

Penyuluhan Kesehatan Memilah Jajanan Makanan Agar Terhindar Dari Penyakit Diare

Zafrida Siska

Universitas John Paul II Pekanbaru
e-mail : siskazafrida@akjp2.ac.id

Abstrak- Anak usia sekolah membutuhkan makanan yang cukup secara kuantitas dan kualitas agar memiliki status gizi yang baik. Anak-anak cenderung membeli makanan tanpa memperhatikan kebersihannya. Banyaknya jenis makanan instan pada jajanan anak sekolah menjadi masalah yang harus diperhatikan oleh masyarakat luas, karena makanan instan banyak mengandung bahan-bahan kimia berbahaya ataupun tercemar biologis. Oleh karena itu, sering terjadi mereka menjadi korban dari jajanan yang tidak sehat. Hal ini terjadi karena minimnya pengetahuan tentang bagaimana mengenali jajanan yang aman. Dampak dari makanan tidak sehat ini mulai dari diare sampai dengan kanker serta menghambat pertumbuhan anak. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Indonesia tahun 2014, masih banyak ditemukan jajanan sekolah yang tidak memenuhi syarat kesehatan. Hal ini tentunya sangat memprihatinkan, sebab makanan bukan hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada tubuh, melainkan kandungan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang diadakan di panti asuhan Hikmah Rumbai. 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.

Kata Kunci : jajanan anak, jajanan sehat, makanan, diare

Abstract-School-age children need adequate food in quantity and quality in order to have a good nutritional status. They tend to buy food without concern for food hygiene. There are a lot of convenience food to be seriously considered by communities because it frequently contains harmful chemicals or biological contamination. Consequently, the children are at risk of unhealthy food consumption. This problem arises due to lack of knowledge about food safety. It results in health problems like diarrhea, cancer or even child growth disorder. Based on a survey of Indonesian food and drug authority in 2014, there were still problems associated with food standards and safety. This became a great concern because it deals with not only nutritional need but also nutritional values for optimal child growth. Method applied was health promotion at Hikmah orphanage Rumbai. The result of this promotion obtained increased average score of knowledge about healthy convenience food before and after the event. It was expected to be the foundation for clean and healthy living behavior at schools resulting in healthier generation.

Keywords: convenience food, healthy convenience food, food, diarrhea

1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan oleh setiap orang, terutama kesehatan makanan. Anak usia sekolah membutuhkan makanan yang cukup secara kuantitas dan kualitas agar memiliki status gizi yang baik. Anak-anak cenderung membeli makanan tanpa memperhatikan kebersihannya.

Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak. Anak-anak seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah. Tingginya persentase anak yang mengkonsumsi jajanan memungkinkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi lebih besar (Kemenkes RI, 2011).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 236/MENKES/PER/IV/1997 tentang Persyaratan Kesehatan Makanan Jajanan bahwa penanganan makanan jajanan meliputi pengadaan, penerimaan bahan makanan, pencucian, peracikan, pembuatan, perubahan bentuk, pewadahan, penyimpanan, pengangkutan, penyajian makanan dan minuman. (MenkesRI, 2016).

Penyakit diare merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan perubahan konsistensi tinja yang lembek menjadi cair dan frekuensi buang air besar yang lebih dari biasa, yaitu 3 kali atau lebih dalam sehari (Kim et al., 2021). *E. coli* sering dijadikan standar utama kebersihan pangan, karena bakteri ini merupakan indikasi awal adanya cemaran-cemaran bakteri lain yang menyebabkan penyakit diare (Riris Puspitasari, 2014).

Berdasarkan penelitian Kurniadi dkk., (2013) faktor kontaminasi bakteri *E.coli* pada makanan jajanan di lingkungan kantin sekolah dasar wilayah Kecamatan Bangkinang dari faktor yang paling dominan terhadap kontaminasi *E.coli* pada makanan jajanan di kantin adalah dari variabel penyajian makanannya (Kurniadi et al., 2013).

Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengonsumsi jajanan tidak sehat. Hasil pengawasan Badan POM, menunjukkan jajanan anak sekolah yang tidak memenuhi syarat berkisar antara 40% - 44%. Edukasi kepada anak perlu dilakukan agar anak memiliki pengetahuan untuk membedakan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Karena kita ketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan (Notoatmodjo 2014).

Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi seputar sanitasi makanan dan pentingnya sanitasi makanan khususnya kepada anak-anak yang cenderung terkena penyakit dan infeksi makanan.

2. METODE PELAKSANAAN

Subyek dalam pengabdian ini sasarannya adalah anak-anak di panti asuhan Hikmah Rumbai, pengabdian dilakukan dengan menggunakan prosedur yaitu perencanaan, persiapan, pelaksanaan.

A Perencanaan

Pada tahap perencanaan yaitu membahas terkait waktu pelaksanaan, membuat undangan untuk ketua dan pengurus panti asuhan.

B Persiapan

Mempersiapkan materi standar isi yang akan dibagikan kepada peserta, menyiapkan materi yang akan dipaparkan kepada peserta oleh narasumber, mempersiapkan daftar hadirpeserta.

C Pelaksanaan

Tahap Pelaksanaan diawali dengan melakukan penyebaran lembaran pretest untuk mengukur sejauh mana anak-anak memahami bahaya jajanan tidak sehat. Lembaran pretest dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana anak-anak dalam memilih jajanan, alasan mereka jajan, kenapa mereka memilih jajanan yang tidak sehat. Kemudian diberikan penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dengan metode ceramah dan diskusi serta menggunakan media seperti powerpoint, poster dan leaflet (Gambar.1).



Gambar.1. Penyampaian materi penyuluhan

Langkah terakhir dalam tahap pelaksanaan ini adalah melakukan posttest untuk mengetahui

peningkatan pengetahuan siswa setelah mendapatkan penyuluhan (Gambar.2).



Gambar.2. Peserta melakukan postest

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada Sabtu 02 Juli 2022 dari jam 13.00 – 16.00 WIB bertempat di Panti asuhan Hikmah Kecamatan Rumbai pesisir (Gambar.3.). Materi penyuluhan adalah tentang jajanan sehat dengan subtopik: Penyuluhan Kesehatan Memilah Jajanan Makanan Agar Terhindar Dari Penyakit Diare.



Gambar.3. Foto bersama anak-anak dan pengurus panti asuhan Hikmah Rumbai.

Hasil pretest menunjukkan secara keseluruhan pertanyaan yang diajukan dapat dijawab oleh anak-anak hanya 40%. Selanjutnya menyampaikan materi penyuluhan dengan menggunakan media powerpoint yang dibuat semenarik mungkin disertai dengan poster dan leaflet tentang makanan sehat serta bahaya jajanan tidak sehat yang dapat menyebabkan diare, selanjutnya diskusi dan tanya jawab untuk mengukur sejauh mana para siswa memahami isi materi yang disampaikan dan diakhiri dengan penyebaran postest dengan hasil 80% dari soal dapat dijawab oleh para siswa/siswi. Terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman para siswa sebelum dan sesudah penyuluhan, terlihat ada peningkatan 50%. Ini tergolong baik, karena mereka mengerti dan serius mengikuti kegiatan penyuluhan (Gambar.2)

Penyuluhan kesehatan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mau melakukan suatu anjuran yang

diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit dan mempertahankan derajat kesehatan (Purwati et al., 2014). Sedangkan pengetahuan tentang jajanan sehat adalah kemampuan memilih jajanan yang merupakan sumber zat gizi (Aminudin & Febryanto, 2016)

Peningkatan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Peningkatan pengetahuan anak-anak panti tersebut merupakan kondisi awal yang sangat baik untuk membiasakan hidup sehat pada anak. Jajanan sehat adalah salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Menurut (Kemenkes RI, 2011) Indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah; mencuci tangan dengan air yang mengalir, mengonsumsi jajanan sehat dikantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan dan membuang sampah pada tempatnya.

Karena jajanan sehat merupakan indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, maka pengetahuan siswa tentang bahaya jajanan tidak sehat merupakan kunci penting untuk menjaga kesehatan siswa. Jajanan sehat merupakan makanan yang sehat untuk dikonsumsi berupa sayur dan buah yang rendah kalori (Puspasari & Farapti, 2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan wawancara dan hasil kuisioner dengan peserta, materi yang disampaikan dapat memberikan pengetahuan tambahan mengenai sanitasi dan higienis makanan sehingga para peserta dapat lebih berhati-hati dalam memilih bahan makanan/minuman dan mengolah makanan. Berdasarkan kebersihan perorangan, menunjukan bahwa peserta penyuluhan memiliki tingkat kebersihan perorangan yang baik (>60%) berdasarkan 10 indikator yang diamati. Hasil Pemeriksaan laboratorium perlu dilakukan untuk memastikan kebersihan perorangan sehingga kebersihan makanan dapat terjamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, M., & Febryanto, B. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Sulaimaniyah Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 7–17.
- Kemenkes Ri. (2011). Permenkes Ri No. 1096/Menkes/Per/ Vi/2011 Tentang Higiene Sanitasi Jasaboga. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kim, H. S., Whon, T. W., Sung, H., Jeong, Y. S., Jung, E. S., Shin, N. R., Hyun, D. W., Kim, P. S., Lee, J. Y., Lee, C. H., & Bae, J. W. (2021). Longitudinal Evaluation Of Fecal Microbiota Transplantation For Ameliorating Calf Diarrhea And Improving Growth Performance. *Nature Communications*, 12(1), 1–16. <https://doi.org/10.1038/S41467-020-20389-5>
- Kurniadi, Y., Saam, Z., & Afandi, D. (2013). Faktor Kontaminasi Bakteri E. Coli Pada Makanan Jajanan Dilingkungan Kantin Sekolah Dasarwilayah Kecamatan Bangkinang. *Program Studi Ilmu Lingkungan Pps Universitas Riau*, 7(1), 29.
- Menkesri. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No 72 Tahun 2016*, 4.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. “Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni, Rineka Cipta.”
- Purwati, R., Bidjuni, H., & Babakal, A. (2014). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan Unsrat*, 2(2), 108004.
- Puspasari, D., & Farapti. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa. *Media Gizi Indonesia*, 15(9), 45–51.
- Riris Puspitasari, L. (2014). Kualitas Jajanan Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.36722/Sst.V2i1.99>