

<https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jpkmi>

<https://journal.amikveteran.ac.id/>

Edukasi Esensial Pemilihan Panganan Sehat bagi Siswa Sekolah Dasar di SDIT Buah Hati Kabupaten Cilacap

Dwi Maryanti

Titin Kartiyani

Nikmah Nuur Rochmah

Trimeilia Suprihatiningsih

Agus Prasetyo

Sarwa

Universitas Al-Irsyad Cilacap

Email: dwimaryanti@universitasalirsyad.ac.id

ABSTRAK

Salah satu hak anak yang tercantum dalam konvensi hak anak adalah anak berhak mendapatkan panganan bergizi. Keamanan panganan bergizi tentu menjadi tanggung jawab dimana anak berada seperti di rumah dan di sekolah. Edukasi esensial memilih panganan sehat bagi siswa sekolah dasar dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang jenis panganan sehat, kandungan panganan sehat dan cara memilih panganan sehat. Metode yang digunakan yaitu dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi dengan media leaflet tentang pemilihan panganan sehat. Sasaran adalah siswa kelas 3 SDIT Buah Hati. Peningkatan pengetahuan diukur dengan pemberian pre dan post test pada siswa. Hasil : kegiatan Pengabdian meningkatkan pengetahuan sasaran dengan nilai posttest ($86,03 \pm 12,10$) dan hasil nilai pretest ($75,61 \pm 12,27$). Keaktifan siswa mencapai 95% dalam menjawab pertanyaan yang dilemparkan oleh tim. Kesimpulan: Edukasi dengan ceramah dan demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang esensial memilih panganan sehat.

Kata kunci : Edukasi, Panganan Sehat, Siswa.

ABSTRACT

One of the children's rights stated in the Convention on the Rights of the Child is that children have the right to get nutritious snacks. The safety of nutritious snacks is certainly a responsibility when children are at home and school. Essential education on choosing healthy snacks for elementary school students is carried out to increase students' understanding of the types of healthy snacks, the content of healthy snacks, and how to choose healthy snacks. The method used is lectures, discussion and demonstrations with leaflet's media of choosing healthy food. The target is 3rd-grade students of SDIT Buah Hati. Increased knowledge is measured by giving pre and post-tests to students. Results: Devotion activities increase target knowledge with posttest scores (86.03 ± 12.10) and pretest scores (75.61 ± 12.27). Student's activeness reached 95% in answering questions posed by the team. Conclusion: Education with lectures and demonstrations can increase students' knowledge about the essentials of choosing healthy snacks.

Keywords : Education, Healthy Snacks, Student

PENDAHULUAN

Salah satu hak anak yang tercantum dalam konvensi hak anak disebutkan bahwa setiap anak berhak mendapatkan penganan bergizi (UNICEF, 2018). Anak dalam hal ini adalah siswa sekolah dasar yang mayoritas waktunya di sekolah bagi yang memilih jenis sekolah *fullday*. Siswa berada di sekolah dari pagi hingga menjelang sore dan berpeluang jajan di sekolah pada saat istirahat maupun saat pulang sekolah.

Jenis penganan jajan di sekolah tentu tidak semuanya direkomendasikan bagi anak, ditinjau dari cara pengemasan, label kehalalan, warna penganan serta tanggal kadaluarsa. Namun, belum semua anak sekolah memperhatikan hal tersebut diatas. Beberapa kasus kejadian keracunan penganan dapat berpotensi menimpa pada anak sekolah yang tidak memperhatikan jenis penganan jajanannya. Kasus kejadian keracunan penganan jajan yang berada di lingkungan sekolah pernah terjadi di beberapa daerah diantaranya Tegal, Banyumas, Magelang dan Purwodadi. Sedikitnya 33 siswa SD di Tegal, 17 siswa SD di Magelang, 3 siswa SD di Banyumas, dan 9 siswa SD di Purwodadi (Saputra, IY, 2022; Rahmania, 2022.; Shandy, 2022; Setiawan, R 2022). Kejadian keracunan dapat terjadi bukan hanya disebabkan oleh jenis penganan, namun kontaminasi dapat juga disebabkan oleh bahan baku yang telah kadaluarsa, atau kurang bersih dalam proses pengolahan penganan maupun cara pengemasannya serta kebersihan dari siswa itu sendiri.

Siswa SD cenderung mencari penganan jajan pada waktu istirahat maupun saat pulang sekolah. Determinan siswa SD dalam memilih penganan jajan adalah faktor familiaritas, karakteristik jajanan, lingkungan dan sosial, kandungan gizi dan variasi serta kesehatan (Dwikani Oklita, Ekayanti, & Khomsan, 2019). Tidak semua siswa SD memilih penganan jajan berdasarkan pengetahuan tentang jajanan sehat. Diketahui mayoritas pengetahuan dan perilaku siswa SD cenderung kurang baik tentang pemilihan penganan jajan yang sehat (Rahmania, R, 2022; Warlenda, SV dan Desnovianti, 2018).

Dapat dilihat disini, betapa esensialnya edukasi tentang pemilihan penganan yang sehat bagi siswa SD. Edukasi tentang pemilihan penganan yang sehat diharapkan dapat digunakan oleh siswa SD dalam pengambilan keputusan dalam memilih penganan jajanan sehat. Salah satu SD di Kabupaten Cilacap adalah SD Islam Terpadu Buah Hati yang sangat *concern* akan kemampuan siswanya dalam pemilihan penganan jajanan sehat. Atas invitasi

SD Islam Terpadu Buah Hati Kabupaten Cilacap, tim pengabdian masyarakat Universitas Al-Irsyad Cilacap melaksanakan edukasi esensial pemilihan panganan sehat.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode ceramah dan diskusi. Sasarannya dalam siswa kelas 3 SD sejumlah 46 orang. Tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

Langkah 1. Introduksi : tim memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan dari kegiatan ini. Langkah 2. Pre tes : tim membagikan kuesioner pre tes. Langkah 3. Metode Ceramah : tim memaparkan materi dengan bahasa yang mudah dimengerti melalui media leaflet, LCD dan laptop. Langkah 4. Metode Diskusi: tim memberikan kesempatan sasaran untuk bertanya. Tim menerapkan metode 2 arah komunikasi, sehingga meningkatkan partisipasi aktif dari sasaran. Selanjutnya melakukan evaluasi dengan membandingkan hasil pre test dengan post test.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Pelaksanaan kegiatan edukasi esensial pemilihan panganan sehat di SD Islam Terpadu Buah Hati sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa kelas 3 yang berjumlah 46 orang. Kegiatan dimulai dengan introduksi yaitu diisi dengan pengenalan seluruh tim serta dilanjutkan dengan senam otak.

Sasaran selanjutnya diminta untuk mengisi pre test. Pengisian pre test berlangsung tertib dan lancar serta seluruh kuesioner terisi penuh. Sebelum materi ditayangkan, tim melakukan apersepsi tentang esensial pemilihan panganan sehat. Sasaran aktif menjawab sesuai pengetahuan. Hasil pre tes menunjukkan bahwa sasaran belum mengetahui tentang formalin yang digunakan untuk pengawet panganan, macam-macam pewarna panganan, kandungan panganan yang biasa tercantum dalam label panganan kemasan serta memilih panganan jajan berdasarkan pada kesukaan pada panganan tersebut tanpa memperhatikan kemasan dan pewarnaan pada panganan.

Secara bergantian, tim memberikan materi tentang kandungan panganan jajan, jenis panganan jajan yang dapat dipilih, macam-macam pengawet dan pewarna panganan. Saat pemaparan materi dengan LCD dan laptop, sasaran juga menyimak dengan leaflet yang

dibagikan dan untuk dibawa pulang sebagai pengingat untuk dapat ditempel dirumah. Pemberian materi dengan komunikasi 2 arah menjadikan sasaran dapat bertanya ditengah-tengah pemberian materi. Antusias dari sasaran tampak pada setiap tim melemparkan pertanyaan bagaimana selama ini memilih panganan jajan, dimana biasanya membeli panganan jajan dan jenis panganan jajan yang biasa dibeli.

Pertanyaan dari sasaran yang muncul adalah tentang formalin, borak, dan pewarna yang bukan untuk panganan serta akibatnya bila dikonsumsi. Demonstrasi contoh panganan sehat dilaksanakan setelah selesai pemberian materi. Jenis panganan sehat yang didemonstrasikan adalah berbagai jenis *sandwich* dan isiannya berupa *scrumble egg*, lembaran keju, selai yang berasal dari ubi kuning, serta selada hijau. Sasaran dibagi menjadi 7 kelompok dan masing-masing kelompok telah disiapkan alat dan bahan untuk redemonstrasi. Seluruh kelompok dapat melakukan redemonstrasi dengan benar.

Kegiatan diakhiri dengan pengisian post test dengan tertib dan lancar. Seluruh kuesioner telah terisi lengkap. Hasil dari pre dan post test dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Rerata Dan Standar Deviasi Hasil Pre dan Post Test.

Hasil	Pre Test	Post Test
Rerata	75,61	86,03
Standar Deviasi	12,27	12,07

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sasaran telah memiliki pengetahuan yang cukup sebelumnya. Sejumlah 61% menyatakan pernah mendapatkan informasi tentang pemilihan panganan sehat sebelumnya. Sumber informan sasaran beragam antara lain berasal dari orang tua, guru, media sosial seperti Youtube, Instagram dan Facebook.

Untuk hasil post test diketahui nilai rerata 86,03. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 10 poin dari rerata pre test. Ditinjau dari hasil standar deviasi, diketahui sebaran data merata baik pre dan post test. Panganan jajanan adalah jenis panganan yang ditemukan dijual dipinggir jalan atau di depan sekolah dalam berbagai varian bentuk, warna, kemasan, serta ukuran untuk menarik para pembelinya. Aktifitas anak SD yang *full day school* dimulai dari jam 07.00 – 13.45 wib. Aktifitas sekolah termasuk didalamnya adalah fisik dan otak. Aktifitas fisik berupa permainan baik formal maupun informal serta aktifitas terkait pembelajaran di kelas. Aktifitas ini tentunya membutuhkan asupan panganan yang mengandung gizi seimbang berupa karbohidrat, protein, lemak dan vitamin. Diketahui pula

mayoritas usia sasaran adalah 9 tahun. Usia 9 tahun adalah usia-usia yang mulai mendekati masa pubertas, dimana terjadi peningkatan hormon dalam tubuh yang dapat meningkatkan metabolisme sehingga meningkatkan nafsu makan.

Edukasi esensi pemilihan panganan sehat pada jenjang SD perlu diprioritaskan, mengingat sekolah dasar adalah pondasi yang berkontribusi terhadap perkembangan selanjutnya. Mendapatkan makanan bergizi juga merupakan hak anak serta merupakan kebutuhan pokok manusia. Meningkatkan pengetahuan sasaran tentang esensial pemilihan panganan sehat dapat menjadi antisipasi risiko terjadinya keracunan akibat pangan. Pangan berisiko terhadap kesehatan diantaranya adalah pangan yang terkontaminasi mikroba beracun, adanya penggunaan bahan tambahan pangan yang tidak diijinkan, pangan yang tidak ditutup serta penggunaan alat-alat pengemasan yang tidak higienis (Nofriadi, Anggraini, & Kartika, 2020; Nurbiyati, T dan Wibowo, AH, 2014).

Adanya edukasi pemilihan panganan sehat, diharapkan dapat merubah perilaku sasaran untuk dapat mengenali dan memilih panganan yang sehat saja sebagai jajanan. Energi siswa SD dalam beraktifitas diperoleh dari asupan gizi. Mayoritas siswa mengkonsumsi panganan jajan setiap hari dan memungkinkan tingginya risiko gangguan kesehatan, gangguan prestasi serta kemampuan berfikir (Dilla, 1, & Candra, 2022).

Media leaflet yang digunakan saat edukasi berlangsung serta dibawa pulang oleh sasaran dapat digunakan sebagai pengingat dalam berperilaku memilih panganan sehat. Leaflet terbukti efektif terhadap peningkatan pengetahuan responden saat pemberian penyuluhan (Massi, K, 2017; Riarsih, N, 2019)

Dokumentasi kegiatan



Gambar 1. Pengenalan Tim



Gambar 2. Pengisian Pre Test



Gambar 3. Senam Otak



Gambar 4. Apersepsi



Gambar 5. Penyampaian Materi



Gambar 6. Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 7. Demonstrasi



Gambar 9. Redemonstrasi

Gambar 8. Redemonstrasi



Gambar 10. Post Test

SIMPULAN

Pelaksanaan edukasi esensial pemilihan penganan sehat melalui metode ceramah dan demonstrasi serta dapat meningkatkan pengetahuan sasaran tentang esensial pemilihan penganan sehat. Terjadi peningkatan rerata hasil pre test dan post test sebesar 10 poin.

UCAPAN TERIMAKASIH

Atas terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat edukasi esensial pemilihan penganan sehat di SD Islam Terpadu Buah Hati tim menyampaikan terimakasih kepada :

1. SD Islam Terpadu Buah Hati Kabupaten Cilacap atas invitasi tim ke sekolah.
2. Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap atas perijinan dan pelaksanaan tugas ke sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Dilla, T., 1□, S., & Candra, A. (2022). *Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat. Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 9–11. <https://doi.org/10.26714/JIPMI.V1I2.4>

Dwikani Oklita, A., Ekayanti, I., & Khomsan, A. (2019). *Analisis Faktor Pemilihan*

Jajanan, Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15(1), 81. <https://doi.org/10.30597/MKMI.V15I1.5914>

Massi, K. (2017). *Efektifitas Media Leaflet Gizi Terhadap Pengetahuan Makanan Bergizi Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 33 Kota Selatan Kota Gorontalo* | UNG REPOSITORY. Retrieved October 8, 2022, from <https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/811409131/efektifitas-media-leaflet-gizi-terhadap-pengetahuan-makanan-bergizi-pada-siswa-sekolah-dasar-negeri-33-kota-selatan-kota-gorontalo.html>

Nofriadi, N., Anggraini, M., & Kartika, K. (2020). *Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di SDN 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso. Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(2), 55–58. Retrieved from <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/405>

Nurbiyati, T dan Wibowo, A. (2014). *Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak*. Retrieved October 8, 2022, from <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:roLeRCOc7a0J:https://journal.iii.ac.id/ajie/article/download/7832/6844/14553&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id>

Rahmania, R. (2022). *Sembilan Siswa SD di Purwodadi Ini Alami Keracunan Setelah Makan Jajanan Serbuk - Media Purwodadi*. Retrieved October 8, 2022, from <https://mediapurwodadi.pikiran-rakyat.com/purwodadi/pr-1865440371/sembilan-siswa-sd-di-purwodadi-ini-alami-keracunan-setelah-makan-jajanan-serbuk>

Riarsih, N. (2019). *Pengaruh Media Leaflet Makanan Sehat Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Pemilihan Jajanan Pada Siswa SDN 01 Ngabang*.

Saputra, IY. (2022). *Keracunan Jajanan Sekolah, Puluhan Siswa MI di Magelang Dilarikan ke RS - Solopos.com* | Panduan Informasi dan Inspirasi. Retrieved October 8, 2022, from <https://www.solopos.com/keracunan-jajanan-sekolah-puluhan-siswa-mi-di-magelang-dilarikan-ke-rs-1427886>

Setiawan, R (2013). *Hubungan Pengetahuan Tentang Pemilihan Makanan Jajanan Dengan Perilaku Anak Sekolah Dasar Dalam Memilih Makanan Jajanan di SD Karangasem*. Retrieved October 8, 2022, from http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:6gepi-7zCQ8J:eprints.ums.ac.id/27235/14/NASKAH_PUBLIKASI.pdf&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id

Shandy, Y. (2022). *Tiga Anak MI di Pekuncen Banyumas Keracunan Jajanan Sirop Spray, Begini Kondisinya*. Retrieved October 8, 2022, from <https://serayunews.com/tiga-anak-mi-di-pekuncen-banyumas-keracunan-jajanan-sirop-spray-begini-kondisinya/>

Setiawan, T. (2022). *33 Siswa di Tegal Keracunan Jajanan Maklor di Sekolah, 7 Dirawat* Halaman all - Kompas.com. Retrieved October 8, 2022, from <https://regional.kompas.com/read/2022/08/08/181227378/33-siswa-di-tegal-keracunan-jajanan-maklor-di-sekolah-7-dirawat?page=all>

- Warlenda, SV dan Desnovianti. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktek Pemilihan Makanan Jajanan Di Sekolah Dasar Negeri 29 Pekanbaru tangkerang Selatan*. Retrieved October 8, 2022, from <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:1FEvGMtLqmkJ:https://ejournal.umri.ac.id/index.php/pton/article/download/722/387/&cd=16&hl=id&ct=clnk&gl=id>
- UNICEF. (2018). *Konvensi Hak Anak: Versi anak anak* / UNICEF Indonesia. Retrieved October 8, 2022, from <https://www.unicef.org/indonesia/id/konvensi-hak-anak-versi-anak-anak>