



Sosialisasi Jajanan Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Pada Siswa SD Perbatasan Indonesia-Malaysia

Socialization Of Healthy Snacks As An Efforts To Increase Nutrition In Indonesia-Malaysia Border Elementary School Students

Eti Sunarsih¹, Emi Sulistri², Citra Utami³, Nurul Husna⁴, Andi Mursidi⁵, Dian Mayasari⁶

STKIP Singkawang^{1,2,3,4,5,6}

eti_sunarsih@yahoo.com¹, sulistriemi@gmail.com², citrautami1990@gmail.com³, nuna_husna@gmail.com⁴, andimursidi@hotmail.com⁵, diansingkawang@gmail.com⁶

Kata Kunci :

Jajanan sehat; Peningkatan Gizi; Sekolah Perbatasan

ABSTRAK

Seiring perkembangan zaman, makanan juga mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Mulai dari berbagai macam olahan makanan, yang dapat disajikan dengan berbagai bentuk dan variasi baru. Pada masa pertumbuhan, anak-anak biasanya lebih memilih jajanan sebagai cemilan dibandingkan dengan makan makanan sehat seperti sayur maupun buah-buahan. Jajanan yang berkembang saat ini lebih banyak mengandung makanan yang berwarna dan mengandung zat-zat berbahaya. Tujuan dari sosialisasi ini agar anak-anak lebih memperhatikan jajanan yang dikonsumsi. Metode yang digunakan adalah yang pertama survey, kedua memilih lokasi pengabdian, ketiga pengumpulan bahan/materi, keempat penyiapan materi, kelima pertemuan dengan pihak sekolah, keenam pelaksanaan kegiatan, ketujuh dokumentasi dan kedelapan pelaporan kegiatan. Hasil yang didapatkan adalah pelaksanaan pengabdian yang dilakukan di Desa Gersik, Kecamatan Jagoi Babang, Kabupaten Bengkayang berlangsung baik dan berjalan lancar, yang dapat dilihat dari antusias anak-anak ketika mengikuti kegiatan dan indikasi bahwa siswa telah mengalami peningkatan pemahaman mengenai jajanan sehat.

Keywords :

Snacks healthy; Increase nutrition; Border elementary school

ABSTRACT

Along with the times, food has also experienced a significant development. Starting from a variety of processed foods, which can be served in various new forms and variations. During the growth period, children usually prefer snacks as snacks compared to eating healthy foods such as vegetables and fruits. Snacks that are developing today contain more colorful foods and contain harmful substances. The purpose of this socialization is so that

children pay more attention to the snacks they consume. The method used is the first survey, the second choosing the location of service, the third collection of materials/materials, the fourth preparation of the material, the fifth meeting with the school wedding, the sixth implementation of the activity, the seventh documentation and the eighth activity reporting. The results obtained are that the implementation of the service carried out in Gersik Village, Jagoi Babang District, Bengkayang Regency went well and ran smoothly, which can be seen from the enthusiasm of the children when participating in the activities and indications that students have experienced an increased understanding of healthy snacks.

PENDAHULUAN

Makanan merupakan sesuatu yang diperlukan bagi tubuh kita. Makanan berasal dari tumbuhan dan hewan. Makanan yang baik adalah makanan yang mengandung gizi. Makanan empat sehat lima sempurna berisi mengenai gizi seimbang. Makanan empat sehat terdiri dari nasi, sayur, buah dan daging. Sedangkan kelima adalah susu sebagai protein pelengkap. Makanan bergizi banyak mengandung protein, vitamin, karbohidrat, lemak, serat, air dan mineral. Mengonsumsi makanan bergizi dapat meningkatkan daya kerja otak menjadi maksimal. Pada masa pertumbuhan, terutama pada anak-anak SD lebih memerlukan makanan yang bergizi untuk menunjang pertumbuhan dan daya ingat.

Seiring perkembangan zaman, makanan juga mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Mulai dari berbagai macam olahan makanan, yang dapat disajikan dengan berbagai bentuk dan variasi baru. Salah satu variasi olahan makanan tersebut disajikan dalam bentuk jajanan. Pada umumnya, anak-anak usia SD suka jajan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Tutik, H., & Eka Putri, (2018) menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian (siswa kelas V dan VI SD) mempunyai kebiasaan suka jajan. Hasil penelitian Putra, A., & Subagio, (2009) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (98,7%) mengonsumsi jajanan di sekolah. Berdasarkan Badan POM RI (2008) menunjukkan bahwa sebanyak 98,9% anak jajan di sekolah dan hanya 1% yang tidak pernah jajan. Jajanan yang berkembang saat ini lebih banyak mengandung makanan yang berwarna dan mengandung zat-zat berbahaya. Jika terus menerus dikonsumsi, akan menimbulkan penyakit kanker. Selain itu, berdasarkan hasil survei lapangan, diketahui bahwa mayoritas siswa SD di Desa Gersik menjadikan penyedap rasa sebagai jajanan sehari-hari mereka. Hal ini menjadi faktor pendukung untuk sosialisasi mengenai "Jajanan Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Gizi pada Siswa SD Indonesia-Malaysia" untuk memberikan pengetahuan kepada anak-anak mengenai makanan yang sehat maupun tidak. Sehingga, diharapkan melalui sosialisasi ini anak-anak menjadi lebih memperhatikan dan dapat memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi dan tidak baik untuk dikonsumsi.

Siswa SDN 4 Paum Desa Gresik mempunyai kebiasaan yang buruk dalam jajan di sekolah. Mereka memilih penyedap rasa sebagai jajanan sehari-hari. Tentu hal tersebut merupakan hal yang tidak wajar dilakukan karena penyedap rasa pada dasarnya bukan jajanan yang sehat. Penyedap rasa merupakan bahan tambahan pada makanan, sehingga makanan dapat bertambah manis, asin, asam dan sebagainya. Rasa pada suatu makanan tertentu sangat mempengaruhi tingkat kesukaan dalam mengonsumsi makanan. Banyak sekali jenis makanan dengan rasa yang berbeda-beda dan mempunyai rasa khas. Pada umumnya penyedap rasa terbagi menjadi dua yaitu penyedap rasa alami dan penyedap rasa buatan. Penyedap rasa buatan merupakan penyedap rasa yang terbuat dari bahan baku tetes tebu atau molase sebagai sumber karbohidrat. Selain bahan baku utama penyedap rasa buatan ditambahkan bahan kimia yaitu H₂SO₄, NH₂, NaOH, HCL, dan karbon aktif (Wardhani (2018)). Penyedap rasa buatan jika dikonsumsi dalam jangka berpanjangan akan berdampak buruk bagi

kesehatan. Zat yang identik dengan penyedap rasa buatan yaitu monosodium glutamat, efek yang ditimbulkan jika dikonsumsi berlebihan diantaranya kerusakan pada otak, sistem syaraf, ginjal, otak, mata, serta gangguan pada kehamilan dan janin. Semakin banyak kadar yang ditimbulkan semakin besar efek yang ditimbulkan dalam penurunan kadar FSH dan LH.

Pengabdian ini dilakukan di Desa Gresik, Kecamatan Jagoi Babang, Kabupaten Bengkayang. Tim mengangkat isu kesehatan di Desa Gresik. Desa ini terletak di daerah perbatasan yang tentunya semua akses fasilitas umum tidak lebih baik dari ibukota kabupaten. Hal awal yang perlu digali untuk memberikan solusi adalah mengetahui profil Desa Gresik sebanyak mungkin. Berdasarkan data BPS Bengkayang tahun 2019, diketahui bahwa Desa Gresik merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Jagoi Babang Kabupaten Bengkayang. Dari lokasi Desa Gresik dibutuhkan waktu sekitar 10-20 menit untuk sampai ke Kantor Pusat Kecamatan (di Jagoi Babang) dengan jarak tempuh rata-rata 15 km. Desa Gresik memiliki luas 92 km², yang wilayah utaranya berbatasan dengan Desa Jagoi, Sekida, wilayah selatan berbatasan dengan Kecamatan Seluas, wilayah timur berbatasan dengan: Desa Jagoi, dan wilayah barat berbatasan dengan Desa Kumba.

Program-Program yang pernah dilakukan di desa Gresik di antaranya adalah Sosialisasi Lesson Study guna meningkatkan profesionalisme guru sekolah perbatasan Indonesia-Malaysia (Sulistri dkk., 2019), Sosialisasi rasa cinta tanah air melalui penayangan film bernuansa bela negara terhadap masyarakat daerah perbatasan (Sunarsih dkk. 2018), Smart e-cons: Upaya perluasan akses pendidikan bagi masyarakat desa Gresik (Kurniawan dkk., 2018). Namun kegiatan pengabdian ini dilakukan bertujuan untuk memberikan pembelajaran serta pandangan kepada siswa SDN 4 Paum berkaitan dengan jajanan yang sehat dan tidak sehat serta mendemonstrasikan cara mengolah jajanan yang sehat dan bergizi.

METODE PELAKSANAAN

Sosialisasi jajanan sehat ini dilakukan untuk memberikan pembelajaran serta pandangan kepada siswa Sekolah Dasar Negeri 04 Paum tentang jajanan yang sehat dan tidak sehat serta efek dari jajanan sehat dan tidak sehat tersebut. Sosialisasi ini dilakukan pada siswa perwakilan kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar Negeri 04 Paum desa Gresik Kecamatan Jagoi Babang, Kabupaten Bengkayang. Kegiatan melibatkan mahasiswa dan dosen STKIP Singkawang. Metode yang digunakan adalah Sosialisasi dan demo jajanan sehat. Sosialisasi dilaksanakan pada hari Selasa, 8 Desember 2020, jam 13.00-14.30 WIB. Sosialisasi disampaikan oleh dosen STKIP yaitu Eti Sunarsih, Emi Sulistri, Citra Utami, dan Nurul Husna. Sosialisasi dilakukan secara langsung kepada siswa SDN 04 Paum dengan memberikan penjelasan tentang jajanan sehat berupa contoh baik secara langsung dengan membawa jajanan sehat seperti roti maupun tidak langsung berupa gambar yang ditayangkan melalui slide infokus. Setelah pemberian materi, penerjemah juga melakukan demo bagaimana cara membuat jajanan yang sehat, bergizi, dan baik untuk perkembangan dan pertumbuhan dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sosialisasi dan Demonstrasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan dilanjutkan dengan demo makanan atau jajanan sehat. Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa dan 4 orang dosen dari 3 program studi yaitu Eti Sunarsih program studi PBSI, Emi Sulistri Prodi PGSD, Citra Utami dan Nurul Husna Prodi Pendidikan Matematika Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP Singkawang). Peserta dalam kegiatan ini adalah para siswa kelas 5 dan kelas 6 SD 4 Paum, Kecamatan Jagoi Babang, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih selama 2 jam. Siswa-siswa sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi tersebut. Berikut dokumentasi kegiatan sosialisasi disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Siswa Mengikuti Kegiatan Sosialisasi

Adapun langkah-langkah kegiatan sosialisasi adalah sebagai berikut:

a. Persiapan

Pada tahap ini tim meminta izin dalam pelaksanaan kegiatan di SD 4 Paum Desa Gresik dengan kepala sekolah dan kepala desa Gresik dan akhirnya tim menyiapkan materi dalam sosialisasi jajanan sehat ini

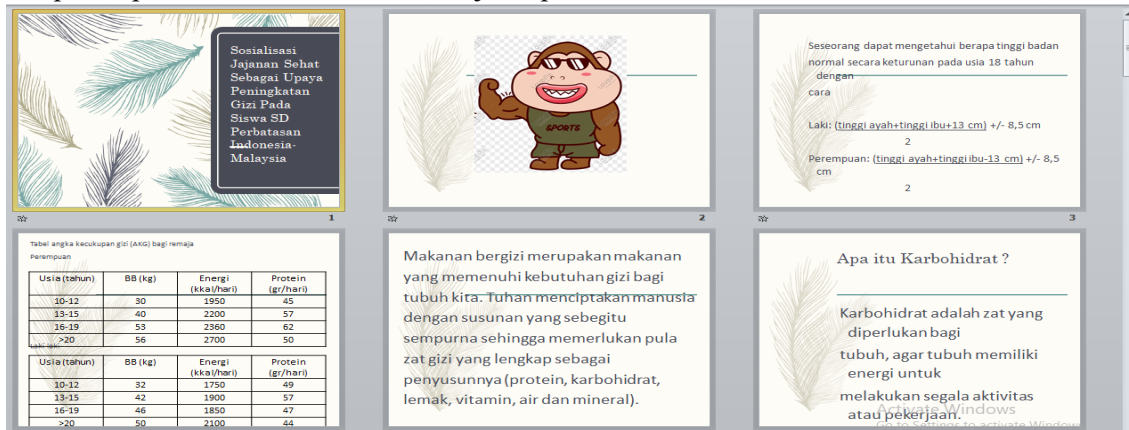
b. Pembukaan dan Kata Sambutan

Acara dimulai tepat pada pukul 13.00 yang dibuka dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya kemudian dilanjutkan dengan kata sambutan dari panitia penyelenggara kegiatan dan Kepala Sekolah Dasar Negeri 04 Paum. Adapun pesertanya adalah siswa SDN Paum perwakilan kelas 5 dan kelas 6.

c. Sosialisasi dan Demonstrasi

Sosialisasi dilaksanakan pada hari Selasa, 8 Desember 2020, jam 13.00-14.30 WIB. Sosialisasi di sampaikan oleh dosen STKIP yaitu Eti Sunarsih, Emi Sulistri, Citra Utami, Nurul Husna, Andi Mursidi dan Dian Mayasari. Dalam pemaparan materi siswa di minta untuk tidak jajan sembarangan, sebab berdasarkan informasi yang di dapatkan tim bahwa siswa SD 4 Paum mempunyai kebiasaan jajan tidak sehat di sekolah seperti penyedap rasa. Penyampaian materi sekitar 45 menit, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang diselingi dengan game sehingga siswa lebih semangat dan antusias. Hal ini terlihat saat sesi diskusi terdapat beberapa orang siswa yang bertanya. Salah satunya yaitu Peserta 1: Mengapa penyedap rasa bukan jajanan sehat? Selanjutnya pemateri kembali bertanya ke peserta lainnya mengenai pertanyaan peserta 1. Terlihat siswa antusias ingin menjawab pertanyaan tersebut dan dapat menjawabnya dengan benar. Hal ini dijadikan sebagai indikasi bahwa siswa telah mengalami peningkatan pemahaman mengenai jajanan sehat. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Nurfadillah (2019), bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta kegiatan pengabdian tentang makanan jajanan sehat dan bergizi. Setelah melakukan sosialisasi di lanjutkan dengan mendemonstrasikan makanan sehat yang berupa roti. Roti di olah menjadi sandwich yang berisikan sayur-sayuran. Siswa sangat antusias dalam mengikuti demonstrasi tersebut.

Adapun cuplikan materi sosialisasi disajikan pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Cuplikan Materi Sosialisasi

2. Hasil Setelah Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi jajanan sehat dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan anak-anak dalam memahami aneka jenis jajanan yang diujakan disekolah mau diluar lingkungan sekolah, apakah aman dan sehat atau malah membahayakan kesehatan. Sosialisasi ini sebagai wujud bakti perguruan tinggi dalam mengabdikan dan membagikan wawasan, pengetahuan dan pengalaman agar dapat meningkatkan pemahaman masyarakat sekitar, utama anak-anak dalam kegiatan sosialisasi ini Setelah dilakukan kegiatan sosialisasi, maka tahap selanjutnya adalah evaluasi kegiatan.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara memberikan angket berupa pertanyaan soal siswa tentang makanan sehat dan tidak sehat. Berdasarkan angket tersebut, 99 % menunjukkan pemahaman siswa berkaitan dengan materi sosialisasi yang di berikan dan mereka bisa membedakan anatara makanan yang sehat dan tidak sehat. berdasarkan hasil tersebut makan pemateri menagmbil kesimpulan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil di lakukan dan berharap kedepan siswa bisa mengimplementasikan sosialisasi yang telak diberikan.

Pada dasarnya siswa sudah memahami baik dan buruk, serta jenis makanan atau jajanan sehat yang bisa di konsumsi. Namun pemateri tetap melakukan observasi secara langsung di sekolah berkaitan dengan kegiatan jajan yang dilakukan oleh siswa di sekolah. Berdasarkan observasi yang dilakukan pemateri telah melihat perubahan yang signifikan. Siswa-siwa tidak lagi membeli penyedap rasa yang biasa mereka konsumsi dan lebih pada membeli jenis roti yang di jual di kantin sekolah.

3. Dampak Kegiatan Pengabdian dan Kesulitan Pelaksanaan

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap siswa di sekolah, siswa-siswa sudah menunjukkan perubahan yang signifikan. Pada waktu istirahat siswa tidak lagi jajan penyedap rasa yang biasa di konsumsi pada saat istirahat. Hal tersebut menunjukkan dampak yang positif terhadap kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan. Selain dampak positif tersebut, kesulitan yang dihadapi adalah sulitnya memperoleh jajanan sehat dan bergizi dilokasi tersebut. Sebab daerah Desa Paum kecamatan Jagoi Babang ini jauh dari jangkauan sehingga sulit untuk mencari jajanan sehat. namun hal tersebut bisa di atasi oleh pengabdian dengan menyediakan stok yang banyak jajanan sehat berupa roti dan biscuit untuk di titipkan di kantin sekolah.

4. Luaran

Luaran yang didapat pada kegiatan pengabdian ini adalah terlaksananya kegiatan sosialisasi yang memuat pemberian contoh jajanan yang sehat dan bergizi pada siswa kelas 5 dan 6 SDN 4 Paum Desa Gersik. Kegiatan ini terdiri dari penyampaian materi sekitar 45 menit, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab (sekitar 15 menit) yang diselingi dengan game sehingga siswa lebih semangat dan antusias. Hal ini terlihat saat sesi diskusi terdapat beberapa orang siswa yang bertanya. Salah satunya

yaitu Peserta 1: Mengapa penyedap rasa bukan jajanan sehat? Selanjutnya pemateri kembali bertanya ke peserta lainnya mengenai pertanyaan peserta 1. Terlihat siswa antusias ingin menjawab pertanyaan tersebut dan dapat menjawabnya dengan benar. Hal ini dijadikan sebagai indikasi bahwa siswa telah mengalami peningkatan pemahaman mengenai jajanan sehat. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Nurfadillah (2019), bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta kegiatan pengabdian tentang makanan jajanan sehat dan bergizi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan dalam pelaksanaan pengabdian yang dilakukan di Desa Gresik, Kecamatan Jagoi Babang, Kabupaten adalah:

1. Siswa SDN 04 Paum Desa Gresik mendapat pengetahuan baru tentang jajanan sehat.
2. Kegiatan sosialisasi mendapat respon positif dari pihak sekolah dan siswa SDN 04 Paum Desa Gresik.
3. Siswa SDN 04 Paum termotivasi untuk mengkonsumsi jajanan sehat.

Saran

Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya yaitu memberikan pelatihan dan pendampingan dalam membuat jajanan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak terkait yaitu kecamatan Jagoi Babang, Desa Gresik serta kepala sekolah, guru-guru serta seluruh siswa sekolah SDN 4 Paum, Desa Gresik yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada STKIP Singkawang atas memberikan izin dan mendukung kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan POM, RI. (2008). Laporan Akhir Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional Tahun 2008. In *Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya*.
- Depkes, RI. (2004). *hygiene Sanitas Makanan dan Minuman (HSMM)*. Buku Pedoman Akademik Penilik Kesehatan.
- Nurfadillah, A. . (2019). Peningkatan Pengetahuan Anak Melalui Edukasi Tentang Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi Pada Siswa SMPN 7 Gorontalo. *UNG Repository. Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo*.
- Putra, A., & Subagio, H. W. (2009). Gambara Kebiasaan Jajan Siswa Di Sekolah. *Universitas Diponegoro*.
- Tutik, H., & Eka Putri, N. K. S. (2018). *Deskripsi Kebiasaan Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 03 Kragilan, Mojolaban, Sukaharjo*. 9 (2), 162–167.