

Edukasi Jajanan Sehat, Sarapan Pagi Pada Anak Sekolah di Kelurahan Cibubur Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas

Sarah Mardiyah^{1*)}, Annisa Nursita Angesti²⁾, Ratna Mutu Manikam³⁾ dan Armita Athennia⁴⁾

^{1,2,3,4}Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin

*Email Korespondensi : sarahmardiyah@gmail.com

Abstrak

Gizi lebih (*overweight* dan obesitas) merupakan masalah kesehatan global dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat. *Overweight* yang terjadi pada masa anak-anak sangat mungkin berlanjut hingga usia dewasa yang memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Asupan yang berlebih, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan jajan tidak sehat (tinggi kalori), dan tingkat pengetahuan yang rendah, memberikan kontribusi terhadap terjadinya gizi lebih bahkan obesitas pada anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan melalui penyuluhan bagi anak sekolah mengenai obesitas, jajan sehat dan pola gizi seimbang sebagai pencegahan obesitas dan perbaikan gizi anak sekolah. Kegiatan ini juga bertujuan untuk evaluasi pemahaman gizi seimbang dengan penerapan sarapan pagi bersama. Kegiatan diikuti oleh total 51 peserta. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi.

Kata Kunci: *Jajan sehat, sarapan, anak sekolah*

PENDAHULUAN

Gizi lebih (*overweight* dan obesitas) merupakan masalah kesehatan global dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun berkembang, tidak terkecuali di Indonesia. Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk atau obesitas pada tahun 2013. Hasil Riskesdas tahun 2018 memperlihatkan bahwa prevalensi *overweight* di Indonesia mencapai 13,6% dan obesitas 21,8%.

Overweight yang terjadi pada masa anak-anak sangat mungkin berlanjut hingga usia dewasa yang memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Orang yang mengalami *overweight* lebih cepat menjadi lelah dan lebih mudah membuat kesalahan. Lama hidup orang yang menderita kegemukan juga lebih pendek dibandingkan orang dengan berat badan ideal, lebih cepat merasa kepanasan badannya dan cepat berkeringat (Sediaoetama, 2004). Pola makan berlebih akan menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kondisi kegemukan. Hal ini disebabkan karena mereka tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan (Proverawati, 2010).

Berdasarkan laporan Pengambilan Data Dasar Perencanaan Program Gizi di Kecamatan Ciracas tahun 2021, sebanyak 14,9% gizi lebih dan 24,3% obesitas, artinya 1 dari 4 remaja mengalami permasalahan *overnutrition*. Adapun pengetahuan anak yang tergolong cukup 27,0%. Kurangnya pengetahuan tentang gizi, kebiasaan jajan tidak sehat

pada anak sekolah yang mengandung tinggi kalori, dapat berkontribusi terhadap kejadian obesitas. Berdasarkan hal ini, tim pelaksana kegiatan ingin mengadakan program edukasi obesitas, jajan sehat, serta pola gizi seimbang sebagai upaya pencegahan obesitas dan perbaikan gizi anak sekolah di Kelurahan Cibubur. Di samping itu, tim pelaksana juga mengadakan sarapan pagi bersama dengan menu yang sesuai isi piringku/gizi seimbang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anak sekolah mengenai obesitas, jajan sehat dan pola gizi seimbang sebagai pencegahan obesitas dan perbaikan gizi anak sekolah. Kegiatan ini juga bertujuan untuk evaluasi pemahaman gizi seimbang dengan penerapan sarapan pagi bersama.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh tim peneliti dan dibantu oleh mahasiswa S1 Gizi. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Cibubur 01 Pagi yang terletak di Jl. Mesjid Fathyul Ghofur Rt. 002/04, Jakarta Timur pada bulan Juli-September 2022. Kelompok sasaran pada kegiatan ini adalah anak sekolah SDN 01 Cibubur kelas 5 SD di Kelurahan Cibubur Jakarta Timur. Adapun tahapan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Tahap pertama yaitu perencanaan proposal, persiapan, perizinan kegiatan pengabdian masyarakat ke sekolah SDN 01 Cibubur kelas 5 SD di Kelurahan Cibubur Jakarta Timur
2. Tahap kedua membentuk tim pelaksana kegiatan dengan mahasiswa S1 Gizi, melakukan pengarahan kepada mahasiswa tentang tujuan, teknis, dan alur kegiatan, pembagian tugas, mempersiapkan peralatan, media edukasi, dan lembar evaluasi kegiatan PKM
3. Tahap ketiga, persiapan kegiatan
4. Pelaksanaan edukasi (penyuluhan) dengan tema obesitas dan jajanan sehat untuk 2 kelas (kelas 5 SD)
5. Pelaksanaan sarapan pagi bersama pada 2 kelas (kelas 5 SD)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan kegiatan, tim pelaksana melakukan beberapa persiapan seperti menyusun materi dan kuesioner pengetahuan peserta mengenai obesitas, gizi seimbang dan jajanan sehat. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada 8 Agustus 2022 mulai dari pukul 09.00 sampai dengan pukul 10.30. Sedangkan kegiatan sarapan bersama dilaksanakan pada 9 Agustus 2022 mulai dari pukul 09.00 sampai dengan pukul 09.30.

Peserta kegiatan berasal dari kelas 5 SD yaitu kelas 5B dan 5D. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh total 51 peserta dengan rincian 26 peserta dari kelas 5B dan 25 peserta dari kelas 5D.

A. Tingkat Pengetahuan

1. Kelas 5B

Pengetahuan mengenai obesitas dan jajanan sehat diukur dengan cara penilaian pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan. Rata-rata nilai pre-test pada kelas pertama adalah 77,7 dan mengalami kenaikan pada posttest menjadi 91,2.

Tabel 5.1. Hasil Pre dan Post Test Peserta Kelas 5B

No	Pertanyaan	Jawaban benar	
		Pre Test (n = 26)	Post Test (n = 26)
1.	Penyebab obesitas	96,2 %	100 %
2.	Cara mencegah obesitas	88,5 %	96,2 %
3.	Ciri-ciri anak yang mengalami obesitas	76,9 %	76,9 %
4.	Jumlah makanan pokok yang sesuai dengan isi piringku	46,2 %	92,3 %
5.	Olahraga dalam seminggu sebaiknya dilakukan berapa kali	42,3 %	88,5 %
6.	Cara memilih jajanan yang sehat	88,5 %	88,5 %
7.	Akibat jika jajan sembarangan	96,2 %	100 %
8.	Ciri-ciri jajanan yang sehat	65,4 %	76,9 %
9.	Contoh makanan yang sesuai dengan anjuran isi piringku	88,5 %	100 %
10.	Contoh jajanan yang sehat	88,5 %	92,3 %

Berdasarkan hasil pre dan post-test, diketahui tidak terdapat pertanyaan yang mengalami penurunan nilai. Hanya 1 pertanyaan yang nilainya tidak mengalami perubahan yaitu pada pertanyaan mengenai ciri anak yang obesitas, namun persentase yang dihasilkan sudah lebih dari 50% sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar peserta sudah memahami materi terkait ciri-ciri anak yang mengalami obesitas dan cara memilih jajanan yang sehat. Terdapat 3 pertanyaan pada hasil post-test dengan jumlah 100% benar, yaitu pada pertanyaan penyebab obesitas, akibat jajan sembarangan dan contoh makanan yang sesuai dengan anjuran isi piringku.

Soal yang mengalami kenaikan secara signifikan terdapat pada soal nomor 4 dan 5 sebesar 46,2% mengenai jumlah makanan pokok yang sesuai dengan isi piringku dan frekuensi olahraga yang baik dalam satu minggu. Kenaikan soal Pre dan Post Test ini berkaitan dengan materi yang disampaikan yaitu terkait gizi seimbang dan cara pencegahan obesitas. Pada saat Pre Test sebagian besar peserta menjawab bahwa porsi nasi harus setara dengan porsi lauk, namun setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar peserta sudah memahami bahwa jawaban yang benar adalah porsi nasi harus setara dengan porsi sayuran dan dalam sekali makan harus terdapat karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah agar sesuai dengan panduan isi piringku. Selain itu peserta juga sudah memahami bahwa olahraga menjadi salah satu kegiatan yang penting bagi Kesehatan tubuh karena dapat mencegah obesitas, olahraga dapat dilakukan 3-5 kali dalam seminggu.

Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Sekolah Dasar berjalan dengan lancar dan didukung oleh pesertanya yang sangat antusias terhadap materi



yang disampaikan yaitu terkait obesitas, gizi seimbang, dan pemilihan jajanan yang sehat, selain itu seluruh peserta juga sangat aktif saat sesi tanya jawab. Salah satu pertanyaan yang terlihat sudah dapat diaplikasikan pada peserta yaitu bagaimana cara konsumsi gorengan yang baik dan tidak menyebabkan obesitas. Pertanyaan lainnya lebih banyak pada contoh penerapan isi piringku pada kegiatan sarapan bersama, seperti jenis karbohidrat apakah hanya boleh nasi.

Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

2. Kelas 5D

Rata-rata pengetahuan pada pre-test pada kelas yang kedua yaitu 79,2 dan mengalami peningkatan pada hasil post-test yaitu 91,2.

Tabel 5.2. Hasil Pre dan Post Test Peserta Kelas 5D

No	Pertanyaan	Jawaban benar	
		Pre Test (n = 25)	Post Test (n = 25)
1.	Penyebab obesitas	92%	96%
2.	Cara mencegah obesitas	88%	96%
3.	Ciri-ciri anak yang mengalami obesitas	76%	96%
4.	Jumlah makanan pokok yang sesuai dengan isi piringku	68%	72%
5.	Olahraga dalam seminggu sebaiknya dilakukan berapa kali	60%	96%
6.	Cara memilih jajanan yang sehat	84%	100%
7.	Akibat jika jajan sembarangan	96%	100%
8.	Ciri-ciri jajanan yang sehat	48%	60%
9.	Contoh makanan yang sesuai dengan anjuran isi piringku	88%	96%
10.	Contoh jajanan yang sehat	92%	100%

Terdapat hasil post-test 100% benar pada pertanyaan cara memilih jajanan yang sehat, akibat jajan sembarangan, dan contoh jajanan yang sehat. Semua soal pada 10

pertanyaan mengalami peningkatan dengan peningkatan terbesar adalah soal tentang ciri ciri obesitas sebesar 20%. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan tentang ciri-ciri obesitas. Dibuktikan ada peserta yang bertanya tentang ciri-ciri obesitas, seperti apakah badan besar itu termasuk ciri obesitas.

Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan dengan materi yang disampaikan yaitu terkait obesitas, gizi seimbang, dan pemilihan jajanan yang sehat yang dilakukan berjalan dengan lancar dan Kondisi saat penyuluhan tertib, dan antusiasme tinggi karena anak aktif bertanya. Pertanyaan lainnya dari peserta yang terlihat materi edukasi sudah dipahami yaitu aktifitas apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah obesitas.

B. Kegiatan Sarapan Bersama

1. Kelas 5B

Kegiatan sarapan bersama berjalan dengan lancar diikuti oleh 26 peserta, seluruh peserta sangat antusias terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Seluruh peserta membawa makanan yang sesuai dengan pedoman isi piringku yaitu ada karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah. Tetapi ada beberapa peserta yang tidak membawa buah, dengan alasan ketinggalan dirumah dan orangtua peserta tidak sempat membelikan buah. Secara keseluruhan semua peserta sudah memahami bahwa dalam sekali makan harus terdapat karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah atau sesuai dengan pedoman isi piringku untuk mencegah obesitas sejak dini. Hal ini menggambarkan bahwa semua peserta memahami materi penyuluhan terkait gizi seimbang yang dilakukan dihari sebelumnya.



Gambar 2. Kegiatan Sarapan Bersama

2. Kelas 5D

Kegiatan sarapan bersama berjalan dengan lancar diikuti oleh 25 peserta, seluruh peserta sangat antusias terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Peserta diminta membawa bekal yang sesuai dengan pedoman isi piringku yaitu ada karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah. Dari hasil penugasan bekal sekolah ada yang tidak sesuai dengan gizi seimbang karena bekal dibuatkan oleh ibu terburu-buru dan salah mengerti permintaan anak SD untuk di bawa bekal sesuai gizi seimbang ke sekolah. Ada yang tidak membawa bekal makan ke sekolah dengan alasan tidak sempat dan ibunya bekerja. Namun secara keseluruhan semua peserta sudah memahami bahwa dalam sekali makan harus terdapat karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah atau sesuai dengan pedoman isi piringku untuk mencegah obesitas.

Semua peserta sangat antusias terhadap kegiatan ini, masing-masing peserta membawa makanan sesuai dengan pedoman isi piringku meskipun ada beberapa yang tidak sesuai tetapi secara keseluruhan anak memahami apa yang disampaikan mengenai gizi seimbang untuk mencegah obesitas yang telah disampaikan pada penyuluhan di hari sebelumnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan ini diikuti oleh total 51 peserta, dengan rincian yaitu 26 peserta dari kelas 5B dan 25 peserta dari kelas 5D. Terdapat peningkatan pengetahuan baik rata-rata secara keseluruhan maupun tiap pertanyaan setelah pemberian edukasi. Peserta antusias dengan kegiatan sarapan bersama dengan membawa makanan sesuai dengan pedoman isi piringku.

Saran

Disarankan untuk melaksanakan kegiatan serupa dengan menambah jumlah peserta, kelas dan memperluas jangkauan sekolah. Disarankan juga untuk melakukan pendampingan terhadap pihak sekolah untuk mengimplementasikan hasil penyuluhan dan memantau status gizi anak sekolah secara berkala. Selain itu, disarankan untuk melaksanakan edukasi lanjutan yang melibatkan orang tua murid mengenai jajanan sehat dan sarapan pagi dalam upaya pencegahan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Proverawati. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Sediaoetama, AD. 2004. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi. Edisi Kelima*. Jakarta: Dian Rakyat.