

Pemberdayaan Orang Tua Dalam Pemilihan Jajanan Sehat Pada Anak

Sri Sundari¹, Dwijoko Purbohad²

Psrogram Studi Magister Manajemen Rumah Sakit, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul
Program Studi Teknologi Informasi, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, 55183

Email: sundari_purbo@yahoo.com.sg

DOI: 10.18196/ppm.43.582

Abstrak

Pangan yang sehat mencakup pangan yang bergizi, aman dikonsumsi, dan dapat menunjang pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan seseorang. Anak usia sekolah membutuhkan makanan dengan status gizi yg baik. Karakteristik anak sekolah sering tidak sarapan dengan mengganti makanan yang mengandung kalori atau zat gizi yang rendah. Hal ini mencerminkan kebiasaan makan jajan yang buruk sehingga berpengaruh terhadap status gizi. Jajanan yang sehat dan aman adalah makanan jajanan yang memiliki komposisi gizi yang baik dan berimbang serta tidak mengandung bahan pangan berbahaya. Penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar makanan jajanan yang dijual belum memenuhi nilai gizi yang diharapkan. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu metode pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan jajanan yang sehat. Pemberian edukasi kepada anak lebih baik dilakukan mulai dari rumah atau orang terdekat. Berdasarkan hasil pengabdian, diketahui bahwa lebih dari 90% ibu-ibu selalu memberikan jajanan kepada anak dengan dasar kesukaan, mudah didapat, dan harganya murah, bukan atas dasar kesehatan. Hal ini juga terlihat bahwa 75% anak memilih jajanan yang tidak sehat ketika disuruh mengambil jajanan yang disediakan. Dengan adanya penyuluhan yang diberikan terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang jajanan sehat yang aman bagi anak-anak. Pemberian pemahaman kepada ibu ini harus dilakukan secara terus menerus.

Kata kunci: Jajanan sehat, anak sekolah, pendidikan, pengetahuan

Pendahuluan

Pangan yang sehat mencakup pangan yang bergizi dan aman dikonsumsi. Pangan yang sehat dapat menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan seseorang. Oleh karena itu, kandungan gizi merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan pangan yang sehat untuk dikonsumsi (Kemenkes RI, 2011). Di antara aspek pemenuhan pangan yang sehat, pangan jajanan anak sekolah (PJAS) merupakan salah satu prioritas pangan yang menjadi perhatian serius. Hal tersebut dikarenakan kebiasaan jajan sangat melekat pada anak sekolah. Anak usia sekolah merupakan tunas dari sumber daya manusia (SDM) dalam suatu bangsa. Anak usia sekolah adalah anak yang berada dalam rentang usia 6-12 tahun. Anak usia sekolah membutuhkan makanan dengan status gizi yang baik. Menurut Depkes RI, panganan jajanan adalah makanan dan minuman yang bisa langsung dikonsumsi serta dapat dibeli dari penjual makanan yang diproduksi oleh penjual tersebut atau yang diproduksi orang lain, tanpa diolah lagi. Anak usia sekolah umumnya setiap hari menghabiskan seperempat waktunya di sekolah, ini akan berpengaruh pada pola makan anak. Karakteristik anak sekolah cenderung sering tidak sarapan dan mengganti makanan yang mengandung kalori atau zat gizi yang rendah, anak-anak banyak menonton televisi dan menirunya. Hal ini mencerminkan kebiasaan makan jajan yang buruk yang berpengaruh terhadap status gizi (Almanfaluthi & Budi, 2015).

Pangan jajanan anak sekolah (PJAS) banyak dijumpai di lingkungan sekitar sekolah dan rutin dikonsumsi sebagian besar anak usia sekolah karena harganya yang terjangkau dan sebagai tambahan asupan energi dan gizi. Namun, peranan PJAS yang strategis ini belum diimbangi dengan mutu dan keamanan pangan jajanan yang baik. Jajanan yang sehat dan aman adalah makanan jajanan yang memiliki komposisi gizi yang baik dan berimbang serta tidak mengandung bahan

pangan berbahaya yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan kesehatan manusia (Kemenkes RI, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dalam Purnamasari mengenai makanan jajanan di SDN 1 Pamijen Sukaraja menunjukkan bahwa sebagian besar makanan jajanan yang dijual belum memenuhi nilai gizi yang diharapkan (energi sekitar 200-300 kkal, dan protein sekitar 3-5 gram).

Makanan yang semibasah, seperti cilok, mendoan, bakwan, timus goreng, dan sosis goreng, berat per porsi hanya 5-30 gram, dengan nilai energi 0-95 kkal, dan protein 0-3.2 gram. Hal ini menunjukkan bahwa nilai gizi pada jajanan yang sering dikonsumsi anak sekolah dasar masih jauh dari yang diharapkan (Purnamasari, 2011). Konsumsi jajanan yang tidak tepat dapat menimbulkan dampak negatif bagi anak. Dampak negatif yang ditimbulkan di antaranya diare, kekurangan zat gizi, dan gangguan pertumbuhan seperti *stunting*. Berdasarkan hasil RISKESDAS tahun 2010, prevalensi *stunting* yang terjadi pada anak usia 6-12 tahun masih tinggi yaitu sebesar 34,6%. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu metode pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan jajanan yang sehat dan bergizi pada anak. Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin (Wulandari, 2007).

Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada periode 6 sampai 14 tahun karena pada usia ini anak mulai matang secara seksual dan matang untuk belajar serta merupakan periode intelektual. Pemberian edukasi kepada anak akan lebih baik jika dilakukan mulai dari rumah atau orang terdekat. Orang tua sering hanya memberikan uang jajan untuk bekal kepada anaknya untuk membeli jajanan sekolah sebagai makanan tambahan atau bahkan pengganti bekal sekolah. Oleh karena itu, perlu sekiranya peningkatan pengetahuan tentang jajanan anak sekolah yang sehat ini diberikan kepada para orang tua agar dapat memberikan pengertian kepada anaknya serta mampu menyediakan jajanan sehat sebagai bekal sekolah untuk pemenuhan gizi anak.

Metode Pelaksanaan

Anak sekolah dasar sering membeli jajanan di sekolah. Anak cenderung membeli jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan, dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk. Selain itu, jajanan tidak sehat dapat menyebabkan prestasi anak di sekolah juga terganggu. Upaya mengatasi permasalahan tersebut tidak cukup hanya melalui teori yang disampaikan tetapi diperlukan media edukatif yang berperan penting untuk membuat anak lebih memahami cara memilih jajanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, orangtua khususnya ibu perlu diberikan bekal agar mampu memberikan pengertian kepada anaknya tentang jajanan yang baik dan sehat untuk dikonsumsi. Solusi yang ditawarkan akan melalui 2 pendekatan:

1. Edukasi kepada ibu untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang jajanan sehat bagi anak.
2. Pengembangan Alat Permainan Edukatif (APE) yang dapat digunakan ibu untuk memberikan pengertian kepada putranya tentang jajanan sehat yang boleh dikonsumsi. Kegiatan ini diselenggarakan 2 kali. Pertama, pelaksanaan penyuluhan dan pendidikan tentang jajanan sehat. Kedua, melatih orangtua khususnya ibu menggunakan alat permainan edukatif untuk mendampingi putra putrinya seraya memberikan pemahaman tentang

jajanan yang sehat.

Hasil dan Pembahasan

Dusun Bodeh merupakan salah satu di antara 13 dusun yang ada di Kelurahan Ambarketawang. Dusun Bodeh memiliki perbatasan sebelah utara pedukuhan mejing kidul, sebelah selatan pedukuhan depok dan tlogo, sebelah barat Desa Balecatur dan sebelah utara pedukuhan Patukan. Dusun Bodeh merupakan daerah yang terletak di jalur utama Jogja-Cilacap. Jumlah penduduk di Dusun Bodeh pada tahun 2017 sebanyak 1430 orang yang terdiri dari 705 orang laki-laki dan 725 orang perempuan. Mayoritas pendidikan penduduk Dusun Bodeh adalah SMA atau sederajat (30%). Banyak ibu-ibu muda yang memiliki anak usia TK dan SD di wilayah Pedukuhan Bodeh. Anak sekolah biasanya mempunyai lebih banyak perhatian, aktivitas di luar rumah, dan sering melupakan waktu makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk sekedar mengganjal perut. Anak sekolah belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya sendiri. Anak membeli jajan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya. Tidak jarang orang tua juga hanya memberikan bekal uang jajan untuk membeli jajanan di sekolah tanpa memperhatikan apa yang dibeli dan dimakan oleh anak tersebut. Karakteristik peserta yang mengikuti penyuluhan jajanan sehat secara rinci dapat dilihat di tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Karakteristik Orang
Tua

No.	Karakteristik Ibu	Jumlah
1	Usia:	
	30 - 35	4 (18,2%)
	35 - 40	13 (59,1%)
	40 - 45	5 (22,7%)
2	Tempat Tinggal	
	Rt 5	10 (45,5)
	Rt 6	12 (54,5)
3	Tingkat Pendidikan Ibu:	
	SMA atau sederajat SMP	15 (68,2%)
	atau sederajat	7 (31,8%)

Tabel 2. Karakteristik Anak

No	Karakteristik Ibu	Jumlah
1	Usia:	
	3 - 5	11 (33,3 %)
	5 - 12	22 (66,7%)

2	Jenis Kelamin	
	Laki laki	10 (33,3%)
	Perempuan	23 (69,7%)

Dari dua tabel di atas diketahui bahwa jumlah ibu yang hadir pada pengabdian ini adalah 22 orang dengan jumlah anak 33 orang. Mayoritas ibu berpendidikan SMA dengan rentang usia 35-40 tahun. Dari 22 ibu yang mengikuti pelatihan ini 90% mengatakan bahwa jajanan yang diberikan untuk anaknya merupakan jajanan yang murah dan disukai oleh anak tersebut. Secara rinci, jajanan yang biasa dibeli dan dimakan oleh anak dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Jajanan yang paling Sering Dikonsumsi Anak

No	Jenis Jajanan	Jumlah	Persentase
1	Es Lilin	7	21,1
2	Cheese ball	2	6,1
3	Sosis	2	6,1
4	Qtela	4	12,1
5	Fruittea	2	6,1
6	Pilus	1	3
7	Choki choki	2	6,1
8	Super coklat	1	3
9	Jetz	2	6,1
10	Nextar	1	3
11	Pop Ice	5	15,2
12	Real Good	3	9
13	Permen	1	3

Dari tabel di atas juga terlihat bahwa 75% anak memilih jajanan yang tidak sehat, banyak faktor yang memengaruhi anak dalam pemilihan jajanan ini di antaranya pengetahuan, teman sebaya, tokoh idola (Rahayu, 2018). Untuk meningkatkan pengetahuan ini dapat diberikan pendidikan tentang gizi yang baik karena hal ini diketahui memengaruhi anak-anak dalam pemilihan jajanan yang sehat (Rahmi, 2018)(Yant et al., 2019), ciri-ciri jajanan yang tidak sehat (Nurbiyati et al., 2014). Proses peningkatan pengetahuan anak ini dapat menggunakan berbagai media di antaranya ceramah, *role play* (Ayu Wulandari, 2007), media komik yang memang disukai anak-anak (Hartono et al., 2015) (Hartono et al., 2016), *minicard* (Santoso et al., 2014.) Meskipun ibu tahu bahwa jajanan yang diberikan kurang baik untuk kesehatan, jajanan tersebut tetap diberikan karena anak tidak mau jika diberikan jajanan yang lain. Jajanan yang banyak diminati oleh

anak-anak adalah es lilin, *pop ice*. Makanan sepinggan yang paling sering diberikan dan disukai oleh anak-anak adalah mi instan. Jajanan dan makanan sepinggan yang diterima anak biasanya dibelikan oleh ibunya. Di sini terlihat bahwa ibu merupakan kunci pokok dalam penyiapan dan pemberian jajan dan makan pada anak. Kebiasaan yang kurang baik ini harus diperbaiki dengan memperbaiki sikap ibu terhadap pemilihan jajanan untuk anaknya (Rahmi, 2018).

Jajanan merupakan makanan tambahan yang berfungsi untuk menambah asupan dan kecukupan gizi anak. Upaya yang dilakukan untuk mencukupi kebutuhan gizi ini salah satunya dengan cara menyediakan jajanan yang bergizi. Makanan jajanan ini memberikan kontribusi 22,9% asupan energi dan 15,9% protein yang dikonsumsi oleh anak (Apriliana, 2011). Ada banyak faktor yang membuat anak tertarik untuk mengonsumsi jajanan yang tidak sehat, di antaranya kemasan atau tampilan yang menarik, rasanya yang gurih, dan enak (Ananto, 2012). Untuk menambah rasa enak dalam makanan, jajanan tersebut sering ditambahkan zat yang berbahaya bagi tubuh. Apabila zat tersebut dimakan dalam jangka lama dan terus menerus maka akan menumpuk dan menimbulkan dampak yang tidak baik terhadap kesehatan, misalnya menimbulkan kerusakan hati, ginjal, dan bahkan memicu kanker (Nuryani, 2018).

Kebiasaan makan jajan pada anak sangat dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan kebiasaan makan yang diberikan di lingkungan keluarga. Oleh karena itu, perlu peran orang tua terutama ibu sebagai pemegang kendali dalam penyiapan makanan bagi keluarganya. Peran orang tua terutama ibu sangat memengaruhi kebiasaan jajan anak. Dengan demikian, pengetahuan ibu tentang jajanan sangat diperlukan untuk menghindarkan anak dari bahaya jajanan yang mengandung zat kimia berbahaya. Akan tetapi, dalam kenyataannya masih banyak orang tua yang kurang mengerti tentang kandungan berbahaya pada makanan jajanan yang sering dikonsumsi anak yang dapat berdampak negatif pada kesehatan anak (Sukatmi dan Firsada, 2012). Hal ini bisa dilihat dari hasil wawancara yang hampir 90% ibu memberikan jajanan mi instan setiap kali anak menginginkan tanpa mempertimbangkan bahaya yang ditimbulkan. Oleh karena itu, perlu adanya usaha untuk meningkatkan pemahaman orangtua terutama ibu tentang jajanan sehat yang dapat membantu tumbuh kembang anak dengan baik, misalnya kandungan gizi dalam jajanan tersebut (Rahmi, 2018)(Nurbiyati et al., 2018), pemilihan jajanan yang sehat dan tidak sehat (Wardani & Kurnia, 2019). Dengan pemahaman yang baik, diharapkan ibu akan dapat mengarahkan anaknya untuk memilih jajanan yang sehat. Proses peningkatan pemahaman ini perlu dilakukan secara terus menerus karena untuk mengubah sikap dan perilaku tidak bisa dilakukan sesaat. Selain dengan pendidikan tentunya perlu adanya kerjasama antara orangtua, sekolah dan penjual makanan untuk menyediakan jajanan yang sehat di sekolah (Triwijayati et al., 2016).

Simpulan

Berdasarkan hasil pengabdian didapatkan bahwa lebih dari 90% para ibu selalu memberikan jajanan kepada anak dengan dasar kesukaan dan mudah didapat serta murah harganya, bukan atas dasar kesehatan. Lebih dari 75% anak memilih jajanan yang tidak sehat

ketika disuruh mengambil jajanan yang disediakan. Dengan adanya penyuluhan yang diberikan, terjadi peningkatan pengetahuan para ibu tentang jajanan sehat yang aman bagi anak-anak. Pemberian pemahaman kepada ibu ini harus dilakukan secara terus menerus.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian, Pengabdian dan Pelayanan Masyarakat yang telah memberikan dana sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksanakan dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Ayu Wulandari, H. (2007). Peningkatan Pengetahuan Gizi Pada Anak sekolah Dengan Metode Ceramah dan Metode Role Play.
- Hartono, N. P., Wilujeng, C. S., & Andarini, S. (2015). Indonesian Journal of Human Nutrition. Indonesian Journal of Human Nutrition, 2(2), 76-84.
- Hartono, N. P., Wilujeng, C. S., Andarini, S., Anak, P., Dasar, S., Triwijayati, A., Setiyati, E. A., Setianingsih, Y., Luciana, M. L., Yant, R. D., Fitrianti, S., Putri, M. E., Studi, P., & Keperawatan, I. (2016). Jajanan sehat pada anak sekolah dasar negeri 204 kota jambi 1,2,3. Indonesian Journal of Human Nutrition, 1(2), 71-77.
- Nurbiyati, T., Wibowo, A. H., Perusahaan, J. M., Indonesia, U. I., Industri, J. T., Industri, F. T., & Indonesia, U. I. (2014). Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak 1. Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan, 3(3), 192-196.
- Nurbiyati, T., Wibowo, A. H., Perusahaan, J. M., Indonesia, U. I., Industri, J. T., Industri, F. T., Indonesia, U. I., Iklima, N., Rahmi, S., Factors, R., Selection, W., Students, O. F., In, F., & Elementary, G. (2018). Related Factor With Selection of Students Food In Gentan Elementary . Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan, 6(2), 114-122. Nuryani, R. (2018). Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition, 6(2), 114-122.
- Rahmi, S. (2018). Cara memilih Makanan Jajanan Sehat Dan Efek Negatif Yang Ditimbulkan Apabila Mengonsumsi Makanan Jajanan Yang Tidak Sehat Bagi Anak-Anak. Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2018 CARA, 260-265.
- Santoso, A., Devi, M., & Kurniawan, A. (n.d.). Peningkatan pengetahuan Siswa Mengenai Jajanan Sehat Menggunakan Media Minicard. Jurnal Preventia Berdasarkan, 1- 15.
- Triwijayati, A., Setiyati, E. A., Setianingsih, Y., & Luciana, M. L. (2016). Anak Dan Jajanan sekolah: Program Pemberdayaan Kesehatan Anak Sekolah Dalam Perspektif Pemerintah Daerah Children and Snack Product : Empowerment Healthy Program in the Government Perspective. Jurnal MKMI, 12(3), 170-180.
- Wardani, E. F., & Kurnia, F. (2019). Penyuluhan Makanan Jajanan Sehat dan Jajanan Tidak Sehat. Community Empowerment, 4(1), 4-9. <http://journal.ummg.ac.id/>
- Yant, R. D., Fitrianti, S., Putri, M. E., Studi, P., & Keperawatan, I. (2019). Jajanan sehat pada anak sekolah dasar negeri 204 kota jambi 1,2,3. Jurnal Abdimas Kesehatan, 1(2).