

**PENYULUHAN GIZI DAN JENIS JENIS MAKANAN BERBAHAYA
DI SD NEGERI 200407 HUTA PADANG**

¹Cory Linda Fitri ²Ahmad Safii ³Devi Hanrida Harahap ⁴Indah Aliana ⁵Fauzyalfarizy

⁶Anisah Deli ⁷Fadhillah Riski Aisyah

¹ Dosen Prodi Farmasi Universitas Aufa Royhan

² Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan Universitas
Aufa Royhan

³⁴⁵⁶ Mahasiswa Prodi Program Sarjana Farmasi

⁷ Mahasiswa Prodi Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

cory. hrp20@gmail.com/ 085275179343

Abstrak

Di era modern ini semua orang menginginkan segala sesuatunya serba mudah termasuk dalam memenuhi kebutuhannya. Pangan merupakan kebutuhan manusia yang paling penting karena pangan merupakan energi bagi manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut FAO pangan jajanan adalah, pangan dan minuman yang disiapkan serta diperjual belikan seorang pedagang kaki lima di jalanan dan tempat umum lainnya dan dikonsumsi secara langsung tanpa dioalah atau dipersiapkan secara lanjut. Gizi merupakan salah satu faktor penentu kualitas sumber daya manusia. Pada tahun 2017, prevalensi gizi sangat mengkhawatirkan secara global yaitu sebesar 13,5%. Sedangkan masalah gizi yang terjadi di Asia Tenggara pada tahun 2016 sangat kurang yaitu sebesar 26,9% atau 48 juta. Indonesia sendiri adalah negara yang mempunyai masalah kekurangan gizi ganda. Penyuluhan ini memakai metode sosialisasi atau persentase dan diskusi tanya jawab yang dilakukan oleh mahasiswa dan siswa Sdn 200407 Huta Padang. Penyuluhan dilaksanakan di Sdn 200407 Huta Padang pada hari rabu 4 oktober 2023. Acara pengabdian masyarakat ini mempunyai tujuan meningkatkan pengetahuan kepada siswa sekolah mengenai perilaku mengonsumsi makanan yang baik dan menghindari makanan yang berbahaya. Acara penyuluhan yang dilaksanakan oleh mahasiswa kepada siswa di Sdn 200407 Huta Padang mengenai gizi dan jenis-jenis makanan berbahaya terlaksana dengan baik. Acara penyuluhan tersebut sangat di respon baik oleh kepala sekolah Sdn 200407 Huta Padang serta guru dan siswa di Sdn 200407 Huta Padang tersebut. Hasil dari acara tersebut adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa Sdn 200407 Huta Padang mengenai pentingnya suatu gizi dalam kehidupan sehari-hari dan menjaga pola makan dari makanan yang berbahaya.

Kata Kunci: *gizi, makanan, penyuluhan*

Abstract

In this modern era, everyone wants everything to be easy, including meeting their needs. Food is the most important human need because food is energy for humans to carry out daily activities. According to FAO, street food is food and drink prepared and bought and sold by street vendors on the streets and other public places and consumed directly without being processed or prepared further. Nutrition is one of the determining factors in the quality of human resources. In 2017, the prevalence of malnutrition was very worrying globally, namely 13.5%. Meanwhile, nutritional problems that occurred in Southeast Asia in 2016 were very low, namely 26.9% or 48 million. Indonesia itself is a country that has multiple malnutrition problems. This counseling uses the socialization or percentage method and question and answer discussions carried out by students and students of Sdn 200407 Huta Padang. The counseling was held at Sdn 200407 Huta Padang on Wednesday 4 October 2023. This community service event aims to increase knowledge among school students regarding the behavior of consuming good food and avoiding dangerous food. The outreach program carried out by students for students at Sdn 200407 Huta Padang regarding nutrition and dangerous types of food was carried out well. The outreach event was very well responded to by the principal of Sdn 200407 Huta Padang as well as teachers and students at Sdn 200407 Huta Padang. The result of this event was to increase the knowledge of students at Sdn 200407 Huta Padang regarding the importance of nutrition in everyday life and maintaining their diet from dangerous foods.

Keywords: *nutrition, food, counseling*

1. PENDAHULUAN

Di era modern ini semua orang menginginkan segala sesuatunya serba mudah termasuk dalam memenuhi kebutuhannya. Pangan merupakan kebutuhan manusia yang paling penting karena pangan merupakan energi bagi manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebutuhan yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia adalah konsumsi makanan dan minuman. Seiring berkembangnya zaman, segala sesuatu di dunia ini semakin berkembang dan mengalami perubahan, salah satunya

adalah makanan. Dulu, sulit mencari makanan murah yang bisa diproduksi dengan cepat dan langsung dimakan. Saat ini sudah banyak ditemukan makanan cepat saji atau yang sering kita sebut dengan junk food (Nurwati, 2020).

Menurut FAO pangan jajanan adalah, pangan dan minuman yang disiapkan serta diperjual belikan seorang pedagang kaki lima di jalanan dan tempat umum lainnya dan dikonsumsi secara langsung tanpa dioalah atau dipersiapkan secara lanjut. Istilah “street food” tidak jauh-jauh dari istilah “junk food”, “fast food”, dan “street food” karena istilah tersebut merupakan

bagian dari makanan jajanan. Menurut KEMENKES942/MENKES/SK/VII/2003, pangan jajanan merupakan pangan dan minuman yang disiapkan oleh pedagang makanan di tempat penjualan dan/atau dijual sebagai makanan siap saji kepada masyarakat, selain dari jasa katering, restoran, atau hotel (Rachmawati, 2020).

Keamanan pangan menjadi isu yang harus diperhatikan karena dampaknya dapat berdampak terhadap kesehatan anak-anak maupun orang dewasa. Menurut data Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), pada tahun 2012, kejadian keracunan yang disebabkan oleh konsumsi makanan merupakan angka kejadian keracunan tertinggi yaitu sebesar 66,7% dibandingkan dengan kejadian keracunan yang disebabkan oleh penyebab lain seperti obat-obatan dan kosmetik. Salah satu penyebab keracunan makanan adalah kontaminasi bahan kimia pada makanan (Aprilia, 2016).

Gizi adalah proses di mana tubuh menggunakan makanan yang biasa dikonsumsi untuk menghasilkan energi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan ekskresi nutrisi yang digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ. Tidak ada satu makanan pun yang dapat mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan untuk kesehatan, pertumbuhan, dan kehidupan produktif. Oleh karena itu, setiap orang sebaiknya mengonsumsi makanan yang bervariasi dan bergizi,

kecuali anak usia 0-4 bulan yang hanya minum ASI (Yulastri, 2022).

Gizi adalah bagian dari faktor penentuan kualitas sumber daya manusia. Pangan setiap hari harus mengandung zat gizi sesuai kebutuhan supaya menjaga pertumbuhan kembang yang baik, menghindari penyakit defisiensi, menghindari keracunan, serta membantu pencegahan munculnya penyakit yang mampu merusak kelangsungan hidup anak (Rahma, 2015).

Pada tahun 2017, prevalensi gizi sangat mengkhawatirkan secara global yaitu sama dengan 13,5%. Sedangkan permasalahan gizi di Asia Tenggara pada tahun 2016 sangat rendah yaitu sebesar 26,9% atau setara dengan 48 juta jiwa. Indonesia sendiri merupakan negara yang menghadapi permasalahan gizi buruk ganda (DBM) akibat tingginya angka gizi buruk dan gizi lebih secara bersamaan (Trisna, 2021).

Penyebab dari gizi buruk adalah ketidakseimbangan gizi makanan serta penyebaran penyakit menular. Alasan secara tidak langsung ialah ketahanan makanan rumah tangga, pola asuh orang tua, dan pelayanan kesehatan. Gizi buruk sering terjadi pada kelompok rentan, yaitu kelompok yang rawan gizi buruk dan kekurangan pangan. Di Indonesia, permasalahan gizi masih didominasi oleh empat permasalahan gizi besar, yaitu kekurangan energi protein, anemia besi, gangguan defisiensi yodium, dan defisiensi vitamin A. Riskesdas (2010) menyatakan rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk usia 13-15 tahun (pra-pubertas) sebesar 54,5%, mengonsumsi energi lebih sedikit dari

kebutuhan energi minimum dan mengonsumsi kurang dari kebutuhan energi minimum 38,1%. Rata-rata angka kecukupan konsumsi energi penduduk usia 16-18 tahun (remaja) lebih rendah dari angka kecukupan minimum sebesar 54,5%, dan angka kecukupan konsumsi protein lebih rendah dari angka kecukupan minimum sebesar 35,6%. Gizi adalah komponen mendasar dari makanan. Biasanya zat gizi meliputi lima jenis, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Beberapa kelompok ahli gizi mencantumkan air dan oksigen sebagai nutrisi dengan alasan bahwa zat-zat ini digunakan dalam metabolisme tubuh, namun ada pandangan lain yang tidak diterima oleh semua ahli gizi.. Kelompok yang tidak setuju dengan mencantumkan air dan oksigen sebagai kelompok zat gizi berpendapat bahwa keduanya tersedia dan membentuk satu zat.. Sedangkan zat gizi lainnya membentuk rangkaian ikatan yang berbeda namun dianggap memiliki fungsi yang sama dari sudut pandang ilmu gizi (Hardiyanti, 2022).

Penyebab timbulnya gizi yang tidak baik antara lain pendapatan ekonomi masyarakat, tidak peduli ibu mengenai pemberian gizi yang baik pada anak, dan berat badan lahir rendah. Sumber lain menyebutkan rendahnya tingkat pendidikan berdampak pada ketersediaan pangan rumah tangga, yang selanjutnya berdampak pada kuantitas dan kualitas konsumsi pangan, serta penyebab terjadinya gizi buruk pada seseorang diakibatkan mengonsumsi

makanan yang berbahaya (Indarwati, 2015).

Salah satu jenis makanan yang berbahaya adalah makanan yang mengandung formalin dan borax, formalin ialah bagian dari bahan kimia yang sering disalah gunakan pada pembuatan makanan, Konsumsi formalin dalam jangka panjang dapat mengiritasi selaput lendir dan menyebabkan kanker, sedangkan mengonsumsi boraks secara berlebihan tanpa berhenti dapat mengganggu pencernaan usus, menyebabkan kelainan saraf, depresi, dan gangguan jiwa. Untuk rhodamin B, penggunaannya dapat menyebabkan kerusakan hati bahkan kanker hati (Aprilia, 2016).

Pangan harus mempunyai nilai dan kandungan gizi serta menjaga keamanannya. Saat ini pangan yang beredar di pasaran cukup banyak mengandung zat-zat berbahaya bagi tubuh manusia, seperti pewarna tekstil, pemanis buatan, formaldehida, boraks dan bahan berbahaya lainnya. Badan Pengawas Obat dan Makanan, departemen kesehatan, secara teratur memeriksa pangan makanan yang beredar dalam negeri. Meski demikian, makanan yang mengandung zat berbahaya masih ditemukan. Bahan kimia dalam makanan antara lain pewarna makanan, pemanis buatan, pengawet makanan dan perasa makanan. Bahan kimia yang digunakan dalam makanan, jika digunakan sesuai peraturan, tidak menimbulkan risiko bagi manusia, namun banyak bahan kimia non-makanan yang digunakan dalam makanan sehingga dapat berbahaya bagi orang yang

mengonsumsinya, seperti penggunaan formaldehida sebagai pengawet makanan yang membuat umur simpan lebih lama, dan rhodamin b atau metanol kuning membuat tampilan makanan menjadi lebih indah (Mangindaan, 2021).

2. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan ini memakai metode sosialisasi atau persentase dan diskusi tanya jawab yang dilakukan oleh mahasiswa dan siswa Sdn 200407 Huta Padang. Penyuluhan dilaksanakan di Sdn 200407 Huta Padang pada hari rabu 4 oktober 2023. Kelompok sasaran yaitu siswa Sdn 200407 Huta Padang yang berjumlah 24 siswa. Materi penyuluhan yang di sampaikan oleh pemateri dan moderator menggunakan media yang berupa power point dan leaflet tentang gizi dan jenis-jenis makanan berbahaya . Pada saat kegiatan berlangsung siswa Sd serta pemateri terjadi interaksi yang berkaitan dengan tema yang disampaikan. Pada acara penyuluhan tersebut kami memberikan edukasi kepada siswa tentang apa yang dimaksud dengan gizi dan makanan berbahaya. setelah itu kami menyampaikan kepada mereka untuk mengetahui apa saja makanan yang berbahaya yang ada di lingkungan sekitar dan jenisnya. Kegiatan ini dilakukan agar siswa Sdn 200407 Huta Padang sejak dini sudah bisa mengetahui gizi yang tepat dan dapat menghindari makanan yang berbahaya untuk dikonsumsi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara pengabdian masyarakat ini mempunyai tujuan meningkatkan pengetahuan kepada siswa sekolah mengenai perilaku mengonsumsi makanan yang baik dan menghindari makanan yang berbahaya.

Acara pada kegiatan ini diawali dengan tahap memberikan ilmu pengetahuan melalui sosialisasi kegiatan. Pada tahap persiapan, mahasiswa yang melaksanakan kegiatan juga melakukan pembekalan, menyiapkan peserta pelatihan, dan menyiapkan materi pelatihan yang berhubungan dengan gizi dan jenis-jenis makanan yang berbahaya.

Kemudian setelah dilakukan pengarahan oleh pemateri terjadi tanya jawab berlangsung pada saat acara sosialisasi atau pelatihan, dimana moderator menjelaskan tentang gizi dan jenis-jenis makanan yang berbahaya. Penyuluhan berlangsung mulai pukul 11.00 hingga berakhir di Sd Negeri 200407 Huta Padang.

Pelaksanaan edukasi tentang gizi dan jenis-jenis makanan berbahaya pada kegiatan pengabdian masyarakat ini selain menggunakan metode penyuluhan juga dilakukan leaflet dengan menjelaskan satu persatu apa itu gizi dan jenis makanan berbahaya. Hal tersebut dilakukan untuk memberikan ilmu pengetahuan kepada siswa.

Penyuluhan gizi dan jenis makanan berbahaya ini, mengajarkan kepada anak-anak bahwa menjaga pola makan merupakan salah satu yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari contohnya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi dan menghindari

makanan yang berbahaya.

Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai gizi dan menjaga pola makan yang sehat, serta mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji. Selain itu penting juga untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga makanan anak-anak nya agar tidak terjadi kekurangan gizi agar selalu sehat sejak dini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Acara penyuluhan yang dilaksanakan oleh mahasiswa kepada siswa di Sdn 200407 Huta Padang mengenai gizi dan jenis-jenis makanan berbahaya terlaksana dengan baik. Acara penyuluhan tersebut sangat di respon baik oleh kepala sekolah Sdn 200407 Huta Padang serta guru dan siswa di Sdn 200407 Huta Padang tersebut. Hasil dari acara tersebut adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa Sdn 200407 Huta Padang mengenai pentingnya suatu gizi dalam kehidupan sehari-hari dan menjaga pola makan dari makanan yang berbahaya. Dan mahasiswa berharap supaya siswa Sdn 200407 Huta Padang mampu menerapkan ilmu yang disampaikan dalam kehidupan sehari-hari.

5. REFERENSI

- Aprilia, V, Paratmanitiya, Y. (2016). Kandungan bahan tambahan pangan berbahaya pada makanan jajanan anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul. Vol. 4 (1).
- Indarwati, R, dkk. (2015). Analisis

Faktor Yang Berkaitan Dengan Kasus Gizi Buruk Pada Balita. Vol. 3 (1).

- Rahma, A, dkk. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Infeksi Kecacingan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gambut Kabupaten Banjar Tahun 2015. Vol. 6 (1).
- Yulastri, A, dkk. (2022). Masalah Terkait Malnutrisi: Penyebab, Akibat, dan Penanggulangannya. Vol. 2 (2).
- Trisna, N, dkk. (2021). Analisis Spasial Gizi Kurang Balita di Kota Tangerang Tahun 2019. Vol. 2 (1).
- Rachmawati, R, Sari, D,Y,. Kontribusi Zat Gizi Makanan jajanan Terhadap Asupan Energi Sehari Di Indonesia. Vol. 43 (1).
- Hardiyanti, N, dkk. (2022). Analisis Kandungan Zat Gizi dan Asupan Zat Gizi Santri serta Status Gizi Santri MA. Sultan Hasanuddin Pattunggaleng-Limbung Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. Vol. 11 (1).

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



