

## Pentingnya Pemahaman tentang Jajanan Sehat pada Anak di Taman Kanak-Kanak Baiturrahim Jambi

Iin Indrawati<sup>1</sup>, Faridah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D III Keperawatan, STIKes Baiturrahim Jambi

<sup>2</sup>Program Studi D III Fisioterapi, STIKes Baiturrahim Jambi

Email: iinian737497@gmail.com

Submitted : 11/12/2020

Accepted: 16/10/2021

Published: 28/01/2022

### Abstract

*The main factor that most influences the normal development of children under five is the intake of food in good quantity and quality. This is very beneficial for the process of growth and development as well as maintaining health in the prevention of several diseases or health problems. Healthy food should be given by the mother to the children for whom she is responsible. Important knowledge about healthy food and its benefits must be clearly known and understood by parents, especially mothers. However, currently there is a lot of information that can provide knowledge about the importance of nutrition that can be accepted and can even be sought by parents who come from social media. Parents who have good knowledge will be able to provide good food to their children. Baiturrahim Kindergarten (TK) is one of the kindergartens that has been around for a long time, since its establishment in 1992 Baiturrahim Kindergarten always has around 50 students every year, so this community service activity is directed to be carried out at Baiturrahim Kindergarten. It is estimated that the implementation time for all activity processes will be completed in a period of 6 months starting from September 2019 to February 2020.*

**Keywords:** children, snacks, understanding

### Abstrak

Faktor utama yang paling mempengaruhi tumbuh kembang balita secara normal adalah asupan makanan yang kuantitas dan kualitasnya baik. Hal tersebut sangat bermanfaat bagi proses pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga kesehatan upaya pencegahan beberapa penyakit atau masalah kesehatan. Makanan sehat harus diberikan oleh ibu pada anak-anak yang menjadi tanggung jawabnya. Pengetahuan yang penting tentang makanan sehat serta manfaatnya harus di ketahui serta dipahami dengan jelas oleh para orang tua terutama ibu. Namun saat ini banyak sekali informasi yang bisa menyajikan pengetahuan tentang pentingnya gizi yang dapat diterima bahkan dapat dicari sendiri oleh para orang tua yang berasal dari media social. Orang tua mempunyai pengetahuan yang baik akan mampu untuk memberikan makanan yang baik pula pada anak-anaknya. Taman kanak-kanak (TK) Baiturrahim merupakan salah satu TK yang sudah cukup lama ada, sejak didirikannya pada tahun 1992 TK Baiturrahim selalu memiliki murid-murid yang cukup banyak berkisar 50 orang setiap tahunnya, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini diarahkan untuk dilakukan di TK Baiturrahim. Waktu pelaksanaan semua proses kegiatan diperkirakan akan selesai dalam kurun waktu 6 bulan imulai dari September 2019 sampai dengan Februari 2020.

**Kata Kunci :** anak, jajanan, pemahaman

### PENDAHULUAN

Angka Kematian Bayi (AKB) adalah indikator status kesehatan yang peka dalam menerangkan derajat kesehatan masyarakat. Salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia adalah masih tingginya angka kematian bayi. Secara umum, kematian bayi dan anak dipengaruhi oleh

faktor sosial ekonomi pada individu dan masyarakat. Variabel antara yang mempengaruhi kematian bayi meliputi faktor maternal dan kesehatan perorangan (Badriah, 2011)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 didapat hasil prevalensi gizi di Indonesia terdiri dari

5,7% gizi buruk dan 13,9% gizi kurang. Angka prevalensi gizi buruk meningkat dari 4,9% pada tahun 2010 dan 5,7% tahun 2013. Sedangkan prevalensi gizi kurang naik sebesar 0,9% dari 2010 dan 2013 sebesar 13,9%. Untuk mencapai sasaran MDGS tahun 2016 yaitu 15,5% maka prevalensi gizi buruk-kurang secara nasional harus diturunkan sebesar 4,1% dalam periode 2013 sampai 2016 (Kemenkes RI, 2013).

Masalah gizi yang harus dihadapi Indonesia pada saat ini adalah masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, sanitasi lingkungan yang kurang baik, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi dan kesehatan, sedang masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada masyarakat disertai dengan kurangnya pengetahuan gizi dan kesehatan (Waryana, 2010).

Faktor utama yang paling mempengaruhi tumbuh kembang balita secara normal adalah asupan makanan yang kuantitas dan kualitasnya baik. Hal tersebut sangat bermanfaat bagi proses pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga kesehatan upaya pencegahan beberapa penyakit atau masalah kesehatan (Badriah, 2011).

Makanan sehat harus diberikan oleh ibu pada anak-anak yang menjadi tanggung jawabnya. Pengetahuan yang penting tentang makanan sehat serta manfaatnya harus di ketahui serta dipahami dengan jelas oleh para orang tua terutama ibu. Namun saat ini banyak sekali informasi yang bisa menyajikan pengetahuan tentang pentingnya gizi yang dapat diterima bahkan dapat dicari sendiri oleh para orang tua yang berasal dari media social. Orang tua mempunyai pengetahuan yang baik akan mampu untuk memberikan makanan yang baik pula pada anak-anaknya.

Konsumsi makanan yang sehat oleh anak harus tetap dmenjadi perhatian penting bagi orang tua, lingkungan anak bahkan oleh anak itu sendiri. Terkadang orang tua dapat lengah dalam memperhatikan makanan sehat atau orang tua ingin memilihkan makanan yang sehat untuk anaknya namun si anak tetap memaksa untuk membeli makanan lain di luar yang diharapkan oleh orang tuanya. Sebagian orang tua kadangkala dapat bersikap bijaksana dan tegas saat anak ingin membeli makanan jajanan dilingkungannya terutama lingkungan sekolahnya, namun sebagian orang tua yang lain belum mampu untuk menolak permintaan anak yang cukup memaksa dalam memilih jajanan yang diinginkannya.

Pengetahuan tentang makanan yang sehat penting juga untuk diketahui anak-anak, mengingat anak-anak seringkali memaksakan kehendaknya dan memberikan reaksi yang dapat membuat orang tua mereka akhirnya mengikuti keinginan mereka. Pengetahuan tentang makanan sehat yang juga ikut diketahui dan dipahami oleh anak-anak dapat membantu agar anak terpengaruh sehingga dapat ikut memilih atau mau menerima saran dari orang tuanya ketika akan memilih jajanan yang ingin dikonsumsi.

Sekolah merupakan tempat dimana anak-anak dapat bersosialisasi dengan orang lain baik itu dengan guru, teman sekolah bahkan orang lain yang berada dilingkungan sekolahnya. Dengan pengetahuan yang baik tentang makanan sehat anak-anak akan dapat membantu dan mengingatkan teman-teman sebayanya dalam memilih jajanan yang sehat yang akan mereka konsumsi.

Taman kanak-kanak (TK) Baiturrahim merupakan salah satu TK yang sudah cukup lama ada, sejak didirikannya pada tahun 1992 TK Baiturrahim selalu memiliki murid-murid yang cukup banyak

berkisar 50 orang setiap tahunnya. TK ini berada ditengah-tengah kota Jambi dan berada dilingkungan fasilitas umum lainnya yang berada pada satu lokasi dan manajemen yang sama dengan Mesjid, Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Tingkat Pertama serta Sekolah Menengah Kesehatan, dimana tentunya akan banyak orang berjualan jajanan disana. Beraneka ragam jajanan dijual dilingkungan tersebut.

Di TK Baiturrahim dengan banyak penjual dagangan berupa jajanan yang siap dikonsumsi anak-anak akan dapat mempengaruhi anak-anak untuk lebih memilih memakan makanan yang dijual dengan warna yang menarik dan rasa yang gurih yang tentunya banyak mengandung zat aditif yang sebenarnya tidak diperlukan oleh tubuh dan bahkan akan menjadi berbahaya jika dikonsumsi terus menerus dan jumlah yang banyak. Dengan banyaknya fasilitas umum serta tempat pendidikan yang berada dalam satu wilayah TK Baiturrahim akan menjadi tempat yang mudah dijangkau serta menjadi sasaran berjualan bagi pedagang makanan anak-anak yang pada akhirnya dapat mempengaruhi gizi anak-anak bahkan dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya. Perlu pemahaman yang baik tentang cara memilih jajanan yang sehat bagi anak-anak. Menyikapi hal tersebut kami berkeinginan untuk memberikan penyuluhan/pendidikan kesehatan tentang pentingnya pemahaman jajanan sehat pada anak-anak di TK Baiturrahim.

## **TARGET DAN LUARAN**

### **1. Target**

Target kegiatan pengabdian pada masyarakat ini yaitu :

- a. Para ibu bisa memahami tentang bahayanya jajanan yang tidak sehat jika dikonsumsi oleh anak mereka
- b. Para ibu akan merubah perilaku memberi jajanan anak ke arah yang lebih baik

untuk pertumbuhan dan perkembangan anak mereka.

- c. Emosi ibu dapat terpengaruh setelah menyaksikan dan ikut serta dalam melakukan demonstrasi tentang jajanan yang diberikan pada anak mereka.
- d. Pihak sekolah mendapat informasi penting tentang jajanan pada anak TK

### **2. Luaran**

- a. Prilaku ibu yang lebih baik dan selektif dalam memberi jajanan pada anak
- b. Media leaflet tentang makanan tumbuh kembang anak.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1. Waktu dan Tempat**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam kurun waktu 6 bulan yaitu mulai september 2019 sampai dengan Februari 2020 di Taman Kanak-Kanak Baiturrahim Jambi yang berlokasi di loong TAC Kelurahan Selamat Kota Jambi.

### **2. Tujuan**

Meningkatkan pemahaman para serta yaitu orang tua anak yang bersekolah di TK Baiturrahim beserta para guru di sekolah tersebut.

### **3. Sasaran**

Sasaran kegiatan ini adalah para orang tua anak yang bersekolah di TK Baiturrahim beserta para guru yang mengajar di sana yang terdiri dari 23 wali murid dan 5 orang guru TK jadi total peserta 28 orang.

### **4. Kontribusi peserta**

Kontribusi para peserta yaitu ikut bersama tim pengabdian dalam kegiatan role play peningkatan pemahaman tentang jajanan sehat pada anak.

### **5. Pelaksanaan Kegiatan**

Tahap awal kegiatan :

- a. Melakukan pendekatan dengan pihak TK Baiturrahim
- b. Meminta izin untuk melakukan kegiatan penyuluhan

Tahap pelaksanaan

- a. Mencairkan suasana dengan para peserta dan memilih peserta yang akan ikut dalam role play kegiatan.
  - b. Melakukan demonstrasi role play kegiatan
  - c. Mengikutsertakan para peserta dalam mengevaluasi jajanan untuk menstimulasi emosi terhadap perilaku yang mereka lakukan selama ini dalam memberikan jajanan pada anak mereka.
6. Monitoring dan evaluasi
- Monev dilakukan terhadap tingkat pengetahuan para peserta dengan tes tertulis dan lisan. Monev secara umum meliputi aspek perencanaan, pelaksanaan, hasil dan dampak kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan di Taman Kanak-Kanak Baiturrahim ini telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Pihak sekolah sangat membantu dan ikut memfasilitasi kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang biasanya selama ini dilakukan dengan metode penyuluhan berupa ceramah di depan masyarakat pada kegiatan ini tim telah melakukan perubahan yaitu dengan metode Emotional-Demonstration dengan tujuan untuk lebih menyentuh masyarakat agar bukan hanya sekedar meningkatkan pengetahuannya tapi juga mau merubah sikap dan perilakunya tentang jajanan yang sebaiknya dikonsumsi oleh anak-anak mereka.

Banyaknya jajanan yang ditawarkan oleh penjual di setiap halaman sekolah menarik bagi anak-anak. Hal ini sering membuat orang tua kewalahan untuk melarang anaknya dan sebagian orang tua terkadang cenderung untuk ikut membeli

jajanan tersebut dan mengkonsumsinya bersama anak.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang disajikan dengan metode emotional-Demonstration ini terlihat lebih dapat menarik minat bagi para orang tua yang hadir. Reaksi yang ditunjukkan orang tua terhadap materi yang disajikan terlihat positif. Dari hasil evaluasi dengan cara memberikan pertanyaan lisan pada seluruh peserta peserta dapat menjawab dengan baik sesuai dengan yang diharapkan bahkan membuat pernyataan akan sikapnya tentang jajanan yang akan dikonsumsi oleh anak mereka serta bertekad untuk dapat membuat sendiri jajanan sehat untuk anak mereka, tidak membiarkan anak untuk jajan sembarangan apalagi jajanan yang tidak sehat.

Upaya untuk meningkatkan kesehatan anak sebagai generasi penerus bangsa juga dapat merupakan salah satu upaya untuk mengurangi angka stunting secara regional kota Jambi, juga angka stunting secara nasional di Indonesia. Kegiatan ini tentunya diharapkan dapat terlaksana juga ditempat-tempat lain sehingga pada akhirnya dapat mencapai tujuan Jambi emas tahun 2025.

Pihak sekolah juga harus dilibatkan untuk membantu orang tua dalam mengawasi anak-anak dalam mengonsumsi jajanan yang dibelinya, selain itu diharapkan pula pihak sekolah dapat memberikan penjelasan pada anak-anak didik yang terlihat memaksa orang tua untuk dapat membeli jajanan yang diinginkannya. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini maka akan segera dilakukan penelitian oleh tim tentang efektifitas metode penyuluhan dengan metode Emotional Demonstration dengan membandingkan metode ini dengan metode penyuluhan dengan Ceramah atau tatap Muka di Ruangan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan secara keseluruhan dapat disampaikan bahwa kegiatan ini berbentuk pendidikan kesehatan dengan teknik emotional demonstration dalam bentuk role play untuk mengetahui akan bahaya yang terkandung dalam jajanan yang tidak sehat. evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa hampir semua pertanyaan dapat dijawab oleh peserta dengan benar.

### 2. Saran

Setelah memperhatikan dan mengevaluasi hasil dari kegiatan secara keseluruhan maka dapat disarankan agar orang tua diharapkan lebih memperhatikan setiap makanan yang akan dikonsumsi oleh anak mereka serta pihak sekolah lebih memperhatikan perilaku anak-anak dalam mengkonsumsi makanan yang ada terutama

jajanan yang di makannya. Orang tua juga sebaiknya turut memantau kesehatan anak-anak agar tidak terjadi gangguan tumbuh kembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beck, E.Mary. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet Hubungannya dengan Penyakit-Penyakit untuk Perawat dan Dokter*. Yayasan Essentia Medika, Yogyakarta.
- Herbold, Nancie. 2012. *Buku Saku Nutrisi*. EGC. Jakarta.
- Lean, Michael.E.J. 2013. *Ilmu Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Edisi 7. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Mann, Jim. Truswell, A.Stewart. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. EGC. Jakarta
- Williams, Lippincott & Wilkins. 2013. *Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah*. EGC. Jakarta.