

INFORMASI ARTIKEL

Received: October, 20, 2022

Revised: August, 15, 2023

Available online: August, 19, 2023

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan kesehatan tentang cermat memilih jajanan sehat untuk anak

Muhammad Ricko Gunawan, Nurul Nepiana*, Raihan Saputra, Erna Oktalia

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan. *Email: muhrickogunawan@gmail.com

Abstract

Background: Availability and food safety are basic human rights. One of the community groups who often experience problems due to food poisoning are school-age children. Elementary school age children (7-13 years) certainly have not been able to determine what is good for their body health, including in terms of choosing healthy snacks. The number of traders who peddle or sell fast food in the school environment is a problem for children's health. Early efforts that must be done are to provide counseling to parents and children regarding the importance of choosing healthy snacks.

Purpose: To determine the level of public understanding about careful behavior in choosing healthy roads.

Method: Extension activities were carried out in RT 05 North Panjang. The implementation of this counseling activity was carried out in 2 stages, namely first, Students of The Nursing Science Study Program (PSIK) explained how to choose healthy snacks for children to the community, especially parents and children using sheets, leaflets and the second after the community outreach was given a question and answer session about the importance of choosing healthy snacks for children.

Results: The community or respondents can understand and practice in choosing healthy snack menus for children.

Conclusion: The community or respondents can understand in choosing healthy snack menus for children.

Keywords: Careful Choice; Children; Health Education; Healthy Snacks

Pendahuluan: Ketersediaan serta keamanan pangan merupakan hak asasi manusia yang mendasar. Salah satu kelompok masyarakat yang tentunya sering mengalami masalah akibat keracunan makanan adalah anak usia sekolah. Anak usia sekolah dasar (7-13 tahun) tentunya belum mampu dalam menentukan hal yang baik untuk kesehatan tubuhnya termasuk dalam hal memilih jajanan yang sehat. Banyaknya pedagang yang menjajakan atau menjual makanan cepat saji di lingkungan sekolah merupakan masalah bagi kesehatan anak. Upaya dini yang harus dilakukan yaitu memberikan penyuluhan kepada orang tua serta anak terkait pentingnya memilih jajanan ringan yang sehat.

Tujuan: Untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat tentang perilaku cermat dalam memilih jajanan yang sehat.

Metode: Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di RT 05 Panjang Utara. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan 2 tahap yaitu Pertama Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) menjelaskan tentang cara memilih jajanan sehat untuk anak kepada masyarakat terutama orang tua serta anak menggunakan lembar leaflet dan yang kedua setelah dilakukannya penyuluhan, masyarakat diberikan sesi Tanya jawab tentang pentingnya memilih jajanan ringan yang sehat untuk anak.

Hasil: Masyarakat atau Responden dapat memahami serta mempraktikan dalam memilih menu jajanan sehat untuk anak.

Simpulan: Masyarakat atau Responden dapat memahami dalam memilih menu jajanan sehat untuk anak.

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan; Cermat Memilih; Jajanan Sehat; Anak

PENDAHULUAN

Kesehatan pada usia sekolah merupakan satu hal yang sangat penting karena adanya keterkaitan antara kesehatan dan fungsi akademik karena periode ini merupakan suatu periode belajar, pertumbuhan serta perkembangan. Perkembangan anak usia sekolah yang optimal tergantung dari pemberian nutrisi dengan kualitas serta kuantitas asupan makanan yang baik (Soetjiningsih, 2018). Jajanan yang dikonsumsi anak tentunya perlu menjadi perhatian khusus bagi orang tua. Pengetahuan dan sikap orang tua tentunya sangat menentukan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh anak.

Konsumsi jajanan adalah hal yang sangat melekat terutama pada anak. Anak-anak seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan keberhasilan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), ternyata lebih dari 99% anak mengonsumsi jajanan saat di sekolah. Tingginya presentase anak yang mengonsumsi jajanan memungkinkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi lebih besar.

Makanan jajanan sangat mudah ditemukan terutama di pinggir jalan dengan berbagai bentuk, rasa dan warna. Keamanan pangan jajanan anak sekolah tentunya menjadi perhatian penting karena anak sekolah banyak mengonsumsi jajanan yang dijual di lingkungan sekolah setiap harinya (Niatrijani, 2021). Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) mencatat 14,7% jajanan yang ada di lingkungan sekolah mengandung bahan berbahaya seperti boraks, rhodamine B, formalin dan methanyl yellow. Akumulasi zat adiktif tentunya dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit seperti kanker (Sumarni, Rosidin, & Sumarna, 2020). Pengolahan yang tidak higienis memungkinkan jajanan dapat terkontaminasi mikroorganisme patogen (Mudjajanto, 2006).

Masalah yang terjadi di RT 05 Kelurahan Panjang Utara Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung ternyata masih memiliki pengetahuan yang kurang dalam memahami cara memilih jajanan sehat untuk anak.

Rumusan pertanyaan yang diperoleh saat dilakukannya penyuluhan terkait tentang Cermat dalam memilih jajanan sehat untuk anak, ada salah satu warga yang mengajukan pertanyaan terkait, Mengapa kita sebagai orang tua maupun anak harus

cermat dalam memilih jajanan sehat? Dari pertanyaan tersebutlah menandakan bahwa warga simpati dan aktif dalam kegiatan penyuluhan kesehatan tentang cermat dalam memilih jajanan sehat untuk anak. Warga di RT 05 Kelurahan Panjang Utara memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.

Jajanan merupakan makanan siap saji yang dihidangkan dari berbagai sumber seperti pedagang keliling, rumah tangga, toko maupun kedai makanan. Jajanan sehat merupakan jajanan yang bergizi dan tidak mengandung zat-zat berbahaya bagi tubuh.

Ciri-ciri jajanan sehat yaitu; Bebas dari binatang yang dapat membawa kuman penyakit; Bebas dari kotoran dan debu lainnya; Disajikan dengan menggunakan alas yang bersih dan sudah dicuci lebih dahulu dengan air; Makanan jajanan yang terbuka hendaklah dilakukan dengan menggunakan sendok, garpu atau alat lain yang bersih, jangan mengambil makanan dengan tangan; Makanan yang tidak terbuat dari (bahan pengawet, pewarna, pemanis dan pengawet yang dilarang); Tidak menggunakan bumbu; Tidak menggunakan bahan makanan yang busuk; dan tidak menggunakan bahan makanan yang tidak dihalalkan oleh agama.

Manfaat jajanan sehat yaitu untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan terhindar dari berbagai penyakit.

Syarat jajanan sehat; Bersih, tertutup, bebas dari kuman, lalat dan debu; Segar, tidak berbau; Dimasak dengan matang; Bergizi tinggi, tidak terlalu manis dan berlemak tinggi; Bervariasi; Tidak mengandung pengawet berbahaya, pemanis buatan, pewarna buatan; dan Dikemas baik dan tidak kadaluarsa.

Cara memilih jajanan sehat; Tidak kadaluarsa; Pembungkus baik, tidak penyok; Memiliki izin depkes; Tidak memakai kertas koran, plastic hitam; Penjualnya mencuci tangan; Tidak memegang uang sebelum memegang makanan; Memakai penjepit makanan/sendok/alat yang bersih; dan Hindari makanan terlalu manis dan berlemak serta minuman yang bersoda.

Dampak konsumsi jajanan berbahaya; Pemanis buatan (Sakarine, dll) - Batuk Pilek, Kanker. Pewarna tekstil - Pertumbuhan lambat, gelisah. Bahan pengental (boraks) - Demam, Kerusakan ginjal, Diare, Mual, Muntah, Pingsan. Penambah rasa MSG - Pusing, selera makan terganggu, mual, dan mengganggu perkembangan otak. Bahan pengawet (Formalin) - Sakit perut, mual muntah.

Muhammad Ricko Gunawan, Nurul Nepiana*, Raihan Saputra, Erna Oktalia

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan. *Email: muhrickogunawan@gmail.com

Cara menghindari jajanan tidak sehat; Biasakan makan pagi; Membawa bekal dari rumah dengan menu bervariasi; Sediakan cemilan atau makanan sehat di rumah; Variasi makanan di rumah, jangan biasakan mengganti makanan dengan jajanan; Pantau anak saat nonton acara televisi, misalnya saat iklan-iklan tentang makanan; Sediakan mungkin berikan penjelasan pada anak mengenai masalah kebersihan, kesehatan suatu makanan; dan Membiasakan anak menabung uang jajan.

METODE

Metode yang digunakan yaitu penyuluhan kesehatan tentang cermat memilih jajanan sehat untuk anak di RT 05 Kelurahan Panjang Utara Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 19 orang.

Persiapan

Mempersiapkan materi atau alat yang digunakan berkaitan dengan penyuluhan kesehatan yang akan disiapkan mulai dari menyiapkan materi, SAP dan

leaflet tentang cermat dalam memilih jajanan sehat untuk anak.

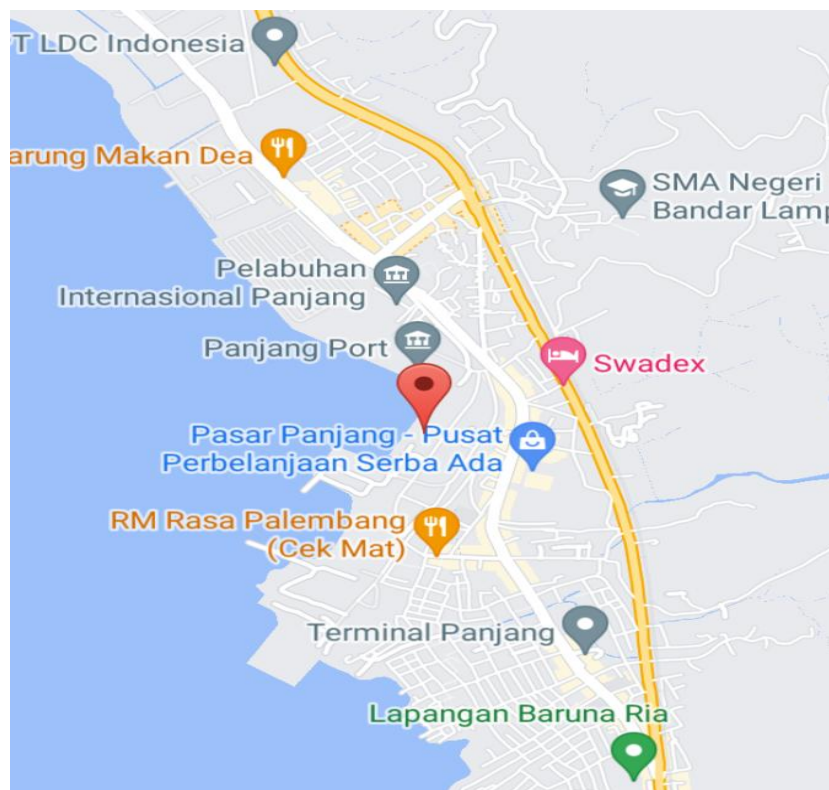
Pelaksanaan

Pemberian penyuluhan atau Pendidikan kesehatan ini menggunakan leaflet. Ada 3 tahap dalam penyuluhan kesehatan yang dilakukan yaitu yang pertama mahasiswa menyebarkan leaflet tentang cermat dalam memilih jajanan sehat untuk anak kepada warga masyarakat, yang kedua penyaji (mahasiswa) menjelaskan tentang cermat dalam memilih jajanan sehat untuk anak menggunakan leaflet dan yang ketiga penyaji (mahasiswa) melakukan sesi tanya jawab tentang materi memilih jajanan sehat untuk anak.

Evaluasi

Saat dilakukan evaluasi warga mengetahui tentang cara memilih jajanan sehat untuk anak. Penyuluhan atau Pendidikan kesehatan ini dapat memberikan manfaat agar menambah pengalaman, pengetahuan tentang cara memilih jajanan yang sehat untuk anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN



RT 05 Kelurahan Panjang Utara, Kecamatan Panjang, Kota Bandar Lampung

Muhammad Ricko Gunawan, Nurul Nepiana*, Raihan Saputra, Erna Oktalia

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan. *Email: muhrickogunawan@gmail.com

Penyuluhan kesehatan tentang cermat memilih jajanan sehat untuk anak



(Dokumentasi Kegiatan Persiapan dan Registrasi Penyuluhan Kesehatan Warga Rt.05 Panjang Utara)



(Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Bersama Warga RT.05 Panjang Utara)



(Dokumentasi Kegiatan Foto Bersama Dosen dan Ketua RT.05 Panjang Utara)

Muhammad Ricko Gunawan, Nurul Nepiana*, Raihan Saputra, Erna Oktalia

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan. *Email: muhrickogunawan@gmail.com

Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2022 di RT 05 Kelurahan Panjang Utara Kota Bandar Lampung. Kegiatan penyuluhan tentang cermat dalam memilih jajanan sehat untuk anak ini diikuti oleh masyarakat atau warga RT.05 sebanyak 19 orang. Kegiatan diawali dengan pengenalan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) kepada warga dan selanjutnya pembagian leaflet yang dilakukan oleh mahasiswa untuk warga.

Penyuluhan merupakan tahapan lanjutan setelah disebarkannya leaflet kepada warga. Pada sesi ini warga menyimak penjelasan serta presentasi yang disampaikan oleh mahasiswa program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK). Dalam penyuluhan ini disampaikan materi yang berkaitan tentang jajanan sehat seperti, cara memilih jajanan sehat, kriteria jajanan sehat itu seperti apa dan juga dampak dari memakan jajanan yang tidak sehat bagi anak dsb. Untuk sesi tanya jawab, warga sangat antusias (90%) menjawab pertanyaan yang diajukan dan warga juga sangat antusias untuk memberikan pertanyaan kepada penyaji tentang materi yang telah disampaikan. Setelah disebarkannya materi penyuluhan dan dilakukannya sesi tanya jawab, warga menjadi tahu tentang apa bahaya jajanan tidak sehat, ciri-ciri makanan tidak sehat dan letak pedagang menjajakan makanan seperti di pinggir tempat pembuangan sampah dan sebagainya.

Ketersediaan dan ketahanan pangan adalah hak asasi manusia (HAM). Mayoritas anak terutama pada anak sekolah banyak mengonsumsi jajanan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi mereka. Jajanan yang tidak sehat tentunya dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan seperti diare, keracunan, gizi buruk bahkan sampai pada kematian. Dengan dilakukannya Pendidikan kesehatan tentunya dapat merubah perilaku anak untuk dapat mengenal serta memilih jajanan yang sehat. Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan orang tua maupun anak agar dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat serta mengajarkan kepada anak terutama orang tua untuk lebih memilih menyediakan dan membawa bekal makanan dari rumah.

Pentingnya asupan gizi yang baik untuk pemenuhan kebutuhan energi anak terutama anak saat disekolah ditentukan oleh jajanan yang dikonsumsi. Kebersihan dalam pengolahan jajanan turut diperhatikan dan makanan tidak memiliki warna yang mencolok, memiliki rasa manis yang berlebihan

dan tentunya makanan dikemas dalam plastic yang aman bebas dari kotoran serta mikroorganisme lainnya yang dapat menimbulkan penyakit.

Kurangnya pengetahuan anak serta orang tua tentang jajanan tidak sehat dan betapa pentingnya edukasi untuk merubah perilaku terutama pada anak merupakan hal yang paling utama yang harus dilaksanakan. Penyuluhan adalah bagian dari kegiatan memberikan pengalaman, serta menambah pengetahuan kepada warga setempat untuk merubah perilaku dan mau melaksanakan himbauan yang disampaikan oleh Tim Penyaji Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) untuk meningkatkan derajat kesehatan. Hasil sebelum dilakukannya penyuluhan (*pretest*) yang masih rendah membuktikan bahwa pengetahuan orang tua dan anak masih kurang baik. Informasi tekit jajanan sehat dan dampak akibat mengonsumsi jajanan tidak sehat yang dikemas dalam bentuk penyuluhan tentunya memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan orang tua dan anak. Mengonsumsi jajanan yang sehat merupakan salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat baik dilingkungan masyarakat, keluarga maupun sekolah. Dan tentunya ini akan terlaksanakan apabila orang tua maupun anak memiliki pengetahuan yang baik. Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam mengubah perilaku kesehatan sebagai hasil dari pengalaman proses belajar.

SIMPULAN

Upaya penyuluhan di RT 05 Panjang Utara telah berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua serta anak. Tim Penyaji memberikan penyuluhan dengan gambar yang menarik pada leaflet yang mudah dipahami oleh warga setempat terutama orang tua dan anak. Hal ini tentunya memberikan respon positif bagi warga dan dapat dilihat dari keaktifan warga sekitar 90% dalam menjawab serta memberikan pertanyaan.

SARAN

Pemilihan makanan jajanan pada anak sebagian besar pada pemilihan yang tidak baik. Hal ini tentunya memiliki pengaruh terhadap kesehatan anak khususnya yang beresiko terhadap kerusakan organ pencernaan. Untuk itu perlu adanya upaya guru, orang tua serta instansi kesehatan (puskesmas) untuk saling bekerjasama dalam mengatasi masalah ini melalui Pendidikan, Perhatian dan Pengawasan pada anak.

Muhammad Ricko Gunawan, Nurul Nepiana*, Raihan Saputra, Erna Oktalia

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan. *Email: muhrickogunawan@gmail.com

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Ketua Rt.05 Panjang utara yang telah memfasilitasi pelaksanaan terkait penyuluhan kesehatan ini. Terimakasih juga kepada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) khususnya kelompok 9 yang telah bekerjasama dalam melaksanakan penyuluhan atau Pendidikan kesehatan kepada masyarakat ini. Selanjutnya kepada semua pihak yang telah ikut membantu suksesnya kegiatan Penyuluhan Kesehatan Kepada Masyarakat, semoga menjadi amal baik untuk kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar S. (2016). *Teori Sikap Manusia & Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM). (2010). *Jajanan Anak sekolah*. Sistem Keamanan Pangan Terpadu 2010: <http://www.pom.go.id/>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2008). Promosi Kesehatan di Daerah Bermasalah Kesehatan. <http://www.depkes.go.id/resources/download/promosikesehatan/panduan-promkes-dbk.pdf>
- Dewi, W. D., & Wawan, A. (2011). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Hang, C. M., Lin, W., Yang, H. C., & Pan, W. H. (2007). The relationship between snack intake and its availability of 4th-6th graders in Taiwan. *Jurnal Asia Pac J Clin Nutr* 2007;16. p. 547-553.
- Herijulianti, E. (2020). *Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: EGC.
- Mudjajanto, E. S. (2006) *Keamanan Makanan Jajanan Tradisional*. Jakarta: Kompas.
- Nirmala, D. (2017). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Kampus Media Nusantara.
- Njatrijani, R. (2021). *Pengawasan Keamanan Pangan*. Law, Dev Justice Rev.4(1):12–28.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Pendidikan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2019). *Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak*. J Inov dan kewirausahaan.3(3):192–6.
- 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/>.
- Soetjiningsih, S. (2018). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Jurnal Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.
- Tyas, E. S. (2009). Gambaran perilaku jajan murid sekolah dasardi Jakarta. *Jurnal Psikobuana Fakultas Atmajaya Jakarta*. 2009:1:9-38
- Zein, U. (2010). *Ilmu Kesehatan Umum*. Medan; Katalog Dalam Terbitan (KDT).

Muhammad Ricko Gunawan, Nurul Nepiana*, Raihan Saputra, Erna Oktalia

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Muhammad Ricko Gunawan. *Email: muhrickogunawan@gmail.com