

Jajanan Sehat Layak Konsumsi di Sekolah Dasar Nurul Hasaniah

Laila Rahmawati, Rosari Br Sianturi, Naila Syahira Simatupang, Nailah Zahiyah, Annisa Salsabila, Dian Sabrina, Enzela Mutia, Hilwa Salsabila, Siti Fadilah, Widia Amanda, Nabila Fauzani. Ulian Barus, Dalmi Iskandar, Sutarini

Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Medan, Indonesia

Email: lailaritonga.16@gmail.com

Korespondensi: ulianbarus@gmail.com

ABSTRAK

Makanan jajanan yang sehat dan baik dikonsumsi terutama bagi anak sekolah dasar adalah makanan jajanan yang tidak hanya memenuhi standar gizi, tetapi juga memenuhi standar kesehatan. Dari hasil penelitian tim PKM yang dilaksanakan terhadap 25 responden pada tanggal 29 November 2024 di SD Nurul Hasaniah Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, maka dapat diambil kesimpulan yaitu: Pengetahuan siswa tentang Pengetahuan siswa tentang jajanan sehat yang layak konsumsi sesudah diberikan edukasi sebagian besar berubah menjadi kategori baik. Ada pengaruh yang bermakna positif dari edukasi tentang jajanan sehat terhadap tingkat pengetahuan anak dalam memilih jajanan yang sehat dan tidak sehat.

Kata Kunci : makanan, jajanan, sehat, edukasi

ABSTRACT

Snacks that are healthy and good for consumption, especially for elementary school children, are snacks that not only meet nutritional standards, but also meet health standards. From the results of the PKM team's research carried out on 25 respondents on November 29 2024 at SD Nurul Hasaniah Percut Sei Tuan, Deli Serdang Regency, North Sumatra, it can be concluded that: Students' knowledge about healthy snacks that are suitable for consumption before being given education is in the category not enough. After being given education, most of the students' knowledge about healthy snacks that were suitable for consumption changed to the good category. There is a significant positive influence from education about healthy snacks on children's level of knowledge in choosing healthy and unhealthy snacks.

Keywords: food, snack, healthy, education

Submit: Oktober 2024

Diterima: November 2024

Publis: November 2024



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

Melalui analisis kebutuhan, ditemukan bahwa para siswa disekolah ini, seperti kebanyakan anak-anak pada usia sekolah dasar, sangat akrab dengan kebiasaan membeli makanan jajanan. Makan jajanan sering menjadi pilihan utama anak-anak untuk mengisi kebutuhan energi selama beraktivitas di sekolah, terutama karena faktor kemudahan dan harga yang terjangkau. Namun, tidak semua makanan jajanan aman akan dikonsumsi, karena banyak diantaranya tidak memenuhi standar kebersihan dan mengandung bahan berbahaya.

Menurut Irianto, K (2007), makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan di pinggir jalan dan dijual dalam berbagai bentuk yang menarik perhatian. Namun, dari segi kesehatan, jajanan tersebut harus memenuhi kriteria tertentu untuk dapat dianggap layak konsumsi. Departemen kesehatan RI (2001) makanan mempunyai pengertian sebagai segala sesuatu yang dikonsumsi melalui mulut untuk kebutuhan tubuh agar tubuh sehat. Penelitian lain oleh Hartmann, Siegrist, dan van der Horst (2013) menekankan bahwa jajanan sehat harus mengandung gizi yang seimbang, rendah kalori, serta bebas dari zat berbahaya.

makanan jajanan memberikan kontribusi sebesar 29,5% asupan energi, 2,9% asupan protein, 8,6% asupan lemak dan 15,6% asupan karbohidrat pada anak sekolah dasar atau kelompok umur 6-12 tahun. Jajanan anak sekolah dasar sangat beragam jenisnya, yang paling sering ditemukan antara lain yaitu otak-otak, tahu goreng, mie bakso dengan saus, es sirop, sate sosis dengan saus, empek-empek dan lain sejenisnya (Sari & Rachmawati, 2020).

Islam mengajarkan bahwa makanan adalah salah satu anugerah dari Allah SWT. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman "Dan

Dialah yang menjadikan untukmu segala yang ada di bumi." (QS. Al-Baqarah: 29). Melalui firman tersebut, Allah sudah menegaskan bahwa segala yang ada di bumi adalah milik makhluknya dan perlu dikelola dengan sebaik-baiknya demi kemaslahatan bersama. Sebagai bentuk syukur, umat Islam dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Makanan yang halal bukan hanya berarti diperbolehkan menurut syariat, tetapi juga harus sehat dan bermanfaat bagi tubuh.

Menurut UU Nomor 18 tahun 2012 pada Pasal 1 Ayat 1 tentang pangan menyebutkan bahwa "Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan/atau pembuatan makanan atau minuman."

Selain itu, Berdasarkan survey awal ditemukan bahwa sebagian siswa tidak dibekali makanan dari rumah. Hal ini juga merupakan pendorong siswa untuk jajan di sekitar lingkungan sekolah. Apabila siswa tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang jajanan sehat maka akan banyak menimbulkan masalah kesehatan bagi anak itu sendiri. Biasanya kebanyakan siswa memilih jajanan yang murah, serta tertarik untuk mengonsumsi makanan yang banyak memakai pewarna. Jajanan sembarangan akan memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan. Hal ini akan menimbulkan gangguan kesehatan pada anak dan mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. (Sumarni, Rosidin, & Sumarna, 2020).

2. METODE

Metode pelaksanaa yang tim PKM lakukan di SD Nurul Hasaniah yaitu melakukan sosialisasi kepada peserta didik kelas 5. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada hari jum'at, 29 November 2024 pada pukul 09.00

sampai pukul 10.00 bertempat diruangan kelas 5C SD Nurul Hasaniah Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Kegiatan PKM dihadiri oleh 25 siswa Sekolah Dasar. Dalam pengerjaan proyek Mata Kuliah Wajib Kurikulum (MKWK) pembagian tugas dilakukan secara terstruktur untuk memastikan setiap anggota kelompok memiliki peran yang jelas. Tugas dimulai dengan mencari permasalahan yang sering terjadi di kalangan siswa Sekolah Dasar. Setelah permasalahan sudah ditemukan dan ditentukan, langkah selanjutnya yaitu merancang materi presentasi yang akan disampaikan kepada siswa SD. Selain itu, tim PKM juga bertugas membuat angket untuk mengumpulkan data, menyusun proposal proyek, dan mendesain poster. Pada saat presentasi tim PKM menjelaskan materi mengenai tentang pengertian jajanan sehat, kriteria jajanan sehat, pengertian jajanan tidak sehat, ciri-ciri jajanan tidak sehat, dampak jajanan tidak sehat dan tips memilih jajanan sehat yang akan memberikan edukasi ataupun wawasan kepada siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM Mata Kuliah Wajib Kurikulum ini dilaksanakan pada hari Jumat, 29 November 2024. Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) adalah siswa SD Nurul Hasaniah Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 25 orang siswa dan tema yang dibawakan adalah tentang "Jajanan sehat layak konsumsi". Langkah pertama, kami membaca doa bersama para siswa, langkah kedua sebelum menyampaikan materi kami melakukan ice breaking kepada para siswa, langkah ketiga kami menyampaikan materi sosialisasi pada para siswa, langkah keempat kami memberikan pertanyaan terkait materi yang kami sampaikan pada siswa, langkah kelima memberikan reward kepada siswa yang bisa menjawab pertanyaan, langkah keenam kami memberikan angket respon kepada siswa untuk mengetahui apakah para siswa sudah memahami materi yang kami sampaikan. Berikut foto kegiatan sosialisasi yang kami lakukan :



Gambar 1. Tim PKM membaca doa bersama para siswa

Sebelum memulai kegiatan, tim PKM mengajak para siswa untuk bersama-sama berdoa, memohon kelancaran, keberkahan, dan perlindungan dari Tuhan agar semua aktivitas yang dilakukan dapat memberikan manfaat dan berjalan dengan sukses



Gambar 2. Tim PKM melakukan ice breaking

Setelah membaca doa tim PKM bersama para siswa melakukan ice breaking untuk mencairkan suasana dan membangun kekompakan, agar siswa tidak merasa jenuh dan bosan sebelum penyampaian materi sosialisasi.



Gambar 3. Menyampaikan materi sosialisasi kepada siswa

Setelah melakukan ice breaking Tim PKM menyampaikan materi tentang jajanan yang sehat dan yang tidak sehat kepada para siswa. Siswa kelas 5C begitu antusias mendengarkan pemaparan materi tersebut.



Gambar 4. Tim PKM memberikan pertanyaan kepada siswa

Tim PKM memberikan pertanyaan kepada para siswa terkait materi yang sudah disampaikan. Beberapa siswa kelas 5C menjawab pertanyaan dengan baik dan benar, itu menyatakan bahwa siswa sudah benar-benar memahami materi yang disampaikan oleh tim PKM.



Gambar 5. Memberi reward kepada siswa
Tim PKM memberikan reward kepada siswa yang bisa menjawab pertanyaan dengan baik dan benar. Ini menandakan bahwa siswa telah mengerti dan memahami materi yang disampaikan tim PKM tentang memilih jajanan yang sehat dan yang tidak sehat.



Gambar 6. Tim PKM Memberi angket kepada siswa

Untuk melihat apakah siswa sudah benar-benar memahami materi dan memberikan dampak yang positif, tim PKM memberikan beberapa angket respon kepada para siswa. Berikut materi Sosialisasi yang disampaikan dalam kegiatan PKM di Sekolah Dasar Nurul Hasanah:

Pengertian Jajanan

Materi diawali dengan pengenalan tentang apa itu jajanan. Salah satu tim PKM yaitu Laila Rahmawati menjelaskan bahwa jajanan adalah makanan yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Istilah makanan jajanan tidak jauh dari istilah junk food, fast food, dan street food karena istilah tersebut merupakan bagian dari istilah makanan jajanan (Andriani, 2012). Menurut Irianto, K (2007), makanan jajanan adalah makanan yang banyak ditemukan di pinggir jalan dan dijual dalam berbagai bentuk yang menarik perhatian. Namun, dari segi kesehatan, jajanan tersebut harus memenuhi kriteria tertentu untuk dapat dianggap layak konsumsi.

Pengertian Jajanan Sehat

Salah satu tim PKM yaitu Laila Rahmati menjelaskan bahwa jajanan sehat adalah jajanan yang harus mengandung gizi yang seimbang, rendah kalori, serta bebas dari zat berbahaya Hartmann, Siegrist, dan van der Horst (2013).

Jajanan Yang Sehat Itu Penting

Salah satu Tim PKM yaitu Nailah Zahiyah Menjelaskan bahwa jajanan yang sehat itu penting, makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk dan menyebabkan prestasi anak sekolah menurun (Nurbiyati & Wibowo, 2014).

Pengertian Jajanan Tidak Sehat

Tim PKM juga menjelaskan apa itu jajanan tidak sehat. Jajanan tidak sehat

merupakan makanan yang tidak memberikan manfaat bagi tubuh dan cenderung memiliki kandungan bahan-bahan yang dapat merugikan kesehatan jika di konsumsi dalam jumlah yang berlebihan.

Ciri-ciri Jajanan Tidak Sehat

Salah satu tujuan makan adalah supaya tubuh kita sehat, namun disisi lain. Makanan juga dapat menjadi salah satu sumber penyakit. Oleh karena itu menurut Anonim (2002) sebaiknya pilihlah makanan jajanan yang sehat, yaitu makanan jajanan yang segar, bersih dan aman dari cemaran bahan kimia dan fisik.

Makanan yang sehat selain keadaannya segar juga harus bersih, tidak hinggap lalat, tidak dicemari oleh debu dan bahan-bahan pengotor lainnya.

Makanan yang bersih mempunyai ciri-ciri

1. Bagian luarnya terlihat bersih, tidak terlihat ada kotoran yang menempel.
2. Makanan tersebut disajikan dalam piring atau wadah tempat makanan yang tidak berdebu.
3. Tidak terdapat rambut atau isi stepler
4. Disajikan dalam keadaan tertutup atau dibungkus dengan plastik, kertas tidak bertinta, daun pisang atau daun lainnya.
5. Makanan dimasak, disimpan atau disajikan di tempat yang jauh dari tempatnya pembuangan sampah, got, dan tepi jalan yang banyak dilalui kendaraan.
6. Makanan dimasak dengan peralatan yang bersih dengan menggunakan air bersih, tidak berbau atau keruh (Anonim, 2002).

Dampak Jajanan Tidak Sehat

Dampak negatif makanan jajanan beresiko terhadap kesehatan karena penanganannya sering tidak higienis yang memungkinkan makanan jajanan terkontaminasi oleh mikroba beracun maupun penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang tidak diizinkan (Mudjajanto, 2006). Makanan jajanan mengandung banyak resiko, debu-debu dan lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit terutama pada sistem pencernaan kita.

Belum lagi bila persediaan air terbatas, maka alat-alat yang digunakan seperti sendok, garpu, gelas dan piring tidak dicuci dengan bersih. Hal ini sering membuat orang yang mengkonsumsinya dapat terserang berbagai penyakit seperti disentri, tifus ataupun penyakit perut lainnya (Irianto, K. 2007)

Menurut Irianto, P (2007) terlalu sering dan menjadikan mengkonsumsi makanan jajanan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif, antara lain:

1. Nafsu makan menurun
2. Makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit
3. Salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak
4. Kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin
5. Pemborosan
6. Permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energi yang baik sebab hanya mengandung karbohidrat.

4. KESIMPULAN

Makanan jajanan yang sehat dan baik dikonsumsi terutama bagi anak sekolah dasar adalah makanan jajanan yang tidak hanya memenuhi standard gizi, tetapi juga memenuhi standard kesehatan. Dari hasil penelitian tim PKM yang dilaksanakan terhadap 25 responden pada tanggal 29 November 2024 di SD Nurul Hasaniah Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, maka dapat diambil kesimpulan yaitu: Pengetahuan siswa tentang jajanan sehat yang layak konsumsi sebelum diberikan edukasi berada pada kategori kurang, pengetahuan siswa tentang jajanan sehat yang layak konsumsi sesudah diberikan edukasi sebagian besar berubah menjadi kategori baik dan ada pengaruh yang bermakna positif dari edukasi tentang jajanan sehat terhadap tingkat pengetahuan anak dalam memilih jajanan yang sehat dan tidak sehat.

5. REFERENSI

- Andriani, M. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Grup
- Anonim. 2002. *Memilih Makanan dan Jajanan yang Sehat*. Balitbang

- Depdiknasdan Lembaga Penelitian IPB. Bogor.
- Depkes RI, (2001), *Pedoman Penyuluhan Gizi Pada Anak Sekolah Bagi Petugas Puskesmas*, Jakarta
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023). *Memilih Jajanan Yang Aman*. Diakses pada 20 Desember 2024 dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2570/memilih-jajanan-yang-aman
- Hartmann, Christina, Michael Siegrist, and Klazine van der Horst. 2013. "Snack Frequency: Associations with Healthy and Unhealthy Food Choices." *Public health nutrition* 16(8): 1487–96
- Irianto, DP. 2007. *Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan*.CV. Andi offset. Yogyakarta.
- Irianto, K., (2007), *Gizi dan Pola Hidup Sehat*, CV. Yrama Widya, Bandung.
- Mudjajanto, E S. 2006. *Keamanan Makanan Jajanan Tradisional Penerbit Buku Kompas*. Jakarta.
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). *Pentingnya Memilih Jajanan Sehat*. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, Vol 3 No 3, Hal 192–196.
- Sari, Y. D., & Rachmawati, R. (2020). Kontribusi Zat Gizi Makanan Jajanan terhadap Asupan Energi Sehari di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(1), 29–40.
- Sumarni, N. R. (2020). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 289-297.