

**“GEREBEK SEKOLAH”
(GERAKAN MEMBAWA BEKAL MAKAN DAN MINUM KE
SEKOLAH) SEBAGAI UPAYA PEMENUHAN GIZI MURID SDN
PESANGGRAHAN 02 JAKARTA SELATAN**

Inne Indraaryani Suryaalamsah¹, Rosyanne Kushargina^{1*}, Megah Stefani²

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

²Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid

*E-mail: rosyannekushargina@gmail.com

ABSTRAK

Pola makan menjadi salah satu faktor yang dominan mempengaruhi status gizi, khususnya pada kelompok rentan, salah satunya pada anak. Kebiasaan membawa bekal makanan dan minuman ke sekolah menjadi faktor penting dalam upaya pemenuhan kecukupan energi dan zat gizi anak. Terutama pada sekolah-sekolah yang saat ini telah menerapkan sistem *Full Day School*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan sosialisasi “Gerebek Sekolah” (Gerakan Membawa Bekal Makan dan Minum ke Sekolah) pada Murid Sekolah Dasar Negeri Pesanggrahan 02. Kegiatan terdiri dari edukasi dan sosialisasi. Edukasi diberikan dengan metode penyuluhan menggunakan metode ceramah. Kebiasaan membawa bekal masih rendah, 51,6% subjek jarang membawa bekal makanan ke sekolah. Berbanding terbalik dengan bekal makanan 68,8% subjek selalu membawa bekal minuman ke sekolah. Melalui media poster yang diletakkan di dinding kelas, diharapkan perilaku membawa bekal dapat menjadi kebiasaan subjek. Pihak sekolah diharapkan dapat membantu sosialisasi gerakan ini dengan dibuatnya kebijakan wajib membawa bekal ke sekolah.

Kata kunci: Bekal, Edukasi, Gizi, Sosialisasi

ABSTRACT

Consumption is the dominant factors affected nutritional status, especially in vulnerable groups, one of them is elementary school children. The habit of lunch box to school is an important factor in efforts to fulfill the adequacy of children's energy and nutrients. Especially in schools that currently have implemented Full Day School system. This community service activity aims to provide education and socialization "Gerebek Sekolah" (Movement to Bring Food and Drink for lunch box to Schools) at Pesanggrahan 02 Elementary School. The activity consists of education and socialization. Education is given by the counseling method. The subject was able to receive the material well and enthusiastically. The habit of bringing lunch box is low, 51.6% of subjects rarely bring lunch box to school. Inversely with lunch box, 68.8% of the subjects always bring drink bottle to school. Through the poster media that is placed on the classroom, we hoped that the behavior of bringing lunch box can become a habit. The policy maker in that school is expected to make policies to support this habit.

Keywords: Education, Lunch Box, Nutrition, Socialization.

1. PENDAHULUAN

Energi dan zat gizi yang dibutuhkan harus dapat dipenuhi dengan baik. Sekolah-sekolah tertentu telah menetapkan sistem peyelenggaraan makanan dalam bentuk *catering* untuk pemenuhan kebutuhan akan makan siang. Sayangnya belum semua sekolah yang menjalani sistem *Full Day School* menerapkan sistem *catering*. Bagi sekolah yang tidak menerapkan, bekal makanan dari rumah atau membeli makanan di kantin sekolah menjadi pilihan. 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).

Salah satu penyebab anak jajan adalah karena Ibu tidak menyiapkan bekal dari rumah. Perilaku ibu menyiapkan bekal sekolah anak, khususnya bekal makanan yang bergizi dapat membantu pemenuhan kecukupan energi dan zat gizi 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). Bekal minuman penting untuk mencegah terjadinya dehidrasi pada anak. Respon anak terhadap rasa haus masih rendah, seringkali anak asik bermain dan lupa untuk minum.

Mengingat pentingnya asupan makanan dan minuman anak saat berada di Sekolah, maka Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta (Prodi Gizi FKK UMJ) melalui kegiatan pengabdian masyarakat merancang dan telah melakukan kegiatan edukasi manfaat membawa bekal dan sosialisasi suatu program yang diberi nama “Gerebek Sekolah” (Gerakan Membawa Bekal Makan dan Minum ke Sekolah) pada Murid Sekolah Dasar Negeri Pesanggrahan 02 berkolaborasi dengan Program Studi Gizi Universitas Sahid.

2. METODE

Kegiatan dilakukan di SDN Pesanggrahan 02, Jakarta Selatan. Sebanyak 62 murid kelas 5 menjadi subjek sasaran kegiatan. Kegiatan ini terdiri dari 2 kegiatan, yaitu

1. Edukasi Manfaat Membawa Bekal

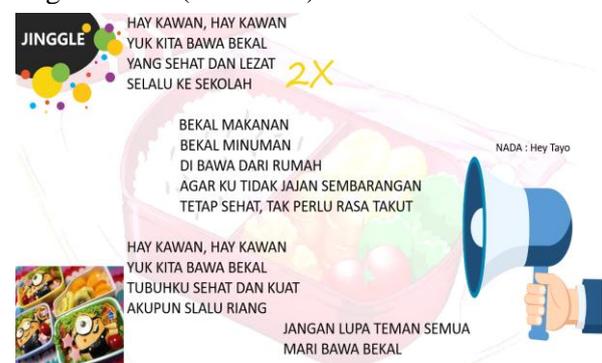
Edukasi diberikan dengan metode ceramah pada subjek sasaran. Media yang digunakan adalah slide/*power point*. Penyampaian materi juga dilakukan dengan media *jinggle* atau nyanyian agak materi mudah diingat sasaran. Sebelum edukasi sasaran diberikan kuesioner untuk mengetahui kebiasaan membawa bekal.

2. Sosialisasi “Gerebek Sekolah”

“Gerebek Sekolah” merupakan suatu gerakan untuk menggalakkan kegiatan membawa bekal makanan dan minuman ke sekolah. Makanan dan minuman di bawa ke sekolah menggunakan tempat makan dan botol minum yang dapat digunakan secara berulang sebagai upaya meminimalisir sampah plastik terkait pencegahan meningkatnya *global warming*.

Data yang dikumpulkan melalui kuesioner kemudian diolah secara univariat secara deskriptif.

Metode sosialisasi juga dilakukan dalam bentuk nyanyian atau *jinggle*. *Jinggle* dikemas dengan bahasa yang mudah diingat dan dengan nada yang dikenal oleh anak-anak. Nada yang dipilih untuk *jinggle* adalah nada lagu “Hey Tayo”, dengan judul “Yuk Bawa Bekal” sebagai berikut (Gambar 1).



Gambar 1. Jinggle “Yuk Bawa Bekal”

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku membawa bekal sasaran dikumpulkan menggunakan kuesioner. Berdasarkan Gambar 2, diketahui bahwa sebanyak 51.6% sasaran tergolong dalam kategori jarang membawa bekal dengan frekuensi < 2 kali/minggu. Hanya 26.6% yang tergolong dalam kategori sering dan 21.9% yang selalu membawa bekal makanan ke sekolah. Hal serupa juga ditunjukkan dalam hasil penelitian Anzarkusuma dkk (2014) bahwa hampir sebagian besar anak tidak membawa bekal makanan (79.0%) dan hanya

sebesar 21.0% yang membawa bekal makanan ke sekolah, sehingga akan meningkatkan kebiasaan jajan anak. Beberapa hal yang mungkin menyebabkan anak jarang membawa bekal makanan ke sekolahnya antara lain orang tua yang tidak sempat menyiapkan bekal tersebut.



Gambar 2. Kebiasaan membawa bekal siswa (%)

Ket: A= Selalu (5 Kali/Minggu); B= Sering (>=2-4

Padahal aktivitas anak usia sekolah yang semakin padat karena mengikuti “*Full Day School*” menyebabkan anak membutuhkan energi yang cukup untuk melanjutkan aktivitasnya sepanjang hari. Oleh sebab itu, seorang ibu harus tanggap dalam menyiasati kebutuhan makanan sehat bagi anaknya. Salah satunya adalah dengan membiasakan menyiapkan bekal anak sekolah yang sehat, lezat dan menarik. Selain waktu persiapan, menu bekal yang membosankan juga mungkin menjadi alasan anak enggan untuk membawa bekal ke sekolah. Untuk hal ini kreativitas ibu baik dalam penyajian menu yang bervariasi setiap harinya maupun bentuk makanan yang menarik sangat dibutuhkan, sehingga anak mau membawa bekal ke sekolah.

Penyebab anak tidak mau membawa bekal lainnya adalah kebiasaan jajan. Membiasakan anak memberikan uang jajan juga dapat mengakibatkan anak tidak mau membawa bekal ke sekolah. Meskipun jajan menjadi salah satu bentuk *quality time* bersama teman-temannya di sekolah, namun kebiasaan jajan akan merubah pola makan anak. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan yang tidak aman akan mengganggu kesehatannya.

Gambar 3 menggambarkan jenis bekal makanan yang biasa dibawa antara lain makanan lengkap (73.4%), biskuit/wafer (14.1%) dan roti (12.5%). Jenis bekal yang paling banyak dibawa siswa adalah makanan lengkap (makanan sumber karbohidrat, sumber protein, sayuran atau buah-buahan).



Gambar 3. Jenis bekal makanan yang dibawa siswa (%)

Ket: A= Makanan Lengkap; B= Biskuit/Wafer; C=Roti

Selain dapat mengontrol makanan anak yang dikonsumsi, membawa bekal yang sehat sangatlah penting, karena makan siang dapat memenuhi 30% kebutuhan kalori anak. Tidak hanya aman, dengan membawa bekal yang sehat dapat memberikan energi yang cukup untuk melanjutkan aktivitasnya sepanjang hari. Sesuai dengan hasil penelitian Meliala dkk (2015) bahwa tinggi rendahnya sumbangan energi dan protein berhubungan erat dengan ragam dan jumlah bekal makanan yang dikonsumsi. Semakin banyak jumlah dan beragamnya menu bekal makanan yang dikonsumsi maka semakin tinggi sumbangan energi dan protein terhadap kecukupan yang dianjurkan.

Jenis wadah bekal makanan yang biasa digunakan (Gambar 4) paling banyak sebesar 93.8% adalah kotak makan yang dipakai berulang.

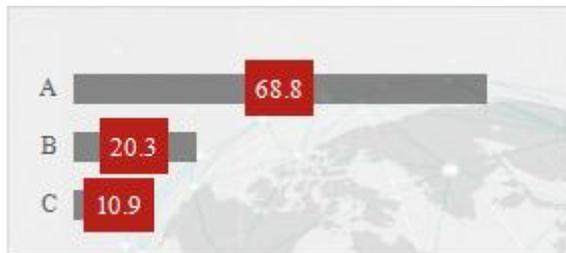


Gambar 4. Jenis wadah bekal makanan yang dibawa siswa (%)

Ket: A=Kotak Makan Dipakai Berulang; B= Bungkus Plastik Sekali Pakai; C=Bungkus Plastik Kemasan Bawaan Makanan;D=Lainnya

Sedangkan jenis wadah bekal lainnya yang biasa digunakan antara lain bungkus plastik sekali pakai (1.6%) dan bungkus plastik kemasan bawaan makanan (3.1%). Wadah bekal makanan yang umum digunakan siswa SDN Pesanggrahan 02 sudah cukup baik yaitu merupakan wadah plastik yang bisa dipakai berulang. Hal ini dapat mengurangi sampah plastik yang jika dibiarkan dalam jangka waktu

lama akan menyebabkan pencemaran lingkungan, karena plastik memiliki sifat sulit terdegradasi (*nonbiodegradable*), plastik diperkirakan memerlukan waktu 100 hingga 500 tahun untuk dapat terurai (terdekomposisi) dengan sempurna (Karuniastuti, 2013).



Gambar 5. Frekuensi membawa bekal minuman yang dibawa siswa (%)

Ket: A= Selalu (5 Kali/Minggu); B= Sering (>=2-4 Kali/Minggu); C=Jarang (<2 Kali/Minggu)

Berdasarkan Gambar 5, diketahui sebanyak 68.8% siswa selalu membawa bekal minuman (5 kali/minggu), sedangkan 20.3% anak membawa bekal minuman 2-4 kali/minggu dan hanya 10.9% yang membawa < 2 kali/minggu. Kebiasaan siswa kelas 5 SDN Pesanggrahan 02 untuk membawa bekal minum setiap harinya sudah cukup baik, karena air yang dibutuhkan tubuh setiap hari (2.5 ltr) harus diganti dengan air yang baru yaitu 1.5 liter dari air minum dan 1 liter air dari makanan.

Selain makanan sehat dan bergizi, air putih sangat dibutuhkan untuk menunjang aktivitas anak selama di sekolahnya. Dari Gambar 6, jenis bekal minuman yang paling banyak dibawa oleh siswa kelas 5 SDN Pesanggrahan 02 adalah air putih 95.3%. Ada beberapa siswa yang biasa membawa susu (3.1%) dan teh manis/tawar (1.0%) sebagai bekal minumannya.



Gambar 6. Jenis bekal minuman yang dibawa siswa (%)

Ket: A= Teh; B= Susu; C=Air putih

Seluruh siswa SDN Pesanggrahan 02 (92.2%) menggunakan botol minuman yang

dipakai berulang (Gambar 7). Jenis botol minuman tersebut merupakan botol minuman yang baik karena dapat mencegah terjadinya pencemaran lingkungan akibat sampah plastik



Gambar 7. Jenis wadah bekal minuman yang dibawa siswa (%)

Ket: A=Botol Minum Dipakai Berulang; B= Bungkus Plastik Sekali Pakai; C=Lainnya

Penyuluhan dilakukan pada 62 murid kelas 5 SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan. “Gerebek Sekolah” (Gerakan Membawa Bekal Makan dan Minum ke Sekolah) merupakan tema yang diangkat pada penyuluhan ini. Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah dan diskusi. Materi disampaikan menggunakan media *power point*, mulai dari definisi bekal, manfaat bekal, dan makanan bergizi yang bisa dikonsumsi sebagai bekal serta bahaya sampah plastik.

Tidak hanya materi yang diberikan dengan metode ceramah, pemberian materi juga dilakukan menggunakan media *jingle*. Media tersebut dipilih karena dirasa tepat untuk sasaran yang merupakan anak usia 8-10 tahun. Media *jingle* diharapkan dapat semakin meningkatkan pemahaman akan materi yang telah diberikan dan memotivasi sasaran untuk membiasakan membawa bekal makanan dan minuman ke sekolah. Penyuluh, peserta, dan semua panitia menyanyikan *jingle* bersama-sama kurang lebih sebanyak lima kali. Terdapat juga gerakan-gerakan tertentu yang harus diperagakan ketika menyanyikan *jingle* tersebut. Hal ini membuat peserta bersemangat dan antusias.

Fatmah (2014) menyatakan bahwa menggunakan media *jingle* dengan gerakan tertentu atau permainan merupakan pilihan yang tepat untuk memberikan edukasi dengan sasaran anak SD. Karakteristik anak SD masih senang bermain dan bergerak aktif. Pemilihan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik anak-anak membuat kegiatan penyuluhan menjadi lebih menarik minat anak-

anak dan mereka akan lebih mengerti pesan dari materi yang disampaikan. Media edukasi berupa poster diberikan ke pihak sekolah untuk dapat didistribusikan ke UKS dan masing-masing kelas.

Metode sejenis yang memberikan hasil serupa yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Yurni dan Sinaga (2017) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang subyek meningkat setelah diberikan intervensi pendidikan gizi. Pendidikan gizi tersebut dilakukan dalam bentuk ceramah dan diskusi, media poster, buku cerita bergambar, bernyanyi lagu “4 pilar gizi seimbang” dan “ayo mencuci tangan”, serta kartu bergambar. Selain itu, adanya perubahan dalam hal praktek membawa bekal menu seimbang pada subyek setelah intervensi. Markulis & Strang (2015) juga menyatakan bahwa metode intervensi yang diberikan secara interaktif, aplikatif, dan menyentuh emosional dibantu alat peraga atraktif dalam suatu permainan dan bermain peran signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku ke arah yang lebih baik.

4. KESIMPULAN

Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan tanpa hambatan. Penyuluhan dilakukan pada 62 murid kelas 5 SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik. Kebiasaan membawa bekal masih rendah, 51.6% subjek jarang membawa bekal makanan ke sekolah. Bekal yang paling banyak dibawa adalah makanan lengkap (73.4%) dengan menggunakan kotak makan yang bisa dipakai berulang (93.8%). Berbanding terbalik dengan bekal makanan 68.8% subjek selalu membawa bekal minuman ke sekolah. Jenis minuman yang dibawa adalah air putih (95.8%) dengan menggunakan botol minum yang bisa dipakai berulang (92.2%). Secara umum perilaku membawa bekal siswa kelas 5 SDN Pesanggrahan 02 sudah baik. Pemantauan harus selalu dilakukan untuk mempertahankan kebiasaan baik tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Terima kasih kepada ibu Hj. Syarifah, M.Pd selaku Kepala SDN Pesanggrahan 02 yang telah mengizinkan digunakannya

lokasi tersebut sebagai lokasi pengabdian masyarakat.

2. Terima kasih kepada Ketua LPPM UMJ yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat di SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan.
3. Terima kasih kepada Dekan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan UMJ yang telah mendukung dan mendanai kegiatan pengabdian masyarakat di SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan.
4. Terima kasih kepada Ketua Program Studi Sarjana Gizi FKK UMJ yang telah mendukung dan mendanai kegiatan pengabdian masyarakat di SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anzarkusuma, IS., Mulyani, E., Jus'at I & Angkasa D. (2014). Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajeg Tangerang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1 (2), hal. 135 – 148
- BPOM. (2014). Konsumsi Jajanan Anak Sekolah. Jakarta: BPOM.
- Fatmah. (2014). Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi. Jakarta: PT. Erlangga.
- Karuniasuti, N. (2013). Bahaya Plastik Terhadap Kesehatan Dan Lingkungan. *Forum Teknologi*, 3 (1). hal. 6-14
- Kemenkes. (2010). Buku Pedoman SK Antropometri. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2015). Situasi Pangan Jajanan Anak Sekolah tahun 2014. Jakarta: Pusdatin.
- Kemenkes. (2014). Angka Kecukupan Gizi tahun 2013. Jakarta: Kemenkes.
- Markulis, P & Satrang, D. (2015). Emotional Intelligence: A Demonstration. *Developments in Business Simulation and Experiential Learning*, 42, p.184.
- Meliiala H., Siagian A & Nasution E., (2014). Perilaku Ibu Dalam Penyiapan Bekal Makanan Dan Sumbangannya Terhadap Kecukupan Gizi Anak Tk Aisyiyah Busthanul Athfal Tanjung Sari Medan Tahun 2014. *Gizi*,

*Kesehatan Reproduksi dan
Epidemiologi*, 1 (1) hal.1-6

Yurni, AF., Sinaga, T., (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 11 (2) hal. 183–190