

PELATIHAN PEMILIHAN DAN IDENTIFIKASI JAJANAN SEHAT ANAK

**Ikha Deviyanti Puspita
Ibnu Malkan Ilm**

ikhadevi85@gmail.com
Universitas Pembangunan Nasional Jakarta

ABSTRACT

The pandemic phase is not over yet, and nutritional problems have not subsided. Stunting is a nutritional status disorder due to an imbalance in intake of needs. Stunting is influenced by several factors, one of which is nutrient intake. Consumption of adequate nutrients, will meet the needs according to age. To fulfill nutrition, it is necessary to consume 3 main meals and 2 snacks. Snacks can be obtained from processing yourself or buying snacks outside. Children and toddlers are already exposed to snacks from outside. According to the results of testing samples of School Snack Foods (PJAS) taken throughout Indonesia in 2014, PJAS that meet the requirements are 76.18% while the target to be achieved is 90%. Training on the selection and identification of healthy snacks for children aims to increase knowledge and skills regarding the feasibility of healthy snacks which is the main concentration on this problem. The activity was carried out at PAUD Sukamanah Village, Baros District, Serang Regency, Banten. The purpose of holding this community service activity was as a means of socializing knowledge about balanced nutrition and healthy snacks. The method of community service carried out is by means of field observations, interviews, socialization and training.

Keywords: training, selection, identification, healthy snacks.

ABSTRAK

Fase pandemic, belum usai, dan masalah gizi juga belum reda. Stunting adalah gangguan status gizi karena ketidakseimbangan asupan terhadap kebutuhan. Stunting dipengaruhi oleh beberapa factor, salah satunya asupan zat gizi. Konsumsi zat gizi yang cukup, akan memenuhi kebutuhan sesuai usia. Untuk pemenuhan gizi perlu mengkonsumsi 3 kali makanan utama dan makanan selingan 2 kali. Makanan selingan bisa diperoleh dari mengolah sendiri atau membeli jajanan diluar. Usia anak dan balita sudah terpapar oleh jajanan dari luar. Menurut hasil pengujian sampel Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang diambil di seluruh Indonesia pada tahun 2014, PJAS yang memenuhi syarat yaitu sebesar 76,18% sedangkan target yang harus dicapai adalah sebesar 90%. Pelatihan pemilihan dan identifikasi jajanan sehat anak bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kelayakan jajanan sehat yang merupakan konsentrasi utama pada masalah tersebut. Kegiatan dilaksanakan di PAUD desa Sukamanah, Kecamatan Baros, Kabupaten Serang, Banten. Tujuan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai sarana sosialisasi pengetahuan mengenai gizi seimbang dan jajanan sehat. Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah dengan cara observasi lapangan, wawancara, sosialisasi dan pelatihan.

Kata kunci: pelatihan, pemilihan, identifikasi, jajanan sehat.

PENDAHULUAN

Stunting adalah gangguan status gizi karena ketidakseimbangan asupan terhadap kebutuhan. Stunting dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya asupan zat gizi. Konsumsi zat gizi yang cukup, akan memenuhi kebutuhan sesuai usia. Untuk pemenuhan gizi perlu mengkonsumsi 3 kali makanan utama dan makanan selingan 2 kali. Makanan selingan bisa diperoleh dari mengolah sendiri atau membeli jajanan diluar. Usia anak dan balita sudah terpapar oleh jajanan dari luar. Anak-anak pada era globalisasi ini sa-

ngat dimanjakan dengan hadirnya berbagai makanan dan minuman instan yang dengan mudah diperoleh kapanpun, dimanapun, dan oleh siapapun. Dari anak-anak, remaja sampai orang dewasa bahkan orangtuapun lebih senang menikmati makanan dan minuman instan, selain praktis harganya juga lebih murah daripada memasak sendiri atau membeli buah aslinya (untuk minuman dengan rasa buah). Padahal dalam setiap makanan dan minuman instan selalu terkandung bahan tambahan makanan (BTM), baik sebagai pengawet, peniru rasa,

pewarna, maupun bahan tambahan makanan atau minuman yang lain.

Menurut hasil pengujian sampel Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang diambil di seluruh Indonesia tahun 2014, yang memenuhi syarat sebesar 76,18% sedangkan target yang harus dicapai adalah sebesar 90%. Penyebab sampel yang tidak memenuhi syarat antara lain karena menggunakan bahan berbahaya yang dilarang untuk pangan, menggunakan bahan tambahan pangan melebihi batas maksimal, mengandung cemaran logam berat melebihi dan kualitas mutu mikrobiologis yang tidak memenuhi syarat. Selain itu adapun *prevalensi* kejadian penularan penyakit paling sering berasal dari makanan yang pengolahannya tidak benar dan juga melalui peralatan makanan yang tidak bersih.

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003 tentang Pedoman Persyaratan *Hygiene* Sanitasi Makanan Jajanan, terdapat beberapa aspek yang diatur dalam penanganan makanan jajanan yaitu penjamah makanan, peralatan, air, bahan makanan, bahan tambahan makanan, penyajian dan sarana penjaja. Dari beberapa aspek tersebut dapat mempengaruhi kualitas makanan.

Berkaitan dengan hal itulah, maka penting memiliki bekal pengetahuan tentang bahan tambahan makanan yang banyak terkandung dalam jajanan dan makanan atau minuman instant yang sering dikonsumsi anak serta bahayanya bagi kesehatan jika berlebihan dalam mengkonsumsi. Selain itu penting pula memiliki keterampilan cara pendeteksiannya secara sederhana tentang adanya bahan tambahan makanan tersebut. Harapannya dengan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, dapat merubah perilaku dan meningkatkan status gizi anak.

Program Pengabdian masyarakat Berdasarkan masalah diatas maka solusi yang ditawarkan adalah adanya Pelatihan Pemilihan & Identifikasi Jajanan Sehat Anak.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibuat dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Studi Lapangan

Merupakan tahapan awal didalam menentukan obyek khalayak sasaran, dimana pengabdi berusaha memotret situasi dan kondisi yang ada dan mendiskusikan permasalahan apa yang terjadi dan juga kebutuhan dari khalayak sasaran. Pelaksanaan kegiatan studi lapangan dilaku-

kan sebanyak dua kali kedatangan yang pertama adalah memotret kebutuhan atau permasalahan yang ada di desa, kemudian kedatangan selanjutnya adalah melakukan observasi langsung ke lokasi tempat rencana pengabdian kepada masyarakat akan diselenggarakan, hal ini untuk mendapatkan gambaran secara real.

Pendekatan Pemecahan Masalah

Setelah diketahui permasalahan yang ada, kemudian dilaksanakan penentuan topik kegiatan, pembuatan materi pelatihan dan juga penentuan jadwal kegiatan, dengan melihat situasi dan kondisi yang saat ini kurang kondusif akibat pandemik COVID.

Pelaksanaan Kegiatan

Untuk membantu mempermudah pada saat pelaksanaan kegiatan, berikut beberapa hal yang harus disiapkan: (1) Pembuatan kuesioner. (2) Penyiapan alat dan bahan kegiatan pengabdian. (3) Konfirmasi waktu pelaksanaan kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di PAUD Assibiyah, desa Sukamanah kecamatan Baros, Kabupaten Serang, Banten. Target khalayak sasaran adalah anak didik, orang tua siswa, guru dan pengelola PAUD.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi dua tahap yaitu:

Tahap Edukasi Gizi

Pada tahap awal kegiatan, dilakukan pre test terhadap pemahaman khalayak sasaran untuk melihat sampai sejauh mana pemahaman mereka tentang gizi. Pada tahap ini baik anak didik, orang tua, guru dan pengelola PAUD mengikuti pelaksanaan kegiatan sosialisasi secara bersamaan, materi yang diberikan yaitu mengenai gizi seimbang dan jajanan sehat untuk tumbuh kembang anak di masa emas pertumbuhan, pelaksanaan kegiatan berlangsung dua arah dengan adanya interaksi antara pengabdi dengan khalayak sasaran berupa sesi tanya jawab yang berlangsung dengan sangat baik, hal ini terlihat dari antusias mereka dalam berinteraksi untuk mengetahui lebih banyak informasi dan pengetahuan tentang gizi.

Tahap Pelatihan

Merupakan tahap lanjutan setelah informasi tentang pentingnya gizi untuk anak tersosialisasikan dengan baik, pada tahap ini pengabdi memberikan post test dari pemahaman materi gizi seimbang dan jajanan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat, dihadiri oleh guru PAUD, orang tua murid dan peserta didik PAUD.

Karakteristik sasaran

Tabel 1 menunjukkan karakteristik sasaran.

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Sasaran

Karakteristik Sasaran	n	%
Guru Paud	4	9,0
Orang tua peserta didik	20	45,5
Peserta didik PAUD	20	45,5
Total	44	100

Sumber: Data peneliti

Status gizi

Pada saat pelaksanaan kegiatan, dilakukan pendataan terhadap siswa siswi didik, berupa usia, tinggi badan dan berat badan, hal ini dilakukan untuk melihat kondisi status gizi anak.

Tabel 2
Distribusi Status Gizi Peserta Didik Paud

Kualifikasi	N	%
Sangat pendek	2	10
Pendek	5	25
Normal	13	65
	20	100

Sumber: Data peneliti

Berdasarkan Tabel 2, menyatakan bahwa masih ditemukan status gizi anak paud didesa Sukomanah sangat pendek (10 %) dan pendek (25 %), hal ini menggambarkan adanya masalah gizi kronis yang dipengaruhi oleh kondisi ibu saat pra konsepsi sampai melahirkan, masa bayi atau balita termasuk penyakit yang diderita selama balita.

Menurut beberapa penelitian, anak mengalami pendek dan sangat pendek merupakan proses akumulasi yang terjadi saat kehamilan, masa kanak-kanak dan sepanjang siklus kehidupan. Faktor gizi ibu, secara tidak langsung memberikan kontribusi terhadap perkembangan dan pertumbuhan janin, ibu yang kurang gizi saat hamil beresiko melahirkan bayi yang mengalami stunting atau pendek. Anak-anak *golden age* yang mengalami kekurangan asupan dari kebutuhan usianya dan menderita penyakit infeksi berulang, memberikan peluang terjadinya stunting. Stunting pada balita yang mengalami gangguan dalam tumbuh kejar akan berma-

nifestasi menjadi stunting masa sekolah dasar (Arisman, 2009).

3. Jajanan

Sebelum memberikan edukasi jajanan sehat, kegiatan pengabdian masyarakat ini, menggali gambaran mengenai jajanan yang dikonsumsi oleh peserta didik PAUD. Hal ini, dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Konsumsi Jajanan

Frekuensi/hari	N	%
1-2 kali	2	10
2-3 kali	17	85
≥ 3 kali	1	5
	20	100

Sumber: Data peneliti

Berdasarkan Tabel 3, frekuensi konsumsi jajanan sebagian besar peserta didik paud sebesar 2-3 kali/hari 85%.

Tabel 4
Distribusi Jenis Jajanan Yang Sering Dikonsumsi

Jenis Jajanan	n	%
Buah - buahan	1	5
Tepung tepungan (cilok, batagor)	4	20
Susu	4	20
Chiki	20	100
Jajanan manis (cincau, es teh...)	10	50
Gorengan	2	10

Sumber: Data peneliti

Berdasarkan Tabel 4, jajanan yang sering dikonsumsi peserta didik paud adalah chiki (100%) dan jajanan minuman manis (50%). Jajanan seperti chiki memang sangat diminati oleh kalangan anak balita, rasa yang asin gurih membuat anak menjadi tak bosan untuk mengkonsumsinya, bahkan menjadi makanan favorit. Jajanan tersebut, mengandung Natrium sangat tinggi. Asupan natrium yang direkomendasikan untuk anak-anak sebesar 1900 mg-2300 mg, tergantung usianya. Namun, besaran survei pemeriksaan gizi nasional 2011-2012, ditemukan bahwa anak-anak setiap hari mengkonsumsi sekitar 3256 mg. Anak-anak yang mengkonsumsi terlalu banyak Natrium, beresiko mengalami kenaikan tekanan darah.

Anak-anak yang cenderung menyukai makanan asin, akan menyukai minuman manis, sehingga meningkatkan resiko obesitas. Minum-

an manis, mengandung energi yang tinggi. Menurut penelitian Qoirinasari *et al*, (2018). Terdapat hubungan pola konsumsi minuman manis terhadap kenaikan berat badan.

Pengetahuan

Kegiatan pengabdian masyarakat, dilakukan dengan intervensi pengetahuan sasaran. Sebelum melaksanakan kegiatan tersebut pengabdian melakukan *pre test* terlebih dahulu. *Pre test* dilakukan melalui pertanyaan sederhana pengetahuan gizi mengenai jajanan sehat. Pada orang tua, dibacakan pertanyaannya oleh pengabdian dan sasaran menjawab. Mengingat kondisi pandemi dan beberapa orang tua siswa ada yang buta aksara. Pada anak, *pre test* juga dilakukan dengan siswa menyebutkan jenis-jenis makanan sehat dan jajanan sehat.

Adapun metode peningkatan pengetahuan, dibagi menjadi 2 golongan. Pada peningkatan pengetahuan gizi dewasa yaitu intervensi guru paud dan orang tua, dilakukan ceramah dan diskusi menggunakan proyektor.

Pada peningkatan pengetahuan peserta didik PAUD, melalui menyanyi bersama, lagu yang berjudul “Empat Sehat 5 Sempurna” diiringi music video, dan menyebutkan jenis-jenis makanan sehat dan jajanan sehat serta menunjukkan gambar. Salah satu metode yang tepat digunakan dalam pembelajaran anak usia dini adalah metode bernyanyi (Jannah, 2013). Menurut Ortiz tahun 2002, dari semua keterampilan yang harus dipelajari anak-anak sepanjang masa perkembangan mereka, yang paling penting adalah mendengarkan dan berkomunikasi. Pada masa inilah anak dapat mengetahui dunianya berdasarkan pendengaran serta cara komunikasi mereka.

Rasa ingin tahu anak usia dini dapat terjadi melalui proses mendengarnya yang dapat menimbulkan pertanyaan. Musik dapat digunakan sebagai penanaman karakter yang kuat pada anak, karena musik memang merupakan hal yang sangat menarik dan menyenangkan bagi anak-anak. Tanpa sadar mereka sudah bisa diperkenalkan pendidikan karakter (Rosmiati, 2014). Dengan mengenalkan lagu-lagu anak diharapkan bukan saja hiburan dan kesenangan yang dapat dicapai oleh anak, akan tetapi juga dapat memahami makna dari lagu-lagu yang diterapkan tersebut. Pada kegiatan ini, pengabdian mengharapkan dengan bernyanyi gizi 4 Sehat 5 Sempurna dapat membentuk karakter peserta didik Paud untuk menyukai makanan bergizi

seimbang dan mengurangi jajanan yang tidak sehat.

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian, guru, orang tua dan peserta didik sangat antusias dan semangat. Banyak pertanyaan-pertanyaan yang menarik, sehingga kegiatan cukup meriah.

Setelah selesai melakukan intervensi, pengabdian melakukan *post test*, dengan metode yang sama seperti *pre test*. Adapun distribusi perubahan pengetahuan dapat ditampilkan pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5
Distribusi Perubahan Pengetahuan Jajanan Sehat

Pengetahuan	n	%
Positiv	44	100
	44	100

Sumber: Data peneliti

Berdasarkan Tabel 5, menyatakan bahwa sebagian besar sasaran mengalami peningkatan secara positif pengetahuan (100 %), Hal ini, untuk pengetahuan yang meningkat disebabkan oleh karena sasaran sangat antusias sehingga lebih mudah menerima pengetahuan baru pada saat mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, melalui metode sesuai usianya.

Pada kegiatan pengabdian ini, metode menyanyi 4 sehat 5 Sempurna ternyata tidak hanya disukai oleh anak-anak, namun juga orang tua dan guru Paud. Menurut Ma'rifah tahun 2009 menyanyi dapat menjadi sarana hiburan dan juga pembelajaran bagi semua usia dan golongan. Kita dapat memilih lagu-lagu yang pas untuk materi pembelajaran yang kita ajarkan, apabila sesuai maka disamping menghibur dan menjadi jeda dan dapat menghilangkan kejenuhan, menyanyi juga dapat menguatkan pemahaman anak terhadap materi yang diajarkan. Dengan bernyanyi 4 Sehat 5 Sempurna, memudahkan pengabdian untuk menyampaikan pemahaman jajanan sehat dan makan gizi seimbang kepada peserta didik paud, guru dan orang tua.

Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan sikap ibu, pemberian informasi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi orang tua dalam menentukan sikap, sehingga mampu mengambil keputusan tepat. Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2007). Informasi merupakan stimulus bagi orang tua dan dasar bagi pengetahuan, sementara pengetahuan merupakan dasar bagi orang tua

dalam menentukan sikap yang tepat dalam mengambil keputusan dan dalam memberikan penanganan yang tepat bagi anak. Jadi, harapan pengabdian dengan paparan peningkatan pengetahuan gizi kepada ibu peserta Paud, maka akan meningkatkan keberhasilan sikap positif untuk pemilihan jajanan sehat dan makanan gizi seimbang untuk anak.

Hasil pengabdian ini sesuai dengan pendapat Soediatama (2010) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi seseorang dapat diperbarui melalui pendidikan gizi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Notoatmodjo (1992) yang menyatakan bahwa variabel pengetahuan merupakan faktor internal yang dimiliki sasaran, yang dapat berubah melalui intervensi yang diberikan. Hasil penelitian Ortiz (2002), menunjukkan hasil yang sama yaitu setelah mendapatkan intervensi pendidikan gizi 2 sampai 3 jam selama 4 minggu pada remaja yang berpenghasilan rendah usia 10-14 tahun, pengetahuan dan perilaku mengalami peningkatan secara significant ($P < 0,001$) dibandingkan control. (WHO, 1988).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah, peserta didik paud, guru dan orang tua. (2) Sebagian besar status gizi peserta didik PAUD normal, namun masih ditemukan pendek dan sangat pendek. (3) Sebagian besar peserta didik paud menyukai makanan jajanan asin, seperti ciki dan minuman manis. (4) Sebagian besar sasaran mengalami peningkatan pengetahuan pasca kegiatan pengabdian masyarakat. (5) Dalam upaya mengatasi masalah jajanan sehat perlu kerjasama secara holistic dan saling terintegrasi, perlu dilakukan *knowledge transfer*

dan edukasi agar mampu menjelaskan dan melakukan pemberdayaan dalam meningkatkan status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada LPPM UPN Veteran Jakarta yang telah mensupport dan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dari awal sampai akhir. Kegiatan Pengabdian ini didanai oleh LPPM UPN Veteran Jakarta, melalui Program Pengabdian Kepada Masyarakat 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman.(2009).*Gizi Dalam Daur Keadidupan*. EGC. Jakarta
- Jannah. (2013). *Kesalahan-Kesalahan Guru PAUD Yang Sering Dianggap Sepele*. Diva Press
- Naim, Umar. (2008).” *POSYANDU: Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat*”. Kareso. Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Ortiz. (2002). *Menumbuh kembangkan Anak-Anak Yang Bahagia, Cerdas, & Percaya Diri Dengan Musik*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Qoirinasari. (2018). Berkontribusikah Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih Pada Remaja. *Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal*.
- Rosmiati, A. (2014). Teknik Stimulasi dalam Pendidikan Karakter Anak Usia Dini melalui Lirik Lagu Dolanan, (Online), (<http://journal.isi.ac.id>)
- Soediatama. (2010). *Ilmu Gizi*. Dian Rakyat. Jakarta
- WHO (1988).