

Edukasi Siswa Sekolah Dasar Mengenai Jajanan Sehat

Wetri Febrina^{1*}, Nuryasin Abdillah², Surya Indrawan³, Elisa Harfrida⁴, Susy Srihandayani⁵

¹ Sekolah Tinggi Teknologi Dumai

*Corresponding author

E-mail: wetrifebrina@sttdumai.ac.id

Article History:

Received: 2022-09-23

Revised: 2022-10-10

Accepted: 2022-11-26

Abstract: *The activity of buying foods during school breaks is an activity that is commonly carried out by school students, especially elementary school students. No wonder the presence of street vendors who sell foods can be found around the school. This of course must be watched out for, because the foods that purchased outside the school environment are outside the school's supervision, so that the quality, nutritional content and cleanliness did not guaranteed. This PKM activity aims to educate partners, in this case the students of SD Negeri 003 Pangkalan Sesai, West Dumai District so that they are more familiar with healthy foods and increase their awareness of the dangers of chemicals in children's foods. After the activity, they were given a kind of post test to compare the changes in their knowledge about the importance of choosing healthy foods.*

Keywords:

Healty foods, chemical ingredients, nutritions

Pendahuluan

Kegiatan membeli jajanan pada jam istirahat sekolah adalah sebuah kegiatan yang umum dilakukan oleh siswa sekolah, terutama siswa Sekolah Dasar (SD). Tak heran jika kehadiran pedagang kaki lima yang menjual jajanan banyak ditemukan di seputaran sekolah. Pihak sekolah sendiri biasanya sudah menyediakan kantin yang berada di dalam lingkungan sekolah. Namun kenyataan banyak siswa yang keluar pagar sekolah buat membeli jajanan masih sering dijumpai. Hal ini tentunya wajib kita waspadai, karena jajanan yang dibeli di luar lingkungan sekolah berada di luar pengawasan sekolah, sehingga baik mutu, kandungan nutrisi dan kebersihannya menjadi tidak terjamin (Hanytasari, 2015), . Anak usia Sekolah Dasar umumnya belum memiliki pemahaman yang baik tentang nutrisi dan kebersihan makanan (Sumarni et al., 2020). Mereka juga masih gampang terbujuk oleh teman, lingkungan, iklan, dan rayuan penjual jajanan. Oleh karena itu kami menjadikan siswa Sekolah Dasar sebagai target edukasi, supaya mereka memahami pentingnya ketelitian dalam membeli jajanan.

Yayasan Layanan Konsumen Indonesia (YLKI) mencatat beberapa keluhan konsumen terhadap efek negatif jajanan yang dijual di sekitar sekolah, diantaranya sakit perut, ruam pada kulit, gatal-gatal, pusing, mual dan muntah (Nurlita et al., 2020). Beberapa penyakit juga bisa ditularkan melalui jajanan yang tidak bersih, misalnya penyakit muntaber karena memakan makanan yang tidak tertutup dan dihinggapi lalat, penyakit disentri karena makanan yang tidak bersih dan tidak mencuci tangan sebelum makan, penyakit tipus karena penyebaran virus dari makanan yang tidak bersih dan tidak tertutup, dan lain sebagainya. Belum termasuk penyakit jangka panjang karena akumulasi bahan kimia dan zat beracun dalam tubuh, misalnya makanan yang mengandung pewarna dan pengawet yang berbahaya, makanan yang mengandung formalin dan boraks, makanan yang digoreng dengan minyak bekas yang dipakai berulang, dan lain sebagainya. Penyakit jangka panjang ini contohnya adalah alergi, diabetes, gangguan imun sampai kanker.

Sekolah merupakan tempat dimana anak-anak dapat bersosialisasi dengan orang lain baik itu dengan guru, teman sekolah bahkan orang lain yang berada dilingkungan sekolahnya. D(Rofiki et al., 2020) dengan pengetahuan yang baik tentang makanan sehat anak-anak akan dapat membantu dan mengingatkan teman-teman sebayanya dalam memilih jajanan yang sehat yang akan mereka konsumsi (Indrawati & Faridah, 2022).

Peran orang tua untuk mengurangi resiko dan dampak negatif jajanan yang tidak sehat ini sangat diperlukan. Sayangnya banyak orang tua yang karena kesibukan sehari-hari, terlambat bangun tidur, tidak sempat masak dan alasan lainnya menyebabkan anak tidak sempat sarapan di rumah dan tidak memiliki bekal makanan untuk dibawa ke sekolah, sehingga mereka menjadi rentan terhadap godaan jajanan yang tidak sehat. Peran orang tua siswa dalam hal ini juga masih belum banyak membantu dikarenakan terbatasnya kontrol mereka terhadap perilaku jajan anaknya. Oleh karena itu, diperlukan suatu cara yang dapat digunakan untuk mengedukasi anak dengan lebih baik dan menimbulkan kesadaran mereka secara mandiri (Ivanandewi et al., 2019).

Metode

Metode pelaksanaan pada kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah metode penyuluhan, yaitu dengan mengadakan penyuluhan kepada siswa SD Negeri 003 Pangkalan Sesai, Kecamatan Dumai Barat. Kegiatan penyuluhan merupakan suatu proses komunikasi dua arah antara komunikator (penyuluh) dan komunikan dalam suatu interaksi (Rofiki et al., 2020). Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 19 Desember 2019, mulai pukul 8.00 WIB sampai pukul 11.00 WIB. Sehari sebelumnya tim PKM melakukan semacam pra test dan penyebaran kuesioner untuk melihat sejauh mana pengetahuan siswa tentang pentingnya jajanan sehat dan bahaya bahan kimia dalam jajanan anak. Dari hasil pra test ini, tim PKM

merancang materi yang sesuai untuk kegiatan penyuluhan yang akan dilakukan (Desyanti et al., 2021). Perbandingan dilakukan setelah dilakukan kegiatan, untuk mengukur sejauh mana tercapai peningkatan pengetahuan dari siswa SDN 003 Pangkalan Sesai ini (Febrina et al., 2022).

Hasil

Edukasi kepada anak perlu dilakukan agar anak memiliki pengetahuan untuk membedakan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Hal ini sangat berkaitan dengan nutrisi yang dipenuhi oleh anak, supaya mereka bisa memenuhi kebutuhan gizinya (Masrikhiyah, 2020). Anak usia Sekolah Dasar umumnya belum memiliki pemahaman yang baik tentang nutrisi dan kebersihan makanan. Mereka juga masih gampang terbujuk oleh teman, lingkungan, iklan, dan rayuan penjual jajanan. Oleh karena itu kami menjadikan siswa Sekolah Dasar sebagai target edukasi, supaya mereka memahami pentingnya ketelitian dalam membeli jajanan.

Mitra kegiatan penyuluhan tentang waspada bahan kimia pada jajanan anak ini adalah siswa sekolah SD Negeri 003 Pangkalan Sesai, Kecamatan Dumai Barat, Kota Dumai. Di luar pagar sekolah ditemukan banyak sekali pedagang makanan yang berjualan, mulai dari gorengan, bakso bakar, makanan ringan buatan pabrik, es, dan lain sebagainya. Masalahnya, persis di pinggir jalan depan sekolah membentang parit yang tidak semuanya tertutup. Dimusim kemarau debu berterbangan karena jalan depan sekolah belum diaspal sempurna. Sebaliknya di musim hujan kondisi jalan becek berlumpur dan beberapa tempat tergenang air.

Dari obeservasi yang kami lakukan, beberapa masalah yang dihadapi mitra adalah :

1. Kurangnya pengetahuan dan wawasan siswa terhadap jajanan sehat
2. Kurangnya kewaspadaan siswa dan pihak sekolah terhadap bahaya bahan kimia pada jajanan anak sekolah

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka kami dari Sekolah Tinggi Teknologi Dumai tergerak untuk memberi penyuluhan tentang “ Waspada Bahan Kimia pada Jajanan Anak sekolah” di SD Negeri 003 Pangkalan Sesai ini.

Jajanan merupakan hal yang sangat disukai oleh anak-anak. Anak-anak seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah. Tingginya persentase anak yang mengkonsumsi jajanan memungkinkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi lebih besar.

Peran orang tua untuk mengurangi resiko dan dampak negatif jajanan yang tidak sehat ini sangat diperlukan. Sayangnya banyak orang tua yang karena kesibukan sehari-hari, terlambat bangun tidur, tidak sempat masak dan alasan lainnya menyebabkan anak tidak sempat sarapan di rumah dan tidak memiliki bekal

makanan untuk dibawa ke sekolah, sehingga mereka menjadi rentan terhadap godaan jananan yang tidak sehat.

Beberapa bahan kimia yang sering dijumpai pada jajanan anak, diantaranya :

- Siklamat (pemanis buatan)
- Sakarin (pemanis buatan)
- Nitrosamin (aroma khas pada sosis, kornet, ham dan daging olahan lainnya)
- MSG (micin/penyedap)
- Rhodamin B (pewarna tekstil)
- Metanil Yellow (pewarna tekstil)



Gambar 1. Anak-anak membeli jajanan di luar pagar sekolah



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan dan Penyampaian Materi



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan

Diskusi

Ciri-ciri makanan sehat :

1. Mengandung sesedikit mungkin bahan pengawet serta menggunakan pemanis, penyedap dan pewarna alami. Misalnya sosis/bakso buatan sendiri yang tidak menggunakan pengawet. Kuahnya tidak diberi micin/ MSG (masako, ajinomoto dan sejenisnya). Untuk minuman harus menggunakan pemanis gula asli. Pewarna makanan/kue menggunakan pewarna alami seperti daun pandan, kunyit dan sejenisnya. Makanan dimasak secara benar, contohnya tidak menggunakan minyak goreng yang dipakai berulang-ulang.
2. Lokasi sekitar tempat berjualan bersih, tempat berjualan bersih, makanan yang dijual bersih dan yang menjual makanan juga bersih. Hal ini berhubungan erat dengan kebersihan dan sanitasi, dengan pembiasaan hidup sehat (Sa'ban et al., 2021). Jangan beli makanan yang jualannya dekat tempat pembuangan sampah, dekat got, dekat toilet/WC. Jangan beli makanan yang dibungkus panas-panas dengan plastik dan makanan yang tidak tertutup (terkena debu dan dihindangi lalat)
3. Makanan dimasak dengan benar dari bahan makanan segar. Jangan beli makanan yang dipanaskan berulang-ulang. Makanan yang bau, bersemut dan dihindangi lalat. Jangan beli makanan sisa kemaren dan makanan yang sudah kadaluarsa. Jangan beli makanan yang bentuk dan warnanya sudah berubah/tidak menarik

Ciri-ciri makanan yang tidak sehat :

1. Warnanya mencolok. Warna yang mencolok kemungkinan menggunakan pewarna sintetis. Terlebih jika warna tersebut menempel di jari dan sulit dibersihkan walaupun sudah mencuci tangan. Efek samping pewarna sintetis (seperti tartrazine, sunset yellow dll) yang pernah dilaporkan adalah mual, hidung meler, sesak nafas, dan ruam pada kulit. Sedangkan jangka panjang pewarna buatan bisa memicu hiperaktivitas (anak lasak, tidak bisa diam dan sulit berkonsentrasi)

2. Rasa yang tajam (gurih/asin/manis/pedas yang berlebihan). Seringkali jajanan anak seperti keripik kentang dan aneka snack mengandung zat penyedap yang berlebihan. Zat penyedap ini juga sering ditambahkan pada kuah bakso. Efek zat penyedap yang berlebihan sering disebut sebagai “chinese restaurant syndrom”, yaitu rasa pusing dan mual sesudah makan makanan dari restoran china yang dicurigai banyak menggunakan micin/MSG
3. Berbau tidak sedap. Ini terjadi pada makanan yang sudah kadaluarsa, basi dan dipanaskan berulang.
4. Makanan yang dibungkus kertas Koran. Makanan bisa terkontaminasi tinta
5. Makanan panas yang dibungkus plastic



Gambar 4. Uji Test Kemampuan Siswa Setelah Penyuluhan

Kesimpulan

Dari kegiatan PKM ini bisa diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Masih rendahnya pemahaman dan wawasan masyarakat akan bahaya bahan kimia dalam jajanan anak sehingga membutuhkan keberlanjutan dari kegiatan PKM ini pada mitra-mitra yang lain di sekolah-sekolah yang ada di Kota Dumai
2. Terjadi transfer ilmu dan wawasan dari pemateri tim PKM Sekolah Tinggi Teknologi Dumai kepada mitra siswa SD Negeri 003 Pangkalan Sesai, Kecamatan Dumai Barat

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Lembaga Pendidikan Islam Dumai yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

Daftar Referensi

Desyanti, D., Handayani, S. S., Febrina, W., & Sari, F. (2021). Pelatihan Penggunaan Aplikasi Data Bahan Kimia Pada Smk Taruna Persada Dumai (Jurusan Laboratorium Kimia Smk Taruna Persada). *ABDINE: Jurnal*

Pengabdian Masyarakat, 01(01), 26–33.

- Febrina, W., Sari, F., & Desyanti, D. (2022). Peningkatan keterampilan siswa jurusan teknik kimia SMK taruna persada dumai berbasis teknologi informasi. *Mayadani, 3(1), 47–52.*
- Hanytasari, G. (2015). Perancangan Permainan Papan Edukatif tentang Bahaya Jajan Sembarangan bagi Anak-anak Usia 6-12 Tahun Abstrak Pendahuluan Metode Penelitian. *Jurnal DKV Adiwarna.*
- Indrawati, I., & Faridah, F. (2022). Pentingnya Pemahaman tentang Jajanan Sehat pada Anak di Taman. *Jurnal Abdimas Kesehatan, 4(1), 7–11.*
- Ivanandewi, S. A., Utami, B. S., & Pratiwi, P. (2019). EDUKASI JAJAN SEHAT PADA ANAK USIA 6-9 TAHUN DI SALATIGA. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Januari 20, 77–84.*
- Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Dinamisia, 4(3), 476–481.*
- Nurlita, I., Ganefwati, R., & Irianto, H. (2020). Sosialisasi Jajanan yang Sehat Bagi Anak-anak Sekolah Dasar Melalui Pendekatan Komunikasi Interpersonal. *Abdimas Bela Negara, 1(1).*
- Rofiki, I., Roziah, S., & Famuji, R. (2020). Kegiatan Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan untuk Membiasakan PHBS bagi Warga Desa Kemantren. *Dinamisia, 4(4), 628–634.*
- Sa'ban, L. M. A., Sadat, A., & Nazar, A. (2021). Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Dalam Perbaikan Sanitasi Lingkungan. *Dinamisia, 5(1), 10–16.*
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat. *Jurnal Kumawula, 3(2), 289–297.*