

PENGARUH PENYULUHAN JAJANAN SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR

Naelaz Zukhruf Wakhidatul Kiromah¹, Chondrosuro Miyarso², Khusnul Khuluk³ Khobiratul
Majidah⁴, Asriani Tagawuningsih⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Program Studi Farmasi STIKes Muhammadiyah Gombong
zukhrufnaela@yahoo.com ; stikesmuhgombong@yahoo.com

ABSTRAK

Kandungan gizi merupakan salah satu aspek yang harus diperhatikan untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan seseorang. Ketersediaan dan keamanan pangan merupakan hak dasar manusia. Saat ini masalah tersebut menjadi keprihatinan dunia telah dilaporkan bahwa manusia dilaporkan menderita keracunan pangan, dan kelompok masyarakat yang sering mengalami keracunan makanan adalah anak sekolah dasar. Potensi anak di sekolah dapat terganggu akibat anak mengkonsumsi jajanan tidak sehat. Sehingga tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar dalam memilih jajanan sehat. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan menggunakan metode ceramah yang kemudian dilanjutkan dengan menonton video tentang akibat mengkonsumsi jajanan tidak sehat. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan disertai dengan pretest dan posttest. Hasil yang diperoleh pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa yang mengikuti penyuluhan jajanan sehat paling banyak siswa kelas IV (32%) dengan jumlah keseluruhan 57 siswa/siswi. Sebagian besar merupakan siswa/siswi yang berusia 9 tahun (23%), sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (63%). Hasil evaluasi menurut penilaian pretest dan posttest diketahui sebagian besar memiliki pengetahuan yang meningkat (66,67%). Rata-rata nilai evaluasi posttest lebih baik daripada pretest. Hal ini menandakan adanya efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang jajanan sehat.

Kata Kunci: Jajanan Sehat; Pengetahuan; Penyuluhan

ABSTRACT

Nutritional content is one aspect that must be considered to support a person's growth, development and health. Food availability and safety are basic human rights. At present the problem has become a world concern, it has been reported that humans are reported to suffer from food poisoning, and groups of people who often experience food poisoning are elementary school children. The potential of children in school can be disrupted due to children consuming unhealthy snacks. So the purpose of this activity is to increase the knowledge of elementary school children in choosing healthy snacks. This activity was carried out in the form of counseling using the lecture method which was then followed by watching videos about the effects of consuming unhealthy snacks. The extension activities carried out were accompanied by pretest and posttest. The results obtained in this community service activity are students who take healthy snacks counseling at most grade IV students (32%) with a total of 57 students. Most of them are students aged 9 years (23%), most of them are male (63%). Evaluation results according to the pretest and posttest assessment found that the majority had increased knowledge (66.67%). The average posttest evaluation value was better than the pretest. This indicates the effectiveness of counseling in increasing the knowledge of elementary school children about healthy snacks.

Keywords: Education; Healthy Snacks; Knowledge

PENDAHULUAN

Kandungan gizi merupakan salah satu aspek yang harus diperhatikan untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan seseorang (Hartono dkk., 2015). Diantara aspek pemenuhan pangan yang sehat, pangan jajanan anak sekolah (PJAS) merupakan salah satu prioritas pangan yang harus dijadikan perhatian. Pangan atau makanan adalah salah satu kebutuhan dalam hidup manusia (Lestari S.A.W dkk., 2015). Ketersediaan dan keamanan pangan merupakan hak

dasar manusia. Saat ini masalah tersebut menjadi keprihatinan dunia karena ratusan juta manusia dilaporkan menderita penyakit akibat keracunan pangan (Hamida, 2012).

Kelompok masyarakat yang sering mengalami masalah akibat keracunan makanan adalah anak sekolah dasar (Nurbiyati. T dkk., 2014). Sekolah secara umum hampir tidak bisa dipisahkan dari penjual jajanan, dimana ada sekolah maka di tempat tersebut juga terdapat penjual jajanan disekitarnya. Makanan jajanan menurut FAO didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang dapat langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (Adriansyah dkk. 2017 ; Judawarto., 2008). Keberadaan penjual jajanan menjadi faktor penting karena terkait dengan asupan makanan bagi siswa. Pada umumnya anak sekolah, selain mengkonsumsi makanan di rumah juga memiliki kebiasaan membeli jajan di sekolah. Mutu makanan jajanan terutama mutu gizi sangat mempengaruhi kondisi asupan makanan anak. Hal ini harus diperhatikan, karena jajanan menjadi bagian yang memberi kontribusi asupan pangan pada anak sekolah.

Jajanan sekolah beresiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Nurbiyati T dkk., 2014). Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi buruk (Suci, 2009 ; Nurbiyati T dkk., 2014). Selain itu, potensi anak di sekolah dapat terganggu akibat anak mengkonsumsi jajanan tidak sehat. Pendidikan kesehatan berperan mengubah perilaku kesehatan seseorang sebagai hasil pengalaman belajar (Herijulianti, 2002 ; Nurbiyati T dkk., 2014). Oleh karena itu, perlu diadakan penyuluhan untuk memberikan pengetahuan pada anak-anak mengenai pentingnya memilih jajanan.

Sosialisasi jajanan sehat sebaiknya diberikan sedini mungkin (Wulandari A., 2007). Usia anak yang sesuai untuk diberikan penyuluhan jajanan sehat adalah anak yang berada pada periode 6 sampai 14 tahun, karena pada usia tersebut anak mulai matang secara seksual dan matang untuk belajar serta merupakan periode intelektual (Hapsari., 2000; Hartono N.P dkk., 2015). Sehingga sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah siswa kelas 1 sampai dengan kelas 4 di Madrasah Ibtidaiyah Al-Irsyad, Banasari Utara, Sidobunder, Puring, Kebumen

METODE

Kegiatan ini merupakan upaya upaya promotif dan preventif agar siswa dapat mengetahui dan memahami makanan jajanan sehat di sekolah serta dapat melakukan proteksi atau perlindungan terhadap jajanan yang tidak sehat atau berbahaya. Upaya promotif dan preventif dilakukan dengan memberikan edukasi kepada siswa agar lebih selektif dalam memilih jajanan sehat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian edukasi melalui ceramah dan media video mengenai cara memilih jajanan yang sehat dan akibat apabila mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat. Tujuan penyampaian menggunakan metode ceramah supaya siswa mampu mencerna materi yang disampaikan oleh fasilitator, dan penggunaan media video agar siswa lebih tertarik dan lebih mudah memahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan berbagai tahap kegiatan. Tahapan - tahapan kegiatan pengabdian masyarakat di Madrasah Ibtidaiyah Al-Irsyad yaitu pertama siswa diberikan lembar pretest yang digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa sebelum dilakukan edukasi dalam bentuk penyuluhan kemudian fasilitator memberikan materi dengan diselingi permainan yang edukatif pada anak, selanjutnya siswa menonton video berupa animasi mengenai cara memilih jajanan sehat dan akibat apabila mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat atau berbahaya.

Tahapan terakhir adalah posttest dimana untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan siswa sebelum diberi edukasi dengan sesudah diberi edukasi.

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan mengenai jajanan sehat untuk mengetahui dan memahami tentang bagaimana memilih jajanan sehat dan membedakan antara jajanan sehat dan tidak sehat sebagai upaya pencegahan dampak berbahaya yang dapat mempengaruhi perkembangan intelektualitas siswa sekolah dasar. Berikut ini merupakan gambaran umum para peserta penyuluhan jajanan sehat, yaitu anak-anak Madrasah Ibtidaiyah Sidobunder, Puring, Kabupaten Kebumen.

Tabel 1 Distribusi Peserta Berdasarkan Kelas

No	Kelas	Jumlah	Presentase
1.	I	12	21
2.	II	16	28
3.	III	11	19
4.	IV	18	32

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan tentang informasi siswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan jajanan sehat sebanyak 4 kelas yaitu kelas 1, 2, 3, dan 4. Siswa yang paling banyak menjadi peserta penyuluhan adalah siswa kelas 4 yaitu 18 siswa (32%) Madrasah Ibtidaiyah Sidobunder dengan jumlah keseluruhan 57 siswa/siswi.

Tabel 2 Distribusi Peserta Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	Presentase
1.	5	2	4
2.	6	14	25
3.	7	13	23
4.	8	11	20
5.	9	13	23
6.	10	2	4
7.	11	1	2

Berdasarkan tabel 2, diperoleh informasi bahwa siswa yang mengikuti penyuluhan jajanan sehat paling banyak adalah umur 6 tahun sebanyak 14 siswa (25%), dan posisi kedua adalah umur 7 dan 9 tahun masing-masing sebanyak 23 siswa (23%).

Tabel 3 Distribusi Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	36	63
2.	Perempuan	21	37

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan jajanan sehat sebagian besar merupakan siswa yang berjenis kelamin laki-laki (63%).

Tingkat Penyuluhan dan Efektivitas Penyuluhan Jajanan Sehat bagi Siswa Sekolah Dasar

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah seseorang telah melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, siswa diberikan penyuluhan berupa sosialisasi jajanan sehat. Harapan pemberian sosialisasi ini adalah para siswa Madrasah Ibtidaiyah Al-Irsyad Sidobunder, Puring, Kebumen mendapatkan pengetahuan terkait pemilihan jajanan sehat. Penilaian pengetahuan dari siswa dilakukan dengan metode *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4 Tingkat Pengetahuan Berdasarkan *Pre Test*

No	Nilai Pre Test	Jumlah	Presentase
1.	30	11	20
2.	40	12	21
3.	50	10	18
4.	60	5	9
5.	70	11	20
6.	80	7	13

Berdasarkan tabel 4 dapat diperoleh bahwa hasil pretest siswa penyuluhan jajanan sehat sebagian besar belum dapat membedakan antara jajanan sehat dan tidak sehat serta belum memahami dampak negative dari jajanan tidak sehat. Oleh sebab itu perlu perhatian khusus dari pihak sekolah utamanya untuk mensosialisasikan kepada anak-anak secara langsung maupun kepada orang tua anak-anak untuk senantiasa memperhatikan apa yang dikonsumsi anak-anak ketika di sekolah ataupun di luar sekolah sehingga status asupan gizi anak-anak tidak menghambat proses belajar.

Hodgkin (2009) menyatakan bahwa kemampuan dan hasil belajar selain dipengaruhi oleh status gizi namun juga dipengaruhi oleh ketepatan dan pemilihan bahan makanan yang kaya nutrisi dan vitamin. Pemilihan nutrisi yang tepat akan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Di sisi lain, apabila asupan gizi yang diterima oleh anak rendah dapat membawa dampak negatif pada pencapaian akademik siswa di sekolah yang semakin rendah.

Keadaan status gizi dan indeks prestasi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi anak sekolah dasar dalam jangka waktu yang lama. Asupan gizi yang baik berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal akan menentukan kecerdasan seorang anak.

Tabel 5 Tingkat Pengetahuan Berdasarkan *Post Test*

No	Nilai Pre Test	Jumlah	Presentase
1.	40	1	1.75
2.	50	2	3.51
3.	60	4	7.02
4.	70	7	12.28
5.	80	10	17.54
6.	90	15	26.32
7.	100	18	31.58

Berdasarkan tabel 5 dapat diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa penyuluhan jajanan sehat memperoleh nilai 100 saat melakukan post test sebanyak 18 siswa (31,58 %). Terbanyak keedua adalah para siswa yang memperoleh nilai 90 dengan jumlah 15 siswa (26,32%).

Tabel 6 Klasifikasi Evaluasi Perubahan Penilaian Tingkat Pengetahuan Siswa

No	Δ Nilai	Jumlah	Presentase
1.	Turun	0	0
2.	Tetap	19	33.3
3.	Naik	38	66.7

Berdasarkan tabel 6 diperoleh informasi bahwa hasil evaluasi penilaian pengetahuan para siswa penyuluhan menurut penilaian *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa sebagian siswa mengalami kenaikan yaitu sebanyak 38 siswa (66,67%). Hasil ini membuktikan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan penyuluhan terhadap siswa.

Kegiatan penyuluhan tentang jajanan sehat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar dalam memahami aneka jenis jajanan sekolah yang aman dan membahayakan kesehatan. Kegiatan ini juga untuk mengukur apakah siswa semakin meningkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan, maka diberikan evaluasi *pretest* dan *posttest* dan kemudian membandingkan hasil evaluasi *pretest* dan *posttest*.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah penyuluhan membuktikan bahwa penyuluhan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswa. Hal ini terlihat jelas pada hasil evaluasi perubahan penilaian tingkat pengetahuan pada tabel 6 yang menunjukkan bahwa siswa setelah mengikuti penyuluhan lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti penyuluhan sehingga dapat dikatakan bahwa penyuluhan yang dilakukan dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa responden. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan Kartasaputra (1991) bahwa tujuan penyuluhan antara lain untuk menumbuhkan perubahan-perubahan yang menyangkut tingkat pengetahuan, kecakapan atau sikap para peserta penyuluhan.

KESIMPULAN

Dari hasil *pre* dan *posttest* terdapat peningkatan pengetahuan siswa responden sebanyak 38 siswa (66,67%). Nilai post test lebih baik daripada nilai pretest dimana nilai post test paling banyak siswa mendapatkan nilai 100.

Penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat, sehingga perlu dilakukan dan disosialisasikan sejak dini kepada siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, A., Herdiani dan Satria, W., 2017. Sosialisasi Jajanan Sehat Sebagai Upaya Perbaikan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar SD Miftakhul Ulum Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(1): 21-27 ISSN 2580-5282.
- Hamida, Khairuna., Zulaekah, Siti., Mutalazimah. 2012. Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1): 67-73 ISSN 1858-1196.
- Hapsari II dan Suminar DR. Efektifitas Ludo Word Game terhadap Peningkatan Kosakata Bahasa Inggris pada Anak Studi Kasus pada Siswa Kelas IV SD Muhammadiyah 4 Pucang. [*Skripsi*]. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Vol 5. No 1. 1-16. Tersedia dalam: http://journal.unair.ac.id/article_2911_media8_category10.html.
- Hartono P,N., Wilujeng C,S., dan Sri A., 2015, Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik, *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2): 9-17 ISSN 2442-6636.
- Judarwanto, W.,. 2008. Perilaku Makan Anak Sekolah. <http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku%20makan%20anaksekolahpdf>.
- Nurbiyati, T., dan Wibowo A,H., 2014, Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak, *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 3(3): 192- 196 ISSN 2089 – 3086.