

Edukasi Jajanan Sehat dan Aman pada Anak Sekolah Dasar Yayasan Mi Al-Muslimin

**Mutiah Aulia Amali¹, Intan Puspita Sari², Riska Nur Endah³,
Wawan Gunawan⁴, Andini Putri Riandani⁵**

^{1,2,3,4,5}Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknik, Universitas Pelita Bangsa

*E-mail: mutiaauliaamali@gmail.com

Abstrak

Pertumbuhan industri makanan dan minuman menyebabkan peningkatan ketersediaan makanan tidak sehat terutama di kalangan anak sekolah. Banyak dari makanan tersebut mengandung bahan tambahan yang mungkin berbahaya bagi kesehatan, seperti bahan pengawet, pemanis buatan, dan pewarna. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengedukasi siswa sekolah dasar Yayasan MI Al-Muslimin tentang pentingnya pangan yang sehat dan aman. Metodologi penelitiannya mencakup mendidik anak-anak tentang risiko mengonsumsi makanan tidak sehat dan mendorong pilihan makanan sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan dapat meningkatkan kesadaran dan kemauan anak dalam memilih makanan sehat. Disimpulkan bahwa pendidikan adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kebiasaan makan sehat di kalangan anak sekolah.

Kata kunci: Makan sehat; pendidikan gizi; siswa sekolah dasar; Keamanan makanan.

Abstract

The growth of the food and beverage industry has led to an increase in the availability of unhealthy food, especially among school children. Many of these foods contain additional ingredients that may be harmful to health, such as preservatives, artificial sweeteners and colorings. The aim of this research is to educate elementary school students at the MI Al-Muslimin Foundation about the importance of healthy and safe food. Her research methodology includes educating children about the risks of consuming unhealthy foods and encouraging healthy food choices. The research results show that education can increase children's awareness and willingness to choose healthy food. It was concluded that education is an effective way to improve healthy eating habits among school children.

Keywords: Healthy eating; nutrition education; elementary school students; Food safety.

PENDAHULUAN

Di era kekinian, industri makanan dan minuman berkembang pesat. Beragam makanan dan minuman dapat dengan mudah kita jumpai di toko-toko, restoran dan pasar tradisional. Namun sebagian besar makanan yang dijual banyak mengandung bahan tambahan yang tidak sehat, seperti bahan pengawet, pemanis buatan, pewarna, dan lain-lain. Hal ini menimbulkan kekhawatiran akan konsumsi makanan yang tidak sehat dan bahan tambahan yang dapat membahayakan kesehatan tubuh (Emilia et al., 2020).

	JLP : Jurnal Lentera Pengabdian Volume 02 No 03 Juli 2024 E ISSN : 2985-6140 https://lenteranusa.id/	
---	--	---

Salah satu alasan mengapa pilihan jajanan terus meningkat setiap harinya adalah karena para pedagang semakin kreatif untuk menarik perhatian masyarakat dengan konsumsi yang besar. Jenis-jenis jajanan murah yang dijual di dalam atau sekitar sekolah miliki daya tarik yang besar bagi anak sekolah. Pangan jajanan diharapkan selain harga yang murah dan jenisnya yang beragam, juga menyumbangkan kontribusi yang cukup penting akan kebutuhan gizi. Anak sekolah sangat menyukai pangan jajanan. Oleh karena itu, para pedagang berupaya untuk memberikan penampilan yang menarik dan rasa yang disenangi anak-anak dengan menambahkan bahan-bahan tertentu tanpa memperdulikan keamanannya (Pakhri, A. et al, 2014).

Dalam Laporan Hasil adan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Tahun 2013, BPOM mampu menurunkan persentase kenaikan hasil tes PJAS non-PJAS antara tahun 2010 dan 2013 sebesar 55,52%. 80,79% memenuhi syarat. Pada tahun 2014, kepatuhan PJAS mengalami penurunan dibandingkan tahun 2013, yakni sebesar 76,18% dari target 90%. Data yang dihimpun Badan Pengawasan dan Pengawasan Keamanan Pangan (BPOM RI) Balai Besar/Balai Badan POM se-Indonesia tentang Kasus Darurat Keracunan Makanan (CFC) menunjukkan 17,26- 25,15% kasus terjadi di sekolah dengan jumlah anak sekolah terbanyak. berdasarkan (BPOM RI, 2014). Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) mencatat 14.7% jajanan di lingkungan sekolah mengandung bahan berbahaya seperti boraks, rhodamine B, formalin dan methanyl yellow. Akumulasi zat adiktif menyebabkan berbagai penyakit seperti kanker [4]

Jajanan yang dijajakan oleh pedagang keliling seringkali terdapat di depan area sekolah. FAO mendefinisikan jajanan kaki lima sebagai makanan dan minuman yang disiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat umum lainnya yang dapat dimakan atau dikonsumsi langsung tanpa pengolahan atau penyiapan lebih lanjut (Anton et al., 2019). Badan pengawas makanan dan minuman menyatakan 40% makanan tidak layak dikonsumsi. Jajanan sekolah yang mengandung zat berbahaya masih didominasi oleh boraks dan formaldehida (Fridayani, 2021).

Masalah keamanan jajanan di sekitar sekolah antara lain ditemukannya (1) pangan terkontaminasi bahan berbahaya (mikrobiologi dan kimia), (2) pangan siap saji yang tidak memenuhi standar higiene dan sanitasi, dan (3) pangan donor yang tidak memenuhi standar kesehatan. Faktor penyebabnya adalah tata cara pengelolaan pangan yang mengabaikan aspek keamanan pangan, sehingga pengguna (siswa sekolah dan guru) tidak mengetahui bahwa jajanan aman (Pakhri et al., 2014). Barang berbahaya terdiri dari tiga jenis: fisik (tanah, karet, plastik, rambut), kimia (Boraks, pewarna kain, formalin, dan pewarna makanan), dan biologis (bakteri yang timbul karena kesalahan proses produksi, hewan) (Astariawati, 2016).



Sekolah merupakan tempat dimana anak dapat berinteraksi dengan orang lain. Bisa saja guru, teman sekolah, atau bahkan orang lain di lingkungan sekolah (Rofiki et al., 2020). Dengan pengetahuan yang mendalam tentang makanan sehat anak-anak akan dapat membantu dan mengingatkan temanteman sebayanya dalam memilih jajanan yang sehat yang akan mereka konsumsi (Indrawati & Faridah, 2022).

METODE

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa edukasi kesehatan mengenai pentingnya memilih jajanan yang sehat dan aman. Kegiatan ini dilakukan di Yayasan MI AL-MUSLIMIN, pada bulan Juni 2024. Edukasi di berikan pada siswa kelas V sebanyak 32 siswa/i, tim pengabdian memberikan laporan dan materi untuk mengedukasi siswa/i tentang jajanan sehat dan aman. Metode yang digunakan yaitu ceramah dengan menggunakan media note book dengan powerpoint kepada siswa/i dan membagikan biskuit sebagai contoh langsung sebagai bahan praktik mengenal jajanan sehat dalam jajanan kemasan serta contoh jajanan lain dan reward snack tambahan bagi siswa/i yang dapat menjawab pertanyaan.

HASIL



Gambar 1. Pemaparan materi jajanan sehat dan aman



Gambar 2. Dokumentasi bersama



Tabel 1. Hasil kegiatan

NO	Keterangan	Kegiatan
1.	Jumlah siswa yang mengikuti	33 siswa/i
2.	Materi penyuluhan dan kegiatan Pengabdian Masyarakat	<ul style="list-style-type: none">• Pengertian jajanan sehat dan aman• Mnfaat jajanan sehat dan aman• Dampak dari jajanan sehat pada kesehataan tubuh• Tips cara memilih jajanan sehat dan aman pada jajanan pangan segar, pangan siap saji dan jajan pangan kemasan

PEMBAHASAN

Sebelum memasuki materi, tim memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan yang dimiliki para siswa/i terkait jajanan sehat dan aman menurut mereka. Setelah menggali pengetahuan dasar yang dimiliki para siswa/i pemateri memulai memaparkan materi terkait jajanan yang sehat dan juga aman dengan menggunakan foto-foto yang ada pada power point agar siswa/i dapat mengenali bentuk dan warna jenis jajanan yang baik, selain itu tim juga memberikan contoh produk langsung sebagai media nyata untuk memilih jajanan pangan kemasan yang baik.

Selama kegiatan siswa/i tampak antusias dan memperhatikan pemateri, dalam beberapa kesempatan siswa aktif bertanya dan menimpali saat pemateri mengulang pembahasan. Kegiatan pemaparan materi berlangsung selama 70 menit yang diakhiri dengan quiz untuk mengukur pemahaman siswa pada materi yang diberikan, pada sesi quiz ini menggunakan metode siapa cepat mengangkat tangan, siswa yang mengangkat tangan lebih cepat dan dapat menjawab pertanyaan akan mendapatkan reward sebagai tanda apresiasi. Dan setelah itu kegiatan ditutup dengan sesi foto Bersama.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan pangan sehat dan aman sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa sekolah dasar dalam memilih pangan sehat dan aman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan pendidikan pangan sehat dan aman memiliki pengetahuan dan kesadaran yang lebih baik terhadap pangan sehat dan aman. Oleh karena itu,



perlu meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa dalam memilih pangan sehat dan aman dengan melaksanakan pendidikan pangan sehat dan aman. Pendidikan tentang jajanan sehat dan aman dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa dalam memilih makanan sehat dan aman. Upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa dalam memilih pangan sehat dan aman adalah dengan memberikan edukasi tentang pangan sehat dan aman. Pendidikan kesehatan dapat dilaksanakan dengan memasukkan materi pendidikan kesehatan dan keselamatan ke dalam kurikulum sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anton, L., Yearsi, S. E. N., & Habibi, M. (2019). Identifikasi Kandungan berbahaya jajanan anak sekolah dasar SDN A dan SDN B Kota Samarinda Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 30-45.
- Astariwati, B. (2016). Pemilihan Makanan Sehat. *Aman, Dan Bersih (Jajanan Sehat Untuk Anak Usia SD. Presentasi Makanan Sehat Anak Sekolah)*.
- BPOM. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. In Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia.
- Emilia, I., Setiawan, A. A., Putri, Y. P., Marmaini, M., Rosanti, D., Warsari, D., Eddy, S., Rizal, S., Novianti, D., Mutiara, D., & Haziza, N. (2020). Pengenalan Zat Aditif pada Makanan dan Dampaknya Terhadap Kesehatan di SMA Negeri I Belimbing Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26(2), 65.
- Fridayani, E. (2021). *Pengembangan Nugget Dengan Penambahan Tepung Okra (Abelmoschus Esculentus) Sebagai Makanan Jajanan Sehat Anak Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kendari).
- Indrawati, I., & Faridah, F. (2022). Pentingnya Pemahaman tentang Jajanan Sehat pada Anak di Taman Kanak-Kanak Baiturrahim Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 7-11.
- Pakhri, A., Mashuria, A., & Salim, N. (2014). Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan pada Anak SDN Baddoka Makasar. *Politeknik Kesehatan Kemenkes: Media Gizi Pangan, XVIII. Edisi*, 2, 47-51.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.