

EDUKASI “RAJA SEKOLAH” (GERAKAN JAJAN SEHAT DI SEKOLAH) DI MI AL-FALAH JAKARTA

Nunung Cipta Dainy¹, Fauza Rizqiya^{1*}, Walliyana Kusumaningati¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 10510

*E-mail: rizqiya.fauza@gmail.com

ABSTRAK

Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat memengaruhi keadaan gizi secara langsung, terutama pada kelompok usia rentan, salah satunya adalah pada kelompok anak-anak. Pada anak sekolah kebiasaan untuk membawa makanan ringan dan minuman yang sehat ke sekolah dapat mengurangi permasalahan gizi akibat jajan sembarangan di lingkungan sekolah. Hal ini karena belum semua situasi Pangan Jajanan Anak Sekolah memenuhi syarat makanan yang aman dan sehat. Kegiatan edukasi Raja Sekolah bertujuan untuk memberikan edukasi Raja Sekolah, mengetahui kebiasaan sarapan, jajan dan membawa bekal ke sekolah serta mengetahui status gizi siswa. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 April 2019. Terdapat 70 orang siswa kelas empat dan kelas lima Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Jakarta yang mengikuti kegiatan edukasi dengan metode penyuluhan, diskusi dan bernyanyi. Hasil dari kegiatan ini siswa MI Al Falah mendapatkan edukasi mengenai Gerakan Jajan Sehat di Sekolah. Hal yang dapat disimpulkan bahwa siswa terbiasa sarapan pagi, namun tidak terbiasa membawa bekal makanan dari rumah sehingga kebutuhan akan konsumsi makanan dipenuhi oleh makanan jajanan yang ada di sekitar sekolah. Sebagian besar siswa memiliki IMT dengan kategori normal, namun terdapat siswa yang sangat kurus, obesitas, dan pendek.

Kata Kunci : bekal sekolah, edukasi, jajanan, sarapan, sekolah

ABSTRACT

Eating patterns are important behaviors that can affect the nutritional status directly, especially in vulnerable age groups, one of which is in the group of children. In school children, the habit of bringing lunch box and bottle drinks to school can reduce nutritional problems due to snacking in the school. Because not all of street food meets the requirements for safe and healthy food. The "Raja Sekolah" educational activity aims to provide education about healthy snacks, to know the habits of breakfast, street food consuming and bring lunch box to school and find out the nutritional status of students. The event held on April 2019. There are 70 persons of fourth and fifth-grade students who take part in educational activities using counseling, discussion, and singing methods. The results of this activity that students of MI Al Falah get education about the Healthy Snack Movement in Schools. The conclusion that students are accustomed to having breakfast, but are not accustomed to bringing lunch food, so buy street food at school must meet their nutritional needs. Most students have a BMI in the normal category, but there are students who are underweight, overweight, and obese.

Keywords: breakfast, education, lunch box, school, street food

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Status gizi merupakan suatu cerminan ukuran dari terpenuhinya kebutuhan gizi yang didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat memengaruhi keadaan gizi secara langsung, terutama pada kelompok usia rentan, salah satunya adalah pada kelompok anak-anak.

Konsumsi makanan dan minuman baik secara kuantitas maupun kualitas akan dapat memengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Faktor gizi ini memiliki peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan, tidak mudah terkena infeksi maupun penyakit kronis, dan produktivitas seseorang. Pola konsumsi yang tidak baik dapat menyebabkan kondisi status gizi yang tidak normal seperti kekurangan atau kelebihan gizi.

Menurut WHO (2005) kejadian gizi kurang banyak terdapat pada anak-anak dan pasien di rumah sakit. Pada masa kini, kondisi kejadian gizi lebih juga menjadi masalah terutama pada anak-anak sekolah di kawasan perkotaan. Pada anak sekolah di kawasan perkotaan, kebiasaan untuk membawa makanan ringan (*snack*) berupa makanan ringan dan minuman yang sehat ke sekolah dapat mengurangi permasalahan gizi lebih dan kesehatan lainnya akibat jajan sembarangan di lingkungan sekolah.

Data BPOM (2014) menyebutkan bahwa 78% anak sekolah mengonsumsi makanan jajanan di lingkungan sekolah. Belum semua situasi Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) memenuhi syarat makanan yang aman dan sehat. Baru sekitar 76,18% PJAS yang memenuhi syarat (Kemenkes 2015). Makanan jajanan yang baik harus mengandung 5% atau lebih angka kecukupan gizi anak sekolah yaitu: protein, vitamin (A, C, B1, B2, B3), zat besi dan kalsium. Sehingga konsumsi jajanan memiliki peranan penting dalam keadaan status gizi seorang anak.

Tidak hanya makanan kebutuhan cairan anak pun harus dipenuhi dengan baik. Anak usia sekolah dasar (7-12 tahun) membutuhkan cairan 1800 ml/hari (Kemenkes 2014). Membawa bekal minuman penting untuk mencegah terjadinya dehidrasi pada anak. Respon anak terhadap rasa haus masih rendah, seringkali anak asik bermain dan lupa untuk

minum. Sedangkan minuman yang dijual oleh penjaja minuman ringan di sekitar sekolah banyak mengandung zat-zat berbahaya seperti pewarna sintetik, perasa sintetik, dan kuman jahat karena tingkat higienitas yang rendah.

Sehubungan dengan pentingnya asupan jajanan yang sehat dan bergizi pada anak di sekolah, maka Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta (Prodi Gizi FKK UMJ) melalui kegiatan pengabdian masyarakat merancang dan melakukan kegiatan edukasi “Raja Sekolah” (Gerakan Jajan Sehat di Sekolah) pada siswa sekolah Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Jakarta.

Tujuan

1. Memberikan edukasi “Raja Sekolah” (Gerakan Jajan Sehat di Sekolah) pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Jakarta.
2. Mengetahui kebiasaan siswa Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Jakarta untuk sarapan, jajan dan membawa bekal ke sekolah
3. Mengetahui status gizi pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Jakarta.

2. METODE

Kegiatan edukasi Raja Sekolah dilaksanakan pada tanggal 9 April 2019 pada 70 orang siswa kelas empat dan kelas lima Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Jakarta dengan metode sebagai berikut : (1) registrasi siswa yang mengikuti kegiatan; (2) pembukaan/*ice breaking* yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mencairkan suasana; (3) penyuluhan tentang Raja Sekolah; (4) diskusi dan tanya jawab terkait dengan penyuluhan Raja Sekolah; (5) pengukuran tinggi badan dan berat badan; (6) pengisian kuesioner tentang kebiasaan sarapan, jajan dan membawa bekal; (7) pembagian bingkisan berupa jajanan sehat; (8) penutupan.

Materi penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan media slide presentasi serta poster. Bahan untuk kegiatan *ice breaking* berupa jingle atau lagu tentang Raja Sekolah yang syairnya diciptakan oleh tim. Berikut ini adalah syair lagu yang diciptakan oleh tim yang berjudul Ayo Jajan Sehat.

Ayo Jajan Sehat
*Aku anak sehat
Tubuhku kuat
Karena jajanku tak sembarangan
Tak kena asap debu, karena slalu tertutup
Warna tak mencolok dan dimasak bersih
Aku tumbuh tinggi
Dan bersemangat
Karena jajanku selalu sehat
Tidak terlalu manis, asin maupun pedas
Ayo kita pilih jajanan yang sehat!!!*

Pengukuran berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan digital merek Kris dengan ketelitian 0,1 kg. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan mikrotoise dengan ketelitian 0,1 cm. Instrumen untuk mengumpulkan data kebiasaan sarapan, jajan dan membawa bekal adalah kuesioner yang merupakan modifikasi dari berbagai sumber.

Data hasil pengukuran status gizi serta data kebiasaan sarapan, jajan dan membawa bekal dianalisis menggunakan univariat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Edukasi Raja Sekolah

Penyuluhan dimulai dengan pengisian formulir registrasi oleh peserta. Sebelum materi penyuluhan dimulai, seluruh murid diajak untuk bernyanyi bersama lagu bertema Raja Sekolah yang khusus diciptakan untuk kegiatan ini. Anak – anak sangat bersemangat mengikuti irama lagu. Setelah bernyanyi bersama, acara dilanjutkan dengan penyuluhan. Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah dan diskusi. Materi penyuluhan diberikan dengan menggunakan media *power point*. Adapun materi penyuluhan yaitu dari pengertian makanan jajanan, gambaran jajanan masa kini, hingga contoh jajanan yang sehat. Setelah materi selesai, maka dibuka sesi tanya jawab dan pemberian hadiah untuk anak yang bertanya maupun menjawab pertanyaan dari penyuluh.

Selain memberikan penyuluhan, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini juga memberikan media edukasi berupa poster untuk pihak sekolah. Diharapkan dengan adanya poster tersebut ilmu mengenai jajanan sehat dapat terus diingat oleh seluruh *civitas academica* MI Al Falah Jakarta.

B. Kebiasaan Siswa untuk Sarapan, Jajan dan Membawa Bekal ke Sekolah

a. Kebiasaan Sarapan

Penggalakkan kebiasaan sarapan menjadi perhatian penting pemerintah. Sarapan menjadi salah satu poin pada pedoman gizi seimbang (Kemenkes 2014). Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kebiasaan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat. Bagi anak sekolah, sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina. Tidak hanya membiasakan sarapan, jenis makanan yang dimakan saat sarapan pun harus bergizi seimbang sesuai dengan kecukupan gizi anak. Kebiasaan sarapan siswa MI Al Falah dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Frekuensi sarapan siswa

Frekuensi	n	%
Tidak pernah	12	17,14
Jarang	29	41,43
Sering	7	10,00
Selalu	22	31,43
Total	70	100,0

b. Kebiasaan membawa bekal

Anak-anak sekolah umumnya setiap hari menghabiskan seperempat waktunya di sekolah, sehingga konsumsi makanan anak sekolah perlu diperhatikan agar dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya. Salah satu upaya untuk memenuhi hal tersebut adalah dengan membawa bekal makanan dan atau minuman ke sekolah. Membawa bekal ke sekolah juga lebih dianjurkan daripada membeli jajanan di lingkungan sekolah karena bekal dari rumah dapat lebih dipastikan kualitas dan keamanan makanannya.

Hasil pengambilan data menunjukkan bahwa siswa MI Al Falah cenderung jarang dan tidak pernah membawa bekal ke sekolah (Tabel 2). Hal ini berarti siswa lebih cenderung untuk mengonsumsi makanan dari jajanan. Anzarkusuma *et al* (2014) menyatakan

bahwa program pembinaan gizi dan pengetahuan kesehatan *perlu* dilakukan misalnya dengan mengadakan penyuluhan untuk siswa serta pembinaan UKS terkait dengan pentingnya sarapan dan membawa bekal makanan serta jajanan sehat.

Tabel 2. Frekuensi siswa membawa bekal

Frekuensi	n	%
Tidak pernah	30	42,86
Jarang	37	52,86
Sering	2	2,86
Selalu	1	1,43
Total	70	100,0

c. Kebiasaan Jajan

Rata-rata uang jajan siswa yang sebagian besar (82,86%) lebih dari Rp.10.000,- (sepuluh ribu rupiah). Tabel 3 menunjukkan data terkait dengan frekuensi jajan siswa, terlihat bahwa seluruh siswa melakukan jajan di sekolah dengan rentang jarang, sering hingga selalu. Mayoritas siswa menyatakan selalu jajan setiap hari (74,29%).

Hal ini perlu menjadi perhatian bagi pihak sekolah maupun orang tua siswa agar anak sekolah dapat mengakses jajanan yang sehat dan aman. Hal tersebut karena makanan jajanan yang biasa terdapat disekolah sebagian besar mengandung kalori yang tinggi namun rendah kandungan serat, vitamin dan mineral. Kekurangan serat, vitamin dan mineral dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan prestasi belajar anak sekolah. Selain itu, keamanan jajanan tersebut baik dari segi mikrobiologis maupun kimiawi masih dipertanyakan.

Tabel 3. Frekuensi jajan siswa MI Al Falah

Frekuensi	n	%
Tidak pernah	0	0,00
Jarang	13	18,57
Sering	5	7,14
Selalu	52	74,29
Total	70	100,00

Penelitian Anita (2002) yang dilakukan di Bogor menemukan adanya Salmonella Paratyphi A di 25% - 50% sampel minuman yang dijual di kaki lima. Penelitian Maskar (2004) mengungkapkan

bahwa jenis jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak-anak sekolah yaitu lontong, tahu goreng, otak-otak, mie bakso, es sirop, ketan uli, dan cilok. Berdasarkan uji lab, pada bakso dan otak-otak ditemukan kandungan borax, mie kuning basah dan tahu goreng ditemukan adanya kandungan formalin, adapun es sirop merah mengandung rhodamin B.

C. Status Gizi Siswa

Kegiatan pengukuran berjalan dengan lancar dan cukup kondusif. Data yang diperoleh diolah untuk mengetahui status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh berdasarkan umur (IMT/U) serta tinggi badan berdasarkan umur (TB/U). Kementerian Kesehatan RI (2011) telah menetapkan kategori status gizi anak berdasarkan nilai *z-score* (Standar Deviasi/SD) untuk anak 0 – 60 bulan dan anak 5 -18 tahun (Tabel 4).

Tabel 4. Kategori dan ambang batas status gizi anak berdasarkan indeks (Kemenkes 2011)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Gizi Buruk	< -3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gizi Lebih	>2 SD
Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Sangat Pendek	<-3 SD
	Pendek	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB) atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Gemuk	>2 SD
	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5 – 18 Tahun	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gemuk	>2 SD
	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

Hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan usia ditampilkan pada Tabel 5. Status gizi dapat diketahui dengan membandingkan IMT terhadap umur (IMT/U) dan kemudian dibandingkan dengan standar Kemenkes RI (2011).

Tabel 5. Status gizi sasaran dengan indeks IMT/U

Status Gizi	n	%
Sangat kurus	2	2,86
Kurus	2	2,86
Normal	42	60,00
Gemuk	10	14,28
Obesitas	14	20,00
Total	70	100,0

Tabel 5 menunjukkan bahwa kondisi status gizi siswa MI Al Falah yang menjadi sampel tersebar dari sangat kurus hingga obesitas. Sebagian besar memiliki status gizi kategori normal yaitu sebesar 60,00%, namun terdapat siswa yang sangat kurus (2,86%) dan obesitas (20,0%). Jumlah siswa yang memiliki IMT berlebih cenderung lebih banyak dibandingkan dengan jumlah siswa yang memiliki IMT kurang. Kondisi yang sama terlihat juga pada hasil penelitian Rahmawati dan Marfuah (2016) status gizi pada anak sekolah di Surakarta yaitu terdapat anak yang gemuk sebesar 21,97% sedangkan anak yang kurus sebanyak 2,20%. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Marhamah *et al* (2017) yang memberikan rekomendasi agar anak-anak sekolah rutin sarapan sebelum berangkat setiap hari, dan disarankan untuk memperhatikan jenis dan jumlah jajanan yang dikonsumsi untuk menghindari risiko IMT berlebih. Indikator IMT/U digunakan untuk menggambarkan status gizi akut dan lebih efektif untuk menggambarkan keadaan status gizi saat ini.

Pengukuran tinggi badan sangat baik untuk melihat keadaan gizi masa lalu terutama yang berkaitan dengan keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi pada masa balita. Tinggi badan dinyatakan dalam bentuk Indeks TB/U. TB/U terutama dapat digunakan untuk deteksi *stunting*. Masalah *stunting* saat ini menjadi perhatian serius pemerintah. Prevalensi *stunting* mencapai 37,9% dan sudah termasuk kategori masalah berat. Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terjadi penurunan *stunting* dari 37,9% menjadi 35%. TB/U yang tergolong *stunting* atau pendek pada umumnya memberikan gambaran keadaan lingkungan yang tidak baik, kemiskinan dan akibat tidak sehat yang menahun. Hasil perhitungan status gizi dengan indeks TB/U dapat dilihat pada Tabel 6

Tabel 6. Status gizi sasaran dengan indeks TB/U berdasarkan WHO Antropus (de Onis et al 2007)

Status Gizi TB/U	n	%
Pendek	4	5,71
Normal	66	94,29
Tinggi	0	0,00
Total	70	100,0

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar sasaran memiliki status gizi dengan indeks TB/U pada kategori normal yaitu 94,29%. Terdapat sebanyak 5,71% sasaran yang termasuk pada kategori pendek. Hal ini sama seperti hasil penelitian Rahmawati dan Marfuah (2016) pada sekolah dasar di Surakarta terdapat anak yang *stunting* sebesar 6,59%. Meskipun sedikit, namun hal ini tidak dapat diabaikan. Status gizi anak yang tergolong *stunting* sebaiknya terus dipantau agar tidak menjadi semakin buruk. Hal ini karena status gizi yang baik berkorelasi dengan prestasi belajar anak. Menurut Syatyawati (2013) terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar di Kebumen.

4. KESIMPULAN

1. Siswa/i MI Al Falah mendapatkan edukasi mengenai "Raja Sekolah" (Gerakan Jajan Sehat di Sekolah)
2. Berdasarkan pengukuran status gizi pada murid MI Al-Falah Jakarta diketahui bahwa sebagian besar siswa/i dengan kategori normal, namun terdapat siswa yang sangat kurus, obesitas, dan pendek.
3. Siswa/i MI Al-Falah terbiasa sarapan pagi, namun tidak terbiasa membawa bekal makanan dari rumah sehingga kebutuhan akan konsumsi makanan dipenuhi oleh makanan jajanan yang ada di sekitar sekolah

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada pihak sekolah yaitu Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Jakarta yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan tangan terbuka. Selain itu ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Program Studi Gizi yang telah

memberikan dana, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita N. Mutu mikrobiologis minuman jajanan kantin di tiga sekolah wilayah Bogor. Institut Pertanian Bogor. 2002.
- Anzarkusuma IS, Mulyani EY, Jus'at I, Angkasa D. 2014. Status gizi berdasarkan pola makan anak sekolah dasar di kecamatan rajeg tangerang. *IJHN* Vol 1, No 2 (2014)
- BPOM. 2014. Talkshow Keamanan Pangan Jajanan : Pengawasan Pangan Jajanan Anak Sekolah. <http://www.pom.go.id/mobile/index.php/view/berita/5307/Talkshow-Keamanan-Pangan-Jajanan.html>
- de Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam, Nishida C & Siekmann J. 2007. Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization* 2007;85:660–667.
- Kemkes RI. 2011. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor. 1995/MENKES/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta
- Kemkes. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Marhamah, Abzeni, dan Juwita. 2017. Perilaku Konsumsi dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kota Serang. *Jurnal Matematika, Sains, dan Teknologi*, Volume 15, Nomor 2, September 2014, 97-105
- Rahmawati T dan Marfuah D. 2016. Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *PROFESI*, Volume 14, Nomor 1, September 2016.
- Maskar D.H. Assessment of illegal food additives intake from street food among primary school children in selected area of Jakarta. Thesis. SEAMEO-TROPMED RCCN University of Indonesia. 2004.
- Syatyawati R. 2013. Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Desa Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kebumen. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- WHO. 2005. Malnutrition : Quantifying the health impact at national and local levels. *Environmental Burden of Disease Series*, No. 12. WHO. Geneva