



EDUKASI DAN PRAKTIK PEMBUATAN JAJANAN SEHAT PADA WALI SISWA TKIT HARUM KEPUTIH SURABAYA

Viera Nu'riza Pratiwi^{1*}, Anugrah Linda Mutiarani¹

^{1,2}Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*e-mail: vieranpratiwi@unusa.ac.id

ABSTRAK

Usia anak sekolah adalah usia emas yang mejadi bibit yang menentukan bagi masa depan bangsa, oleh sebab itu pada anak sekolah dasar khususnya harus diberikan pemahaman kepada anak dan orang tua agar tidak menyebabkan atau mengalami asupan gizi yang kurang dan seimbang pada usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan pada usia anak sekolah merupakan suatu kebiasaan yang hampir terjadi diseluruh dunia. Analisis situasi yang dilakukan didapatkan bahwa permasalahan konsumsi jajanan yang kurang sehat masih dijumpai di mitra pengabdian masyarakat. Kegiatan yang dilaksanakan adalah (1) edukasi dengan materi makanan sehat dan makanan tidak sehat, serta potensi bahaya apa saja yang bisa timbul jika berlebihan dalam konsumsi makanan tidak sehat khususnya bagi anak-anak (2) pelatihan pembuatan camilan sehat dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di TKIT Harum, Keputih, Surabaya dengan pemberian materi edukasi dapat meningkatkan pemahaman mitra terkait konsep makanan sehat, aman, dan bergizi untuk anak. Tanggapan mitra dalam hal ini adalah ibu wali siswa terhadap program yang dilaksanakan sangat baik

Kata kunci: Jajanan Sehat, Anak Sekolah, Edukasi

ABSTRACT

School age is the golden age which becomes the seed that determines the future of the nation, therefore, elementary school children in particular must be given an understanding to children and parents so as not to cause or experience inadequate and balanced nutritional intake at school age. Consumption of snacks at school age is a habit that almost occurs throughout the world. The situation analysis carried out found that the problem of consuming unhealthy snacks was still found in community service partners. The activities carried out are (1) education with materials on healthy food and unhealthy food, as well as any potential dangers that can arise if excessive consumption of unhealthy food, especially for children, and (2) training in making healthy snacks by utilizing local food ingredients. The implementation of community service activities at TKIT Harum, Keputih, Surabaya by providing educational materials can increase partners' understanding of the concept of healthy, safe, and nutritious food for children. The partner's response, in this case, is the student's guardian towards the program being implemented very well.

Keywords: Healthy Snack, School Children, Education

1. PENDAHULUAN

Usia anak sekolah adalah usia emas yang mejadi bibit yang menentukan bagi masa depan bangsa, oleh sebab itu pada anak sekolah dasar khususnya harus diberikan pemahaman kepada anak dan orang tua agar tidak menyebabkan atau mengalami asupan gizi yang kurang dan seimbang pada usia sekolah. Anak sekolah biasanya membeli makanan dari pedagang di kantin sekolah maupun di pedagang sekitar sekolah dan lingkungan rumah. Konsumsi makanan jajanan pada usia anak sekolah merupakan suatu kebiasaan yang hampir terjadi diseluruh dunia (Micha *et al.*, 2018). Jajanan adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan seorang anak. Oleh karena konsumsi jajanan tersebut mengakibatkan mempengaruhi asupan energi yang berdampak pada status gizi anak. Interaksi antara faktor

genetik dan lingkungan berperan dalam amsa pertumbuhan anak. Salah satu faktor lingkungan yang mengambil peran penting adalah asupan gizi yang berpengaruh pada perkembangan fisik, sistem saraf, otak, dan tingkat kecerdasan anak. Pemilihan makanan anak juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada anak (Wethington *et al.*, 2020).

Pengujian keamanan makanan jajanan yang dilakukan Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) terhadap jajanan diketahui bahwa pada 13.536 sampel menunjukkan 11,871 (87,69%) sampel memenuhi syarat dan 1.665 atau 12,31% sampel tidak memenuhi syarat. Pangan yang tidak memenuhi syarat disebabkan karena menggunakan pemanis buatan bukan untuk makanan diet 31%, benzoat melebihi batas 7,93%, formalin 8,88%, boraks 8,05%, pewarna makanan 12,6%, dan cemaran mikroba 19,10. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia sekolah antara lain kebiasaan sarapan pagi, banyaknya penjual pangan jajanan anak sekolah menyebabkan anak-anak selalu jajan dan melewatkan waktu untuk sarapan pagi di rumah, sebagai gantinya anak jajan di sekolah untuk memenuhi kecukupan energi dan zat gizi (Wethington *et al.*, 2020).

Salah satu masalah yang berkaitan dengan pola makan yaitu kurangnya konsumsi buah dan sayur yang menyebabkan kurangnya asupan zat gizi terutama zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Wethington *et al.*, 2020). Apabila tubuh kekurangan asupan buah dan sayur, maka tubuh akan mengalami berbagai macam risiko yaitu menurunnya kekebalan tubuh/imunitas tubuh yang menyebabkan tubuh mudah terserang oleh penyakit (Garrido, Lozano and Genovese, 2015). Berdasarkan hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (2013) menjelaskan bahwa prevalensi penduduk di Indonesia berumur lebih dari 10 tahun yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi per hari selama 7 hari mencapai 93,5%. Sedangkan di Jawa Timur sendiri mencapai 90%. Padahal konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu bagian terpenting dalam terwujudnya gizi seimbang.

Pola makan yang salah menyebabkan kurangnya asupan zat gizi yang masuk kedalam tubuh yang dibutuhkan oleh seseorang seperti asupan vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E dan zat besi (Kalmpourtzidou, Eilander and Talsma, 2020). Walaupun zat gizi mikro ini dibutuhkan oleh tubuh sangat kecil, namun mempunyai fungsi yang sangat penting. Meskipun zat gizi mikro tidak berperan sebagai sumber energi, tetapi berperan penting dalam pengatur sistem-sistem fisiologis dalam tubuh. Beberapa zat gizi mikro juga berfungsi sebagai antioksidan. Peran zat gizi mikro sebagai antioksidan inilah yang mampu memperkuat sistem daya tahan tubuh manusia atau sistem imun (Surbhi S, Verma RC, Deepak R, Jain HK, 2018). Komponen yang bersifat antioksidan tersebut biasanya terdapat dalam sayur dan buah-buahan.

Tanpa disadari pada setiap harinya tubuh akan menghadapi berbagai ancaman datang dari luar yang berupaya memasuki tubuh dengan berbagai cara. Imun tubuh merupakan salah satu penanda kondisi kesehatan di dalam tubuh, karena apabila status imun menurun maka terjadi penurunan ketahanan (resistensi) tubuh terhadap penyakit terutama infeksi. Status imun sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu keturunan, usia, hormon, infeksi, alkohol, merokok dan asupan zat gizi makro dan asupan zat gizi mikro (Castelo-Branco and Soveral, 2014).

TKIT Harum merupakan sekolah yang berdiri pada Juli 2004 yang berlokasi di kecamatan Keputih, Kota Surabaya. Analisis situasi yang dilakukan didapatkan bahwa permasalahan konsumsi jajanan yang kurang sehat masih dijumpai di mitra pengabdian masyarakat. Tingkat pendidikan dan pengetahuan wali siswa juga tergolong menengah ke bawah yaitu pendidikan sebagian besar masih SMP dan SMA sehingga pengetahuan terkait pilihan jajanan atau makanan sehat masih kurang. Hasil pengambilan data awal yang telah dilakukan terdapat beberapa permasalahan gizi yang dijumpai di lokasi mitra yaitu *underweight*

27,6%, stunting 24,1%, dan wasting 6,89%. Selain permasalahan tersebut ditemukan pula kejadian infeksi yaitu ISPA dan diare sebanyak 50% siswa selama 1 bulan terakhir. Oleh karena itu program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan akan menggandeng TKIT Harum dalam hal ini sasarannya adalah orang tua wali siswa untuk berperan sebagai mitra yang nantinya akan dilakukan edukasi terkait makanan sehat dan pelatihan pembuatan alternative camilan sehat yang dapat diberikan untuk anak. Permasalahan yang ditemukan berdasarkan analisis situasi yang dilakukan adalah kurangnya pengetahuan orang tua wali terkait dengan makanan sehat dan bahaya apa saja jika terlalu berlebihan konsumsi makanan tidak sehat sehingga berdampak pada status gizi pada anak.

2. METODE

Pelaksanaan program edukasi tentang jajanan sehat dan pelatihan pembuatan camilan sehat sebagai alternatif makanan dilakukan dengan sasaran ibu wali siswa TKIT Harum, Keputih, Surabaya. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu wali siswa TK berperan sebagai mitra dan berpartisipasi dalam pelaksanaan program yaitu sebagai peserta dalam edukasi dan pelatihan pembuatan produk. Evaluasi akan dilakukan setelah pelaksanaan program dengan sebelumnya dilakukan penggalan data terkait sejauh mana pengetahuan mitra terkait program yang akan dilakukan melalui *pre tes* dan *post test*.

Pelaksanaan PkM dibagi menjadi dua kegiatan yaitu pemberian edukasi kemudian dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan jajanan sehat untuk anak. Edukasi dilakukan dengan penyampaian materi terkait jajanan yang sehat dan potensi bahaya apa saja yang terkandung dalam makanan atau jajanan anak seperti pewarna, pemanis buatan, dan pengawet. Pelatihan pembuatan jajanan sehat dilakukan dengan melibatkan ibu wali siswa untuk membuat olahan jajanan sehat dengan bahan yang bernilai gizi tinggi, mudah didapatkan disekitar, dan harga yang ekonomis. Tujuan dari diadakannya pelatihan pembuatan jajanan sehat ini adalah untuk memberikan alternative jajanan untuk anak yang dapat disediakan sendiri oleh ibu sehingga lebih terjaga untuk asupan gizi yang masuk.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan bertemakan edukasi makanan sehat dan sekaligus pelatihan pembuatan jajanan sehat untuk anak usia sekolah. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di TKIT Harum yang berlokasi di Keputih, Surabaya. Sasaran pada pengabdian masyarakat ini adalah wali siswa TKIT Harum sebanyak 25 orang. Edukasi dilakukan dengan metode luring yaitu bertatap muka langsung dengan responden dan dilanjutkan dengan kegiatan demo pelatihan pembuatan jajanan sehat untuk anak. Pelaksanaan edukasi diawali dengan pemberian *pre test* untuk mendapatkan informasi sejauh mana pengetahuan mitra terkait materi yang akan diberikan. Selesai *pre test* kemudian dilakukan penyampaian materi kepada mitra disertai dengan tanya jawab. Setelah sesi pemberian materi dan diskusi selesai kemudian dilanjutkan dengan pemberian *post test*. Kegiatan edukasi dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan agar dapat membedakan bahan dan jajanan yang aman dan tidak aman (Nurbiyati and Wibowo, 2014).

Hasil *pre test* dan *post test* yang dilakukan berkaitan dengan tingkat pemahaman mitra mengenai materi yang akan diberikan kemudian hitung untuk rata-rata dan selisih nilai antara *pre test* dan *post test*. Hasil perhitungan selisih nilai *pre test* dan *post test* terdapat pada Gambar 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Uji	Rata-rata±SD	p-value
<i>Pretest</i>	69,24±6,22	0,000*
<i>Posttest</i>	82,12±7,41	

*signifikan ($p < 0,05$) berdasarkan *Paired Sample T Test*

Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mitra sebelum dan sesudah pemberian materi dilakukan. Hal ini terlihat dari nilai yang mengalami peningkatan. Pelaksanaan kegiatan dilanjutkan dengan demo pembuatan jajanan sehat untuk anak. Mitra PkM dilibatkan dalam demo pembuatan jajanan sehat dimana pada pelaksanaan demo ada dua resep jajanan dengan bahan-bahan yang mudah didapat dan harga yang terjangkau serta tetap memperhatikan komposisi gizi seimbang. Dua resep jajanan yang diberikan adalah bola sayur dan pudding kacang hijau. Pemilihan resep tersebut mempertimbangkan dari segi nilai gizi, ketersediaan bahan disekitar, dan harga bahan yang terjangkau. Harapan dengan adanya pelatihan resep jajanan sehat adalah para ibu wali siswa dapat menyediakan camilan atau jajanan sehat untuk anak dan meminimalisir konsumsi jajanan yang berbahaya untuk anak-anak. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan gizi pada anak. Konsumsi makanan yang baik dan sehat serta memiliki nilai gizi seimbang dapat memberikan pengaruh positif bagi pertumbuhan anak (Amira and Stefania, 2021).



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Mitra pengabdian masyarakat yaitu ibu wali siswa TKIT Harum dilibatkan dalam pembuatan jajanan sehat. Antusiasme terlihat pada saat pelaksanaan kegiatan dimana ibu wali siswa aktif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Pemberian pelatihan dan pemberdayaan wali siswa dalam pemberian makanan sehat merupakan upaya meningkatkan derajat Kesehatan khususnya status gizi pada anak sejak dini (Octaviana and Purwitaningtyas, 2019).

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di TKIT Harum, Keputih, Surabaya dengan pemberian materi edukasi dapat meningkatkan pemahaman mitra terkait konsep makanan sehat, aman, dan bergizi untuk anak. Tanggapan mitra dalam hal ini adalah ibu wali siswa terhadap program yang dilaksanakan sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan antusiasme mitra dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Kepala Sekolah dan wali siswa TKIT Harum Keputih, Surabaya, yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan PkM.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, K.A. and Stefania, W.S. (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Pemilihan Jajanan Sehat: Literature Review', *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(2), pp. 130–138. Available at: <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.130-138>.
- Castelo-Branco, C. and Soveral, I. (2014) 'The immune system and aging: A review', *Gynecological Endocrinology*, 30(1), pp. 16–22. Available at: <https://doi.org/10.3109/09513590.2013.852531>.
- Garrido, J.I., Lozano, J.E. and Genovese, D.B. (2015) 'Effect of formulation variables on rheology, texture, colour, and acceptability of apple jelly: MODELLING and optimization', *Lwt*, 62(1), pp. 325–332. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.lwt.2014.07.010>.
- Kalmpourtzidou, A., Eilander, A. and Talsma, E.F. (2020) 'Global vegetable intake and supply compared to recommendations: A systematic review', *Nutrients*, 12(6), pp. 22–29. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu12061558>.
- Kartasmita, G. (1996) *Pembangunan untuk rakyat: memadukan pertumbuhan dan pemerataan*. Jakarta: Cides.
- Micha, R. et al. (2018) 'Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis', *PLoS ONE*, 13(3), pp. 1–27. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194555>.
- Muzakar, Sihite, N.W. and Sadiq, A. (2022) 'Produksi Infused Water Berbahan Dasar Seledri untuk Para Penderita Hipertensi', *Berdikari: Jurnal Inovasi dan Penerapan Ipteks*, 10(2), pp. 145–155. Available at: <https://doi.org/10.18196/berdikari.v10i2.13271>.
- Nurbiyati, T. and Wibowo, A.H. (2014) 'Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak', *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 3(3), pp. 192–196. Available at: <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/7832>.
- Octaviana, M.N. and Purwitaningtyas, R.Y. (2019) 'Pelatihan dan Pemberdayaan Wali Siswa dalam Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Status Gizi Pada Anak', *Warta Pengabdian*, 13(1), p. 36. Available at: <https://doi.org/10.19184/wrtp.v13i1.9835>.
- Pratiwi et al. (2011) 'Peningkatan Kualitas Desain dan Manajemen Kerajinan Ukir Batu di Gunung Kidul untuk Meningkatkan Pasar Ekspor', *Jagadhita*, 1(2), pp. 1–10.
- Saptari, R. and Holzner, B. (1997) *Perempuan kerja dan perubahan sosial: sebuah pengantar studi perempuan*. Edited by G. Winarno and Ready S. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti.

- Surbhi S, Verma RC, Deepak R, Jain HK, Y.K. (2018) ‘A Review: Food, Chemical Composition and Utilization Of Carrot (*Daucus carota* L.) Pomace’, *International Journal of Chemical Studies*, 6(3), pp. 2921–2926.
- Wethington, H.R. *et al.* (2020) ‘Healthier Food and Beverage Interventions in Schools: Four Community Guide Systematic Reviews’, *American Journal of Preventive Medicine*, 59(1), pp. e15–e26. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.01.011>.

First Publication Right
GANESHA Jurnal pengabdian Masyarakat

This Article is Licensed Under

