALAM PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR." *Journal of Health Education* 1(1): 71–77.
- Mulyawati, Isti, Asih Kuswardinah, and Ari Yuniastuti. 2017. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang Keamanan Jajanan Terhadap
-

Abstrak.” *Public Health Perspective Journal* 2(1): 1–8.

- Rahmi, Sofia. 2018. “DITIMBULKAN APABILA MENGGONSUMSI MAKANAN JAJANAN YANG TIDAK SEHAT BAGI ANAK-ANAK Pengertian Makanan Menurut Adriani Dan Wirjatmadi Merupakan Bahan Makanan Selain Obat Yang Mengandung Zat Gizi Dan Atau Unsur Atau Ikatan Senyawa Kimia Yang Dapat Diubah Menj.” In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2018*, , 260–65.
- Wulanyani, Ni Made Swasti. 2014. “Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Melalui Permainan Ular Tangga.” *Jurnal Psikologi* 40(2): 181–92.