

PENYULUHAN PENTINGNYA MAKANAN JAJANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA SISWA MTS AL-IKHLASHIYAH PERAMPUAN

Roushandy Asri Fardani^{1*}, Abdurahim²

¹Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Indonesia

¹Program Studi D3 Statistika Terapan, Politeknik Medica Farma Husada Mataram, Indonesia

fardaniroushandy@gmail.com , aim.math13@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Makanan adalah salah satu kebutuhan dalam hidup manusia yang esensial bagi proses pertumbuhan dan perkembangan serta sebagai dasar pemeliharaan kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa. Setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh kita bisa mempengaruhi kerja metabolisme tubuh. Umumnya anak-anak akan membeli jajan terutama saat mereka sedang istirahat di sekolah dan mereka tidak mempedulikan bahaya yang akan mereka dapat ketika mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat. Tidak jarang ditemukan jajanan atau makanan yang diperjual belikan di sekitar sekolah mengandung zat tambahan seperti pengawet dan pewarna makanan yang seharusnya tidak boleh digunakan pada makanan. Kebiasaan jajan pada anak sangat erat dikaitkan dengan ekonomi dan tingkat pengetahuan anak maupun orang tua mengenai pemilihan jajanan makanan yang sehat dan bergizi. Kegiatan kali ini memberikan penyuluhan tentang Kesehatan Mengenai Pentingnya Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi yang dapat diidentifikasi dalam beberapa permasalahan spesifik, pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mengenai Pentingnya Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi. Pentingnya penyuluhan yaitu Meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya jajanan sehat dan bergizi bagi kesehatan dan Mendorong menerapkan program jajanan sehat dan bergizi. Peserta penyuluhan adalah siswa MTS Al-Ikhlashiyah Perampuan sebanyak 20 orang.

Kata Kunci: makanan sehat, jajanan, siswa

Abstract:

Food is one of the needs in human life that is essential for the process of growth and development and as a basis for maintaining health, both for children and adults. Every food that enters our body can affect the body's metabolic work. Generally, children will buy snacks especially when they are on break at school and they do not care about the dangers they will get when consuming unhealthy snacks. It is not uncommon to find snacks or food sold around schools containing additives such as preservatives and food coloring that should not be used in food. Snack habits in children are closely related to the economy and the level of knowledge of children and parents regarding the selection of healthy and nutritious food snacks. This activity provides counseling on Health Regarding the Importance of Healthy and Nutritious Snacks which can be identified in several specific problems, the effect of Health Counseling Regarding the Importance of Healthy and Nutritious Snacks. The importance of counseling is to increase students' knowledge about the importance of

healthy and nutritious snacks for health and encourage the implementation of healthy and nutritious snacks programs. The counseling participants were 20 students of MTS Al-Ikhlashiyah Perampuan. Keywords: healthy food, snacks, students.

Keywords: healthy food, snacks, students



Article History:

Received: 27-03-2023

Revised : 13-06-2023

Accepted: 13-06-2023

Online : 15-06-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Makanan adalah salah satu kebutuhan dalam hidup manusia yang esensial bagi proses pertumbuhan dan perkembangan serta sebagai dasar pemeliharaan kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa. Setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh kita bisa mempengaruhi metabolisme dan komposisi darah dalam tubuh (Kartasa P, dan Marsetyo, 2012). Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat umum yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (WHO, 2006). Jajanan sehat dan bergizi sangat penting dalam berperan memberikan asupan energi dan gizi bagi anak khususnya usia sekolah. Namun seiring perkembangan zaman semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam jajanan dan makanan. Umumnya anak-anak akan membeli jajan terutama saat mereka sedang istirahat di sekolah dan mereka tidak memperhatikan bahaya yang akan mereka dapat ketika mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat. Tidak jarang ditemukan jajanan atau makanan yang diperjual belikan di sekitar sekolah mengandung zat tambahan seperti pengawet dan pewarna makanan yang seharusnya tidak boleh digunakan pada makanan. Tujuan penggunaan zat-zat tersebut antara lain sebagai pewarna ((untuk menambah daya tarik visual), pengental (memperbaiki tekstur), penyedap (menguatkan rasa), pemanis (penambah rasa) (Indrati dan Gzardjito, 2014). Adanya zat tambahan berlebih dalam jajanan makanan dapat mengakibatkan keracunan baik yang ringan maupun keracunan berat. Pada Tahun 2014, Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) melakukan pengujian terhadap pangan jajanan dan hasilnya adalah dari 13.536 sampel terdapat 11.871 (87,69%) sampel yang memenuhi syarat dan 1.665 (12,31%) sampel tidak memenuhi syarat (Rahayu, 2014). Kebiasaan jajan pada anak sangat erat dikaitkan dengan ekonomi dan tingkat pengetahuan anak maupun orang tua mengenai pemilihan jajanan makanan yang sehat dan bergizi. Berdasarkan uraian diatas maka dianggap penting dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan pada siswa MTS Al-Ikhlashiyah untuk meningkatkan

pengetahuan mengenai makanan atau jajanan sehat dan bergizi yang baik untuk dikonsumsi.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa Penyuluhan Kesehatan Mengenai Pentingnya Makanan jajanan sehat dan bergizi. Kegiatan ini bertempat di MTS Al-Ikhlashiyah, pada tanggal 19 November 2022. Peserta dalam kegiatan Pengabdian ini siswa kelas VII sebanyak 20 orang. Media yang digunakan untuk mempermudah Penyampaian materi penyuluhan menggunakan powerpoint serta pembagian leaflet kepada para masyarakat dan juga pembagian Hadiah bagi peserta yang menjawab pertanyaan. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang pentingnya pemilihan makanan, jajanan sehat dan bergizi secara umum berjalan dengan lancar. Pihak sekolah membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan merupakan siswa kelas VII MTS Al-Ikhlashiyah Sebanyak 20 orang. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar mengenai makanan, jajanan sehat dan bergizi yang diketahui oleh siswa.

Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengertian makanan, jajanan, bagaimana ciri-ciri jajanan sehat, dampak jajanan tidak sehat, dan manfaat jajanan sehat. Setelah menggali pengetahuan awal dari siswa-siswa tersebut, kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai jajanan sehat dan bergizi. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan. Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 30 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Ada 5 orang siswa yang mengajukan pertanyaan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan hadiah sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan siswa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan dengan tema “Pentingnya Makanan, Jajanan Sehat dan Bergizi Pada Siswa MTS Al-Ikhlashiyah” dilaksanakan pada tanggal 19 November 2022. Kegiatan ini dihadiri oleh siswa kelas VII sebanyak 20 orang. Kegiatan ini diawali dengan memberikan pertanyaan pendahuluan guna mengetahui pengetahuan awal siswa mengenai apa pengertian makanan, jajanan.

Setelah mengetahui pengetahuan awal siswa terkait hal tersebut selanjutnya pemateri menyampaikan materi terkait tema kegiatan tersebut yang berisikan (1) Pengertian makanan, jajanan sehat dan bergizi, (2) manfaat makanan dan jajanan sehat, (3) cara pemilihan makanan dan jajanan sehat, (4) dampak buruk makanan dan jajanan tidak sehat bagi Kesehatan tubuh. Peserta mengikuti kegiatan dengan tertib dan saksama.



Gambar 1. Pemaparan Materi Sosialisasi

Setiap selesai penyampaian sub materi, peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum atau kurang jelas. Sesuai dengan tujuan kegiatan ini, yaitu penyuluhan makanan, jajanan sehat dan bergizi. Sehingga untuk mengukur kemampuan peserta, maka dilakukan post test Adapun kegiatan post-test pemateri memberikan pertanyaan kepada peserta mengenai materi yang telah disampaikan. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan akan memberikan dampak yang baik kedepannya bagi Kesehatan siswa karena para siswa menjadi tahu mengenai makanan, jajanan yang sehat dan bergizi.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) sudah dilakukan berupa penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya makananan, jajanan sehat dan bergizi pada siswa MTS Al-Ikhlashiyah dengan penyampaian materi menggunakan powerpoint disertai dengan pembagian leaflet ke masing-masing peserta setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan siswa. Kegiatan pendidikan

kesehatan (penyuluhan) tentang pentingnya memilih jajanan sehat dan bergizi terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan penyuluhan dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya terutama terkait dengan makanan sehat dan bergizi bagi kesehatan. Pihak sekolah juga sangat mengapresiasi akan adanya kegiatan ini untuk menunjang Kesehatan siswa dan juga menambah pengetahuan dan informasi untuk para guru. Sehingga dengan mengkonsumsi makanan dan jajanan yang sehat nantinya dapat meningkatkan prestasi siswa di sekolah ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Medica Farma Husada Mataram dan Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Politeknik Medica Farma Husada Mataram yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Indrati, R.dan Gardjito, M. (2014). Pendidikan Konsumsi Pangan: Aspek Pengolahan dan Keamanan. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group
- Febry, F. (2010). Kebiasaan Jajan Pada Anak, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat vol. 1 (2),
- Direktorat Bina Gizi. (2011). "Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah Dasar". Kementerian Kesehatan RI, Ditjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta,
- Nuraini, H. (2007). Memilih dan Membuat Jajanan Anak yang Sehat dan Halal. Jakarta: Qultum Media