



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jmui



Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat Pada Siswa SD Muhammadiyah Kebagusan

Health education about healthy snacks for Muhammadiyah Elementary School students in Kebagusan

Tommi Maulana Minto Aji¹, Mohammad Wildan Muttaqien², Azam Syarif Hidayat³, Mega Widya Putri S.Pd, M.Or, AIFO-FIT⁴

¹⁻⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia.

email: tommimaulana13@gmail.com¹, wildanmohammad79@gmail.com² azamsyarifhidayat@gmail.com, megawidyaputri@ump.ac.id³

Info Artikel

riwayat Artikel:

Diterima 18-11-2023

Disetujui (bulan) (tahun)

Dipublikasikan (bulan)

(tahun)

Keywords:

Health education about healthy snacks

Abstrak

Pada saat ini masih banyak masyarakat yang tidak peduli terhadap apa yang mereka makan, baik dewasa maupun anak-anak. Bagi masyarakat, hal terpenting dari makanan adalah rasa yang enak, porsi yang banyak, dan harga yang pas. Masyarakat khususnya anak-anak cenderung membeli makanan tanpa memperhatikan kebersihannya. Sehingga sering terjadi mereka menjadi korban dari jajanan yang tidak sehat. Hal ini terjadi karena minimnya pengetahuan tentang bagaimana mengenali jajanan yang aman. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan, dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk.. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang diadakan SD Muhammadiyah kebagusan Hasil dari kegiatan ini didapatkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menghasilkan siswa siswi yang memiliki pengetahuan tentang jajanan yang sehat. Hasil pengabdian ini diharapkan akan menjadi modal dasar dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah, sehingga terwujud generasi yang sehat dan kuat..

Abstract

Currently, there are still many people who do not care about what they eat, both adults and children. For people, the most important thing about food is good taste, large portions, and the right price. People, especially children, tend to buy food without paying attention to cleanliness. So it often happens that they become victims of unhealthy snacks. This happens because of the lack of knowledge about how to recognize safe snacks. School children's snacks whose health is not guaranteed can cause poisoning, digestive disorders, and if it lasts for a long time will cause poor nutritional status. The method used is counseling held by Muhammadiyah SD Kebagusan. The results of this activity showed an increase in the average value of prior knowledge and after health education. The results of this community service are expected to produce students who have knowledge about healthy snacks. It is hoped that the results of this service will become

basic capital in forming clean and healthy living behavior in the school setting, so that a healthy and strong generation is created.

□ Alamat Korespondensi: Desa Kebagusan
Kec. Ampelgading Kab. Pematang
E-mail: tommimaulanamintoaji13@gmail.com
No Handphone : 085640134073

PENDAHULUAN

Mengonsumsi makanan ringan merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Anak-anak sering kali membeli makanan di tempat terbuka dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan bahan makanan tersebut. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), 99% anak mengonsumsi jajanan di sekolah. Tingginya persentase anak yang mengonsumsi jajanan meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada anak.

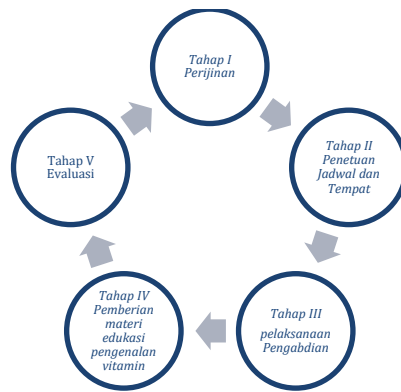
Anak-anak perlu diberikan edukasi agar mereka tahu bagaimana membedakan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Karena kita tahu bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan (Notoatmodjo 2014). Kalau anak tahu ciri-ciri jajanan tidak sehat, pasti bisa hindari mengonsumsi bahan tambahan yang berbahaya bagi tubuh. Tentu saja ilmu tidak hanya diwariskan kepada anak saja, namun mendidik orang tua juga sangat penting. Orang tua memegang peranan penting dalam mengontrol dan mengawasi konsumsi makanan untuk anak-anak. Orang tua bisa dididik agar tidak membiasakan memberi uang jajan untuk anak itu. Uang jajan bisa diganti dengan menyiapkan dan memberi anak makanan sehat. Hal ini dapat mencegah anak-anak untuk ngemil di luar. Makanannya bisa terdiri dari: bahan makanan pokok dan jajanan sehat yang ibu-ibu siapkan secara mandiri dan higienis di rumah.

Siswa di SD ini sebagian tinggalnya dekat dengan sekolah, sehingga sebagian dari mereka perlu mendapat dukungan sosial dari keluarga dalam bentuk konseling terkait jajanan apa saja yang mengandung zat karsinogen dan bahayanya. Apalagi di sekitar lingkungan sekolah memiliki 3 warung dengan jajanan yang tidak sehat, misalnya

gorengan dengan minyak yang sudah cokelat, arum manis dengan pemanis buatan, baso aci dengan MSG, minuman dengan bahan pewarna, dan masih banyak lagi. Kemudian rata-rata usia siswa-siswa antara 6-12 tahun, dimana pada usia ini mereka seharusnya diberi pengetahuan tentang bahaya jajanan yang mengandung zat berbahaya karena mereka merupakan calon penerus bangsa. Ditambah lagi, sebagian besar siswa-siswi di sekolah ini memiliki kebiasaan jajan di sekitar lingkungan sekolah. Padahal, jajanan yang dijual adalah jajanan-jajanan yang tidak sehat karena mengandung penyedap, pemanis buatan dan berwarna mencolok.

Usia sekolah memiliki kebiasaan jajan yang sulit untuk dihilangkan, sedangkan makanan jajanan yang tidak memenuhi syarat kesehatan dan gizi akan mengancam kesehatan anak sehingga diperlukan kemampuan anak dalam pemilihan jajanan yang tepat. Laporan gurukelas I sampai dengan VI, selama 3 bulan terakhir ada 42% siswa yang tidak hadir di kelas dengan alasan sakit perut.

Banyak siswa-siswi SD yang memilih jajanan dengan warna yang mencolok, hal ini menandakan masih kurangnya perhatian terhadap anak-anak tersebut dalam memilih jajanan yang sehat. Hal buruk lainnya adalah anak-anak masih mengabaikan kebersihan dari makanan yang mereka konsumsi, seperti makanan yang tidak ditutup dan banyak dihinggapi lalat. Berdasarkan permasalahan tersebut, menunjukkan bahwa perilaku jajanan tidak sehat masih banyak dilakukan oleh para siswa dan hanya beberapa siswa yang diberi bekal makanan dari rumah oleh orang tuanya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat di Sekolah Dasar Muhammadiyah kebagusan.



Gambar 1. Diagram Proses Pengabdian

HASIL

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh peserta maka kami berikan solusi sesuai dengan kesepakatan yang telah dilakukan dengan mitra, dalam hal ini pihak Kepala Sekolah. Penyelesai masalah tersebut dilaporkan dalam bentuk luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang pertama yaitu mengenai informasi dan pengetahuan terkait pengenalan penggunaan vitamin pada anak. Kemudian luaran PKM yang kedua yaitu pentingnya pemberian vitamin pada anak. Adapun luaran dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa Pemahaman terkait pentingnya menjaga Kesehatan anak usia dini dengan cara

memilih jajanan yang sehat dan mengandung gizi yang seimbang agar dapat memenuhi gizi pada anak.

Adapun media yang digunakan untuk melakukan pengabdian masyarakat adalah pemberian materi melalui power point. Pengabdian ini telah dilaksanakan pada hari jum'at, 17 November 2023 bertempat di SD muhammadiyah kebagusan Kec. Ampelgading, Kab. Pemalang, Jawa Tengah. bersama mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. peserta kegiatan adalah siswa sd Muhammadiyah kebagusan yang berjumlah 26 anak.



Gambar 2,3. Penyuluhan Kesehatan tentang makanan sehat pada anak Sekolah Dasar

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini telah dilaksanakan pada tanggal 17 November 2023. Kegiatan ini dilakukan secara langsung (tatap muka). Adapun peserta yang menghadiri kegiatan ini yaitu siswa 26 SD Muhammadiyah kebagusan. Bentuk kegiatan PKM yang dilakukan berupa sosialisasi kesehatan. Sosialisasi yang dilakukan dengan memberikan materi terkait penyuluhan Kesehatan tentang makanan sehat pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Sekolah SD Muhammadiyah kebagusan yang telah mendukung jalannya kegiatan penyuluhan Kesehatan tentang makanan sehat, serta Kelompok Kerja Guru SD Muhammadiyah kebagusan yang telah membimbing serta mengarahkan kegiatan ini dengan antusias dan komitmen tinggi untuk meningkatkan kompetensi diri sebagai guru yang profesional.

DAFTAR PUSTAKA

Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat

TD Santi, A Candra - Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat ..., 2022 -

Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah

Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut

N Sumarni, U Rosidin, U Sumarna - Jurnal Kumawula: Jurnal ..., 2020

Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak

T Nurbiyati - Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship ..., 2014 - journal.uui.ac.id