



Contents list available at JAKP website

Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis

Journal homepage: <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKP>



Upaya Peningkatan Pengetahuan Makanan Jajanan Sehat Pada Siswa TPQ Di Mesjid Kampung Jambak Koto Tengah Padang

Sepni Asmira*, Rahmita Yanti, Tika Dwita Adfar

Universitas Perintis Indonesia, Sumatera Barat, Indonesia

Article Information	ABSTRACT
Submission : Des, 24, 20 Revised : Jan, 15, 21 Accepted : Jan, 20, 21 Available online : Jan, 25, 21	Periode tumbuh kembang anak usia sekolah merupakan periode yang berada pada usia 7-12 tahun. Anak-anak usia sekolah umumnya memiliki kebiasaan jajan selama mereka menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah. Data menunjukkan bahwa PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) menyumbang 31.06% energi dan 27.44% protein dari konsumsi pangan harian. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap pola makan dan status gizi anak sekolah. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, proporsi status gizi pada anak sangat pendek 11,5% dan pendek sebesar 19,3%. Survey awal yang dilakukan di TPQ (Taman Pendidikan Quran) Mesjid Kampung Jambak Koto Tengah Padang, masih ada anak usia sekolah di mesjid tersebut yang pendek serta kebiasaan jajan yang kurang baik, sedangkan anak-anak TPQ tersebut belajar secara luring di Mesjid Kampung Jambak Koto Tengah Padang. Saat ini Covid-19 menjadi penyakit yang menjadi pandemi seluruh negara di dunia termasuk Indonesia, khususnya daerah Kota Padang, anak-anak rawan terinfeksi apabila sistem imunitas tubuhnya turun. Hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan pada siswa TPQ mesjid Nurul Khairat ini, menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan anak-anak TPQ yang terlihat dari tanya jawab setelah kegiatan edukasi dilakukan.
Keywords Jajanan, pengetahuan, anak sekolah, status gizi, <i>snacks</i>, <i>knowledge</i>, <i>school children</i>, <i>nutritional status</i>	
Correspondence Email : sepni.asmira@gmail.com	

The growth period of school age children is a period that is at the age of 7-12 years. School-age children have a habit of snacking as long as they spend most of their time at school. The data shows that PJAS (Snack Food for School age Children) contributes 31.06% of energy and 27.44% of protein from daily food. This will affect the diet and nutritional status of school children. The results of the 2018 Basic Health Research showed that the nutritional status of children was 11.5% very short and 19.3% short. The initial survey conducted at the TPQ (Quran Education Park) Mosque of Kampung Jambak Koto Tengah Padang, there were still school-age children at the mosque who were short and had poor snacking habits, while the

TPQ children studied offline at the Masjid Kampung Jambak Koto Tengah. Padang. Currently Covid-19 is a disease that has become a pandemic in all countries in the world including Indonesia, especially in the city of Padang, where children are prone to being infected with a decreased immune system. The results of the community service activities carried out on TPQ students of the Nurul Khairat mosque, showed an increase in TPQ children's knowledge which was seen from the questions and answers after the educational activities were carried out.

PENDAHULUAN

Zat gizi yang ada pada pangan mempunyai peran yang penting dalam pertumbuhan tubuh. Konsumsi pangan berguna sebagai sumber tenaga, sumber pembangun tubuh dan sumber pengatur. Prinsip gizi seimbang harus menjadi dasar pemberian makanan pada masa pertumbuhan, seimbang antara kebutuhan dan asupan gizi. Pada masa pertumbuhan makanan sumber pembangun harus menjadi perhatian khusus, seperti protein hewani dan protein nabati. Asupan gizi yang kurang dapat mengakibatkan pertumbuhan yang terhambat. Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral yang terdapat di dalam tubuh. Berat badan merupakan komposit pengukuran ukuran total tubuh (Ministry of Health Republik Indonesia, 2018)□.

Anak sekolah membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dengan gizi seimbang karena masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Penelitian menunjukkan bahwa tingkatkecukupan energi dan protein untuk anak umur 7–12 tahun berkisarantara 71,6–89,1% dan antara 85,1–137,4%. Data menunjukkan bahwa 44,4% dan 30,6% anak mengonsumsi energi dan protein di bawah angka kecukupan minimal (Riset Kesehatan Dasar , 2018)□. Untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein anak sekolah, Pangan jajanan anak sekolah (PJAS) dibutuhkan bagi anak yang tidak ataukurang sarapan dan tidak membawa bekal. Kontribusi zat gizi PJAS terhadap pemenuhan kecukupan gizi harian sebaiknya berkisar antara 15-20% (Tanzihadkk, 2013)□

Pada saat sekarang COVID 19 menjadi penyakit yang sedang mewabah di negara kita khususnya daerah Kota Padang. Anak-anak merupakan kelompok masyarakat yang rawan terkena corona virus apabila sistim imunitas tubuhnya turun. Corona virus adalah kumpulan virus

yang bisa menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia), [Middle - East Respiratory Syndrome](#) (MERS), dan [Severe Acute Respiratory Syndrome](#) (SARS). Gejalanya demam diatas 38 derajat celcius, batuk, sesak napas yang membutuhkan perawatan di Rumah Sakit. Seseorang dapat tertular COVID-19 melalui berbagai cara, yaitu: tidak sengaja menghirup percikan ludah dari bersin atau batuk penderita COVID-19, memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan air liur penderita COVID-19, kontak jarak dekat dengan penderita COVID-19, misalnya bersentuhan atau berjabat tangan. Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang sedang sakit, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah terutama anak-anak (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Hasil survey awal yang dilakukan di TPQ Masjid Kampung Jambak Koto Tengah Padang, masih ada anak –anak TPQ di Masjid tersebut yang memiliki kebiasaan jajan yang kurang sehat serta belum menerapkan protokol kesehatan dengan baik, sedangkan anak-anak TPQ belajar secara luring di Masjid Kampung Jambak Koto Tengah Padang.

Berdasarkan survey awal tersebut, maka Tim Pengabmas Fakultas Ilmu Kesehatan Khususnya Jurusan Gizi tertarik untuk melakukan kegiatan pengabmas di TPQ Masjid Kampung Jambak Koto Tengah Padang dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan jajanan

sehat pada siswa TPQ Di Mesjid Kampung Jambak Koto Tengah Padang

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan dengan melakukan kegiatan sebagai berikut : (1) Penyuluhan tentang jajanan yang sehat dengan menggunakan fasilitas tambahan pemutaran video jajanan sehat pada siswa TPQ di Mesjid Kampung Jambak Koto Tengah Padang. (2) Edukasi penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) serta penerapan protokol kesehatan dan pembagian masker dan face shield dalam upaya melindungi diri dari corona virus saat ini dimasa covid-19 bagi siswa TPQ di Mesji Kampung Jambak Koto Tengah Padang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Badan POM RI menyatakan bahwa makanan selingan dapat berfungsi sebagai asupan gizi anak sekolah, menjaga kadar gula darah agar anak sekolah tetap berkonsentrasi, untuk mempertahankan aktivitas fisik anak sekolah. Makanan selingan dapat berupa bekal dari rumah atau berupa Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) (BPOM RI, 2013)□.Peningkatan pengetahuan pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh (Marisa, Indrayati and Maisari, 2020)□ Berikut dokumentasi dari kegiatan penyuluhan (gambar 1, 2, 3).



Gambar 1. Penyuluhan tentang jajanan sehat.

Makanan jajanan yang sehat dapat diolah dengan menggunakan bahan-bahan

pangan lokal yang ketersediaannya cukup banyak di lingkungan masyarakat.



Gambar 2. Edukasi dan pemberian masker



Gambar 3. Sesi tanya jawab dan pemberian Door Price

Pada kegiatan pengabmas ini, anak-anak TPQ Mesjid Nurul Khairat diberikan penyuluhan tentang makanan jajanan sehat dan tips bagaimana memilih makanan jajanan yang sehat. Diantara tips tersebut disampaikan anak-anak boleh jajan asal di tempat/warung atau lingkungan yang bersih. Misalnya jauh dari tempat sampah, got, atau kotoran seperti debu, atau asap kendaraan bermotor.

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh siswa siswi TPQ sejumlah 20 orang. Penyuluhan juga disertai dengan memutar video anak-anak yang menarik dan edukatif tentang makanan jajanan sehat. Di akhir kegiatan penyuluhan dan edukasi diberikan kesempatan tanya jawab kepada siswa TPQ. Berdasarkan hasil pre dan post test

diketahui persentasi peningkatan pengetahuan anak menjadi 77 % menjawab benar pertanyaan yang diberikan pada saat diskusi. Hasil ini sejalan dengan hasil

KESIMPULAN

Kegiatan pengabmas yang dilakukan pada siswa TPQ mesjid Nurul Khairat dapat dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dan sesuai dengan metode yang telah dirancang oleh tim pengabmas. Siswa sangat antusias dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabmas terlihat pada saat diskusi antara tim pengabmas dengan siswa-siswi TPQ Mesjid Nurul Khairat tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabmas mengucapkan terima kasih kepada LPPM Upertis, Pengurus mesjid Nurul Khairat Kampung Jambak serta semua pihak yang terlibat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- BPOM, (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang
- Riskesdas (2018) 'HASIL UTAMA RISKESDAS 2018'.
- Dinas Kesehatan Kota Padang (2020). <https://dinkes.padang.go.id/cegah-covid19-dengan-cara-ini>.
- Marisa, M., Indrayati, S. and Maisari, R. (2020) 'Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Penyuluhan Jajanan Sehat Di Sdn 50 Kampung Jambak Koto Tangah Padang', 1(2), pp. 76–79.
- Ministry of Health Republik Indonesia (2018) 'Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018',
- Tanzia, T. Sumarti, L. Indiaty, Ety Riyani, D Hastuti(2013)\. Analisis Penentu Masalah Ketidakamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah Serta Alterbnatif Program Pencegahannya. Ekologia, Vol. 13 No.1 , April 2013 : 45-57