

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN ANAK USIA SEKOLAH TENTANG PENTINGNYA JAJANAN SEHAT

Itza Mulyani^{1*}, Marniati², Enda Silvia Putri³, Khairunnas⁴, Teuku Muliadi⁵, Hanif
Muchdatul Ayunda⁶, Jasmi⁷

¹²³⁴⁵⁶Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar Aceh Barat Indonesia

⁷Fakultas Pertanian Universitas Teuku Umar Aceh Barat Indonesia

*itzamulyani@utu.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang Anak Usia Sekolah merupakan salah satu kelompok yang rawan gizi sehingga perlu diberikan perhatian tentang keadaan gizinya, agar di kemudian hari mereka menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Hampir setiap hari Anak-anak jajan sembarangan dan mereka tidak paham dalam memilih makanan yang baik dan bergizi. Tujuan pengabdian ini Untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran Anak Usia Sekolah Dasar (6-12) tahun akan pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan ceramah yang dilaksanakan pada tanggal 20 November 2020 Kelompok sasaran yakni anak usia Sekolah. Hasil Kegiatan sosialisasi ini dihadiri oleh komponen Anak-anak usia Sekolah. Pada kegiatan ini yang terpenting kita memperoleh hasil yaitu dengan antusiasnya anak-anak dalam mengikuti Sosialisasi Pentingnya Gizi bagi anak usia sekolah dasar. Pada saat kegiatan berlangsung anak-anak dan pamerter terjadi interaksi berkaitan dengan tema yang disampaikan. Adapun tujuan dari penyuluhan ini ialah untuk mengubah pola pikir anak-anak tentang Pentingnya Gizi bagi anak usia sekolah memberi kesadaran kepada anak-anak untuk biasa mengurangi mengkonsumsi makanan sembarangan. Saran Teningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak usia sekolah melalui sosialisasi, ceramah dan diskusi agar anak paham dalam memilih makanan yang bergizi dan Mengawasi secara simultan setiap pembelian jajanan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak di inginkan.

Kata Kunci: Jajanan sehat, anak usia sekolah

PENDAHULUAN

Menurut Undang-undang no.23 tahun 2002 tentang perlindungan anak, Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan Pasal tersebut menjelaskan bahwa, anak adalah siapa saja yang belum berusia 18 tahun dan termasuk anak yang masih didalam kandungan, yang berarti segala kepentingan akan pengupayaan perlindungan terhadap anak sudah dimulai sejak anak tersebut berada didalam kandungan hingga berusia 18 tahun.

Organisasi Kesehatan Dunia dan UNICEF tahun 2015 mengembangkan Perawatan untuk Perkembangan Anak (CCD), berdasarkan pada ilmu perkembangan anak, untuk meningkatkan pengasuhan yang sensitif dan responsif serta mempromosikan perkembangan psikososial anak-anak (Lucas, J E, 2018).

Kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang anak secara umum digolongkan menjadi kebutuhan fisik-biomedis (asuh) yang meliputi, pangan atau gizi, perawatan kesehatan dasar, tempat tinggal yang layak, sanitasi, sandang, kesegaran jasmani atau rekreasi. Kebutuhan emosi atau kasih sayang (Asih), pada tahun-tahun pertama kehidupan, hubungan yang erat, mesra dan selaras antara ibu atau pengganti ibu dengan anak merupakan syarat yang mutlak untuk menjamin tumbuh kembang yang selaras baik fisik, mental maupun psikososial. Kebutuhan akan stimulasi mental (Asah), stimulasi mental merupakan cikal bakal dalam proses belajar (pendidikan dan pelatihan) pada anak. Stimulasi mental ini mengembangkan perkembangan mental psikososial diantaranya 10 kecerdasan, keterampilan, kemandirian, kreativitas, agama, kepribadian dan sebagainya

Penelitian (Bogale, T. et al, 2018) menunjukkan perlunya penerapan kebijakan dan strategi gizi anak usia sekolah berbasis bukti di pedesaan serta perlunya intervensi untuk meningkatkan kecerdasan anak. Perkembangan psikososial merupakan perubahan dan kestabilan dalam emosi, kepribadian dan hubungan sosial yang dapat berpengaruh terhadap fungsi kognitif dan fisik pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah (6-12 tahun) berada dalam industri vs inferior dimana perkembangan psikososial anak akan mampu menghasilkan keterampilan atau karya, berinteraksi dan berprestasi (Khasanah, U. A., PH, L., & Indrayati, N. 2019). Di Desa Drien Rampak Kecamatan Johan Pahlawan ini keseharian anak-anak bermain di jalanan dengan mengonsumsi makanan jajanan yang dijual di kios-kios tanpa memperhatikan baik buruknya makanan yang dikonsumsi apalagi tentang gizinya. Mengingat pentingnya mengonsumsi gizi sehari-hari, maka perlu dilakukan sosialisasi gizi dengan Tema "Pentingnya jajanan sehat dan bergizi pada anak usia sekolah dasar (6-12) tahun agar tercipta tubuh yang sehat dan gizi yang cukup.

Permasalahan kurangnya pemahaman anak usia sekolah dasar (6-12) tahun di desa Drien Rampak Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat tentang pentingnya gizi bagi anak untuk pertumbuhan dan kecerdasan otak. Jika anak mengalami kurang gizi akan membawa dampak yang sangat tidak baik untuk kelangsungan tumbuh kembang anak kedepan. Masalah kurang gizi merupakan masalah besar yang akan mengakibatkan berbagai jenis penyakit bisa terjangkit. Berdasarkan dari permasalahan tersebut tujuan pengabdian masyarakat ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang pentingnya jajanan sehat dan bergizi bagi anak usia sekolah dasar.

METODE

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan menggunakan metode dua arah berupa ceramah dan tanya jawab yang disampaikan pada anak usia sekolah. Ceramah yang dilakukan berupa penyampaian materi secara lisan dengan menggunakan media infocus. Persesi materi yang disampaikan oleh narasumber diselingi oleh tanya jawab dari peserta sosialisasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada November 2020 di Desa Drien Rampak Kecamatan Johan Pahlawan Kabupaten Aceh Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang penting makanan sehat dan bergizi bagi anak usia sekolah, ingin mengubah pola pikir anak-anak tentang pentingnya makanan bergizi bagi anak usia sekolah, memberi kesadaran kepada anak-anak untuk bisa mengurangi mengkonsumsi makanan sembarangan, serta kegiatan ini dapat memberikan edukasi kepada anak-anak tentang pentingnya gizi bagi anak usia sekolah terhadap kesehatan diri untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kecerdasan serta terhindar dari segala penyakit.

Hasil pengetahuan anak tentang pentingnya jajanan sehat setelah dilakukan sosialisasi lebih tinggi dibandingkan dengan pengetahuan anak setelah dilakukan sosialisasi.

Tabel 1. Pengetahuan anak usia sekolah tentang jajanan sehat

Tk.	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Pengetahuan Rendah	11	73,3	1	6,6
Tinggi	4	26,7	14	93,4
Total	15	100	15	100

Dari tabel diatas diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan anak tentang jajanan yang bergizi dan sehat yaitu kategori pengetahuan anak tinggi pada saat pretes sebesar 26,7% menjadi pengetahuan anak kategori tinggi pada saat posttest adalah sebesar 93,4%. Artinya bahwa anak-anak setelah kita lakukan sosialisasi memiliki pengetahuan tentang jajanan sehat dan bergizi menjadi lebih baik. Mereka mengerti mana jajanan yang baik untuk dikonsumsi mana yang tidak baik.

KESIMPULAN

Pengabdian ini mampu melihat latar belakang permasalahan yang terjadi di Desa Drien Rampak yaitu Lazimnya anak-anak usia sekolah membeli jajan sembarangan tidak memilih makanan yang sehat dan bergizi. Anak usia sekolah merupakan kelompok risiko yang susah makan, maka hendaknya bisa memilih jajanan yang sehat dan bergizi. Sasaran diberikan intervensi yaitu anak-anak dengan melihat anak-anak yang lebih sering membeli makanan ringan namun tidak bergizi, dengan dilakukan sosialisasi ini anak-anak agar terhindar dari berbagai jenis penyakit. Pengabdian ini mampu memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi anak-anak dalam memilih jajanan yang bergizi dan sehat sehingga bisa terhindar dari gangguan penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Approach to the issue of food and nutrition for school-age children in Japan. (2017). *Journal of the National Institute of Public Health*, 66(6), 574–581. https://doi.org/10.20683/jniph.66.6_574
- Bertalina. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun). *Keperawatan*, IX(1), 5–12.
- Bogale, T. Y., Bala, E. T., Tadesse, M., & Asamoah, B. O. (2018). Prevalence and associated factors for stunting among 6-12 years old school age children from rural community of Humbo district, Southern Ethiopia. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5561-z>
- Bush, C. L., Blumberg, J. B., El-Sohehy, A., Minich, D. M., Ordovás, J. M., Reed, D. G., & Behm, V. A. Y. (2020, January 2). Toward the Definition of Personalized Nutrition: A Proposal by The American Nutrition Association. *Journal of the American College of Nutrition*. Routledge. <https://doi.org/10.1080/07315724.2019.1685332>
- Khasanah, U. A., PH, L., & Indrayati, N. (2019). Hubungan Perkembangan Psikososial Dengan Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 157. <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i3.426>
- Kon, I. Y., Toboleva, M. A., Safronova, A. I., Elezova, L. I., Aleshina, I. V., & Gurchenkova, M. A. (2017). Tolerability and efficacy of soluble freeze-dried chicory in nutrition of preschool and school age children. *Pediatrriya - Zhurnal Im G.N. Speranskogo*, 96(1), 82–90. <https://doi.org/10.24110/0031-403X-2017-96-1-82-90>
- Lucas, J. E., Richter, L. M., & Daelmans, B. (2018). Care for Child Development: an intervention in support of responsive caregiving and early child development. *Child: Care, Health and Development*, 44(1), 41–49. <https://doi.org/10.1111/cch.12544>
- Ma, S. J., Liang, X. H., Yang, T., Xu, J. P., Tang, Y., Liu, Y. X., & Chen, J. (2016). Association between development of hypertension and nutrition in school-age children in Fengdu County of Chongqing, China. *Zhongguo Dang Dai Er Ke Za Zhi = Chinese Journal of Contemporary Pediatrics*, 18(7), 639–644.
- Najafi, S., Mansoorian, M. R., Khosravan, S., Joughi, N. J. G., Ani, S. J., & Khalili, F. (2020). Comparison of the effect of lecture and role-playing methods on awareness of healthy nutrition in school-age children. *HAYAT*, 26(2), 205–217.
- Necho, W., & Arega, D. T. (2019). Prevalence of goiter and its associated factors among primary school age children aged 6–12 years old in Debre tabor town, northwest Ethiopia. *International Journal of Pregnancy & Child Birth*, 5(2). <https://doi.org/10.15406/ipcb.2019.05.00157>
- Owusu, J. S., Colecraft, E. K., Aryeetey, R. N., Vaccaro, J. A., & Huffman, F. G. (2017). Nutrition Intakes and Nutritional Status of School Age Children in Ghana. *Journal of Food Research*, 6(2), 11. <https://doi.org/10.5539/jfr.v6n2p11>

- Rausch, R. (2013). Nutrition and Academic Performance in School-Age Children The Relation to Obesity and Food Insufficiency. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 03(02). <https://doi.org/10.4172/2155-9600.1000190>
- Sefaya, K., Nugraheni, S., & Pangestuti, D. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Teuku Umar Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(1), 272–282.
- Watts, S. A., Lawrence, A. L., & Lawrence, J. M. (2020). Nutrition. In *Developments in Aquaculture and Fisheries Science* (Vol. 43, pp. 191–208). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-819570-3.00010-X>