

Pendampingan Jajanan Sehat Dan Gizi Seimbang Untuk Anak SD Di Ponelo Kepulauan Kab Gorontalo Utara

Yulianti¹, A.Khairun Mutia²

^{1,2}Fakultas Pertanian Universitas Gorontalo

yuliantibora@gmail.com

ABSTRAK

Desa ponelo merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan ponelo kepulauan kabupaten Gorontalo Utara Provinsi Gorontalo. Sulitnya akses untuk ke desa ini menyebabkan ketersediaan sandang pangan yang segar, sehat dan bergizi masih minim apalagi untuk jajanan anak disekolah. Jajanan yang diperjual belikan disekolah-sekolah tidak memperhatikan segi keamanan pangan, higenitas, kebersihan dan sanitasi. Untuk itu perlu dilakukan pendampingan tentang jajanan sehat dan gizi seimbang pada anak sekolah dasar untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan anak-anak sekolah dasar tentang jajanan sehat dan gizi seimbang. Metode pelaksanaan dilakukan dengan cara 1) Mengenalkan pada mitra contoh jajanan yang sehat dan ciri – ciri jajanan berbahaya, 2) Mendemonstrasikan contoh jajanan sehat dan makanan bergizi seimbang pada mitra dan 3) Memberikan pemahaman lebih kepada para guru tentang bahaya jajanan yang tidak sehat terhadap tumbuh kembang anak. Hasil dari kegiatan ini pengetahuan dan pemahaman siswa lebih meningkat tentang jajanan sehat dan tidak sehat serta gizi seimbang.

Kata Kunci : gizi seimbang; jajanan sehat; pendampingan; ponelo; anak.

ABSTRACT

The village of Ponelo is one of the villages in the Ponelo sub-district of the North Gorontalo district of Gorontalo Province. The difficulty of access to this village causes the availability of fresh, healthy and nutritious foodstuffs to be minimal, especially for children's snacks at school. Snacks sold in schools do not pay attention to food safety, hygiene, hygiene and sanitation aspects. For this reason, it is necessary to provide assistance on healthy snacks and balanced nutrition in elementary school children to increase the insight and knowledge of elementary school children about healthy snacks and balanced nutrition. The method of implementation is done by 1) Introducing partners to examples of healthy snacks and characteristics of dangerous snacks, 2) Demonstrating examples of healthy snacks and balanced nutritious food on partners and 3) Providing more understanding to teachers about the dangers of unhealthy snacks to grow child development. The results of this activity increase students' knowledge and understanding of healthy and unhealthy snacks and balanced nutrition.

Keywords: *balanced nutrition; healthy snacks; accompaniment; ponelo; children.*

1. PENDAHULUAN

Ponelo Kepulauan adalah sebuah kecamatan di Kabupaten Gorontalo Utara, Provinsi Gorontalo, Indonesia. Kecamatan ini dibentuk dari pemekaran Kec. Kwandang pada tahun 2012. Ponelo kepulauan ini terdiri dari 4 desa yaitu desa malambe, desa otiola, desa ponelo dan desa tihengo. Pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini akan dilaksanakan di desa ponelo. Letak desa ponelo ini berada di antara pulau ponelo dan pulau saronde.

Program pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di sekolah dasar dengan mitra siswa-siswi dan para guru. Saat ini masalah gizi menjadi masalah besar karena dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Kurangnya pengawasan di sekolah-sekolah mengakibatkan banyaknya jajanan yang tidak aman diperjualbelikan. Selain itu pemahaman siswa-siswi, para guru dan orang tua tentang bahaya jajanan masih minim.

Gerakan Menuju Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang Aman, Bermutu, dan Bergizi harus diikuti dengan Aksi Nasional yang melibatkan seluruh pemangku kepentingan terkait, termasuk komunitas sekolah dan Lembaga-lembaga nonpemerintah yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan dan pendidikan. Komunitas sekolah yang menjadi kelompok target utama dalam Aksi Nasional diharapkan memiliki kemandirian untuk mengawasi PJAS di lingkungan sekolah. Anak sekolah sebagai konsumen utama PJAS adalah aset bangsa Indonesia yang akan menjadi penerus kita di masa mendatang. Oleh karena itu, mereka harus memperoleh asupan pangan yang aman, bermutu, dan bergizi dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan anak-anak kita. Edukasi keamanan pangan menjadi salah satu upaya sehingga masyarakat memahami dan menerapkan perilaku keamanan pangan secara konsisten (BPOM, 2012).

Ada banyak jenis jajanan yang umumnya dijual disekitar sekolah seperti tahu goreng, nasi kuning, mie bakso dengan saus, *es sirup* dan *cilok*. Kebanyakan jajanan tersebut umumnya telah mengalami pencemaran kimiawi karena menggunakan Bahan Tambahan Pangan (BTP) illegal seperti *borax* (pengempal yang mengandung logam berat *Boron*), *formalin* pengawet yang digunakan untuk mayat), *rhodamin B* (pewarna merah pada tekstil), dan *methanyl yellow* (pewarna kuning pada tekstil). Bahan bahan ini dapat terakumulasi pada tubuh manusia dan bersifat karsinogenik yang dalam jangka panjang menyebabkan penyakit – penyakit seperti antara lain kanker dan tumor pada organ tubuh manusia. Pengaruh jangka pendek penggunaan BTP ini menimbulkan gejala-gejala yang sangat umum seperti pusing dan mual. *Joint Expert Committee on Food Additives* (JECFA) dari WHO yang mengatur dan mengevaluasi standar BTP melarang penggunaan bahan kimia tersebut pada makanan. Standar ini juga diadopsi oleh Badan POM dan Departemen Kesehatan RI melalui Peraturan Menkes no. 722/Menkes/Per/IX/1998 (WHO, 2000).

Pada umumnya para penjual jajanan dengan kandungan bahan yang berbahaya bagi kesehatan beralasan karena tidak tahu adanya BTP ilegal pada bahan baku jajanan yang mereka jual. Resiko lain selain adanya BTP berbahaya, banyak makanan yang dijajakan oleh penjual jajanan anak pada umumnya tidak dipersiapkan secara baik. Mereka umumnya kurang memperhatikan aspek kebersihan dan higienitas seperti pembuatan es dari air mentah, jajanan dibiarkan terbuka, tempat cucian yang tidak bersih termasuk tidak memperhatikan sanitasi disekitar tempat berjualan.

Di sisi lain, siswa dan pengelola kantin sekolah tidak memiliki cukup pengetahuan dalam memilih jajanan. Mereka membeli jajanan sesuai dengan selernya tanpa memperhatikan baik buruknya bagi kesehatan. Kondisi ini diperparah dengan kebiasaan anak jajan di sekolah. Seolah-olah jajan sudah menjadi wajib bagi sebagian besar siswa. Jajan di sekolah juga sudah menjadi bagian dari budaya sekolah. Melihat kurangnya pemahaman

siswa-siswi, para guru dan orang tua tentang jajanan sehat maka perlu dilakukan pendampingan dan edukasi tentang jajanan sehat dan gizi seimbang.

Risiko mengonsumsi pangan yang tidak aman dapat menimbulkan gangguan kesehatan berupa pusing, mual-muntah, keram perut, dan diare. Menurut Srikandi dalam Marlina (2003) masalah makanan jajanan umumnya terjadi karena pengolahan dan penyajiannya yang tidak higienis.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan pendampingan tentang jajanan sehat dan gizi seimbang pada anak sekolah dasar untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan anak-anak sekolah dasar tentang jajanan sehat dan gizi seimbang.

2. MASALAH

Permasalahan yang dihadapi saat ini yaitu banyaknya jajanan yang tidak sehat bahkan mengandung bahan tambahan yang berbahaya bagi tumbuh kembang anak. Selain itu kebiasaan anak-anak sekolah dasar untuk jajan disekolah dibandingkan membawa bekal dari rumah. Sekolah sendiri tidak memiliki media dan kapasitas untuk melakukan edukasi jajanan sehat. Pihak sekolah juga tidak mampu melarang warga disekitar sekolah untuk tidak menjual jajanan di lingkungan sekolah mengingat yang menjual adalah warga sekitar sekolah.

3. METODE

Program pengabdian pada masyarakat diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada mitra (siswa/siswi dan para guru) tentang jajanan sehat dan makanan yang bergizi seimbang yang mempengaruhi tumbuh kembang anak. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya maka akan diselesaikan dengan cara sebagai berikut :

1. Mengenalkan pada mitra contoh jajanan yang sehat dan ciri – ciri jajanan berbahaya dengan menggunakan media gambar *leaflet*.



2. Mendemonstrasikan contoh jajanan sehat dan makanan bergizi seimbang pada mitra.
3. Memberikan pemahaman lebih kepada para guru tentang bahaya jajanan yang tidak sehat terhadap tumbuh kembang anak.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari kamis tanggal 11 april 2019 di SDN 1 Ponelo. Kegiatan edukasi dilakukan pada anak sekolah dasar kelas 1 dan 2 dengan cara menggunakan media gambar dan edukasi langsung melalui penyuluhan. Pada saat kegiatan berlangsung mitra dalam hal ini anak sekolah dasar dan guru-guru sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Dengan adanya media gambar siswa lebih memahami golongan jajanan sehat dan yang tidak sehat. Agar siswa lebih memahami, mahasiswa yang termasuk dalam tim pengabdian ini ikut mendampingi dan memberikan pemahaman. Edukasi dengan media gambar dilakukan karena lebih menarik dan siswa kelas 1 dan 2 belum lancar dalam membaca sehingga pesan

yang ingin disampaikan oleh tim pengabdian dapat dipahami melalui gambar. Menurut Hamalik (1994), bahwa dengan penggunaan alat bantu berupa media komunikasi, hubungan komunikasi akan dapat berjalan dengan lancar dan dengan hasil yang maksimal.

Media gambar yang digunakan berupa *leaflet*. Media ini merupakan selembar kertas yang memuat tulisan dan gambar yang singkat dan jelas, dan mudah di bawah-bawah. Menurut BPTP (2011), *Leaflet* sangat efektif untuk menyampaikan pesan yang singkat dan padat. Sejalan dengan penelitian Ikada (2010), yang melakukan penelitian terhadap pengaruh buku cerita bergambar terhadap pengetahuan gizi siswa SD Ciriung 02 Cibinong, memberikan hasil yang positif. Pengetahuan gizi siswa secara signifikan bertambah setelah dilakukan pendidikan gizi menggunakan media buku cerita bergambar.



Selain menggunakan media gambar, pendampingan jajanan sehat juga dilakukan dengan penyuluhan dan demonstrasi langsung tentang jajanan sehat dan makanan gizi seimbang. Proses demonstrasi dilakukan dengan memperlihatkan beberapa jajanan yang mengandung bahan tambahan pangan yang berbahaya bagi pertumbuhan anak-anak sekolah dan bisa menyebabkan keracunan. Selain demonstrasi jajanan tidak sehat, dilakukan juga demonstrasi jajanan sehat dan bergizi seimbang. Dengan adanya demonstrasi ini pemahaman siswa lebih meningkat.

Demonstrasi jajanan tidak sehat dengan mencotohkan beberapa jajanan yang mengandung bahan penyedap rasa, pengawet, pemanis dan pewarna makanan. Demonstrasi disertai dengan memberikan penjelasan akan dampak yang akan ditimbulkan jika sering mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat. Sedangkan demonstrasi jajanan sehat dengan mencotohkan jajanan seperti susu, dan roti. Selain edukasi jajanan sehat juga diberikan edukasi tentang gizi seimbang. Pemberian edukasi gizi seimbang ini dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang empat sehat lima sempurna dan dampak dari mengkonsumsi mie instan, Selain penjelasan juga diberikan sampel makanan gizi seimbang yang terdiri dari nasi, sayuran, lauk-pauk, buah jeruk, susu dan air mineral. Pemberian sampel makanan gizi seimbang ini bertujuan agar siswa lebih memahami tentang gizi dan mengurangi mengkonsumsi mie instan.

5. SIMPULAN

Dengan adanya kegiatan program pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan pemahaman siswa lebih meningkat tentang jajanan sehat dan tidak sehat serta gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- BPOM. 2012. **Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)**. BPOM NA-DFC. Jakarta.
- Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jambi. 2011. **Leaflet/Brosur/Liptan** [Internet]. [diunduh 27 April 2019]. Tersedia pada: <http://jambi.litbang.deptan.go.id>.
- Hamalik O. 1994. **Media Pendidikan**, cetakan ke-7. Bandung (ID): PT. Citra Aditya Bakti.
- Ikada DC. 2010. **Tingkat Penerimaan Buku Cerita Bergambar Sebagai Media Pendidikan Gizi Dan Pengaruhnya Terhadap Pengetahuan Gizi Anak Sekolah Dasar** [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Srikandi dalam Marlina, 2003. **Makanan Jajanan Yang Aman**. (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/20890/4/Chapter%20II.pdf>. Diakses 30 November 2018).
- WHO. 2000. *Foodborne Disease: A Focus For Health Education*. World Health Organization, Geneva.