

PEMBERIAN INFORMASI MENGENAI MAKANAN JAJANAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS

Nurul Hidayah Nasution¹, Lola Febrianthy², Syahid Muammar Al Hakim Nasution³

¹Dosen Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Universitas Aufa Royhan

²Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Aufa Royhan

³Mahasiswa Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

(nurulhidayah.nasution12@gmail.com, 0852-7537-5159)

ABSTRAK

Masa usia sekolah merupakan masa pertumbuhan dengan peningkatan berbagai kemampuan dan perkembangan lain yang membutuhkan fisik sehat. Ketidaktahuan akan gizi yang baik pada anak ataupun orang tua menyebabkan anak sekolah sering berperilaku salah dalam mengonsumsi zat gizi, salah satunya adalah seorang anak lebih sering mengonsumsi makanan jajanan dibanding mengonsumsi zat gizi seimbang. Apabila anak kelebihan energi, maka energi yang berlebih akan disintesis menjadi lemak tubuh, jika lemak tubuh tidak terpakai untuk energi akan terjadi penimbunan lemak dan jika hal ini terjadi terus menerus maka mengakibatkan kegemukan dan Obesitas. Pada anak sekolah, kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga masa dewasa. Tujuan Pengabdian Kepada masyarakat agar siswa sekolah dasar dapat mengetahui informasi mengenai makanan jajanan yang aman dan sehat sehingga dapat terhindar dari obesitas. Sosialisasi dilaksanakan dengan menggunakan poster. Populasi dan sampel pengabdian ini adalah siswa kelas 5 sekolah dasar dengan jumlah 40 orang. Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan sosialisasi ini adalah sebagian besar siswa memahami pencegahan obesitas melalui pemilihan makanan jajanan yang aman dan sehat. Siswa terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Kegiatan pemberian informasi mengenai makanan jajanan sebagai upaya pencegahan obesitas berhasil dilaksanakan. Kegiatan pemberian informasi mengenai makanan jajanan sebagai upaya pencegahan obesitas dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas kepada keluarga siswa secara umum agar setiap orang, keluarga dan masyarakat lebih mengetahui, memahami dan dapat mempraktikkan upaya pencegahan obesitas melalui pemilihan makanan jajanan dalam kehidupan sehari-hari yang akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci : makanan jajanan, obesitas

ABSTRACT

The school age period is a period of growth with increasing various abilities and other developments that require a healthy physique. Ignorance of good nutrition for children or parents causes school children to often misbehave in consuming nutrients, one of which is that a child consumes street food more often than consumes balanced nutrients. If the child has excess energy, the excess energy will be synthesized into body fat, if body fat is not used for energy, there will be accumulation of fat and if this happens continuously it will result in obesity and obesity. In school children, the incidence of obesity and obesity is a serious

problem because it will continue into adulthood. The purpose of community service so that elementary school students can find out information about safe and healthy snacks so they can avoid obesity. The socialization was carried out using posters. The population and sample of this service were 40 grade students of elementary school. The final result that can be seen from this socialization activity is that most students understand the prevention of obesity through the selection of healthy and healthy snacks. Students look orderly and in accordance with what is directed by the activity committee. The activity of providing information about street food as an effort to prevent obesity was successfully implemented. The activity of providing information about street food as an effort to prevent obesity can be carried out regularly with a more frequent frequency and the reach of the dissemination of information can also be expanded to the student's family in general so that everyone, family and society knows, understands and can practice obesity prevention efforts through selection street food in everyday life which ultimately can improve the health status of the community.

Key words: snack food, obesity

1. PENDAHULUAN

Data demografi Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2016 total jumlah penduduk Indonesia sebanyak 158.704.986 jiwa yang tersebar di wilayah 34 propinsi sehingga dapat dikatakan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk terbesar di dunia. Peningkatan jumlah penduduk akan menimbulkan permasalahan kesehatan yang semakin kompleks. Hal ini juga seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan di berbagai bidang terutama bidang kesehatan.

Upaya kesehatan terutama upaya perbaikan gizi masyarakat sebagaimana disebutkan dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi perseorangan dan masyarakat, antara lain melalui perbaikan pola konsumsi makanan, perbaikan perilaku sadar gizi, peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi serta kesehatan sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi (Kemenkes, 2015).

Masa usia sekolah merupakan masa pertumbuhan dengan peningkatan berbagai kemampuan dan perkembangan lain yang membutuhkan fisik sehat. Oleh karena itu, perlu ditunjang oleh keadaan gizi yang baik untuk tumbuh kembang yang optimal. Kondisi ini dapat dicapai melalui proses pendidikan dan pembiasaan serta penyediaan kebutuhan yang sesuai, khususnya melalui makanan sehari-hari bagi seorang anak (Adryani dkk, 2012).

Ketidaktahuan akan gizi yang baik pada anak ataupun orang tua menyebabkan anak sekolah sering berperilaku salah dalam mengonsumsi zat gizi, salah satunya adalah seorang anak lebih sering mengonsumsi makanan jajanan dibanding mengonsumsi zat gizi seimbang (Devi, 2012). Apabila anak kelebihan energi, maka energi yang berlebih akan disintesis menjadi lemak tubuh, jika lemak tubuh tidak terpakai untuk energy akan terjadi penimbunan lemak dan jika hal ini terjadi terus menerus maka mengakibatkan kegemukan dan Obesitas. Efek dari Obesitas adalah timbulnya penyakit seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes,

stroke, dan lain-lain (Sukma, 2014). Pada anak sekolah, kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga masa dewasa (Kemenkes, 2011).

Obesitas disebabkan multifaktor, di dalamnya terdapat komponen genetik dan perilaku. Kebiasaan makan dan aktivitas fisik merupakan bagian dari komponen perilaku, dimana keduanya dipengaruhi faktor lingkungan, sosial ekonomi, dan budaya. Obesitas merupakan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi dalam jangka waktu lama sehingga terjadi penimbunan jaringan lemak berlebihan (Restuastuti, dkk 2014).

Kejadian obesitas mengalami peningkatan pada usia anak dan remaja 5-19 tahun yaitu sebanyak 340 juta orang pada tahun 2016 (WHO, 2016). Prevalensi obesitas menurut kelompok umur < 20 tahun mencapai 12,9% (Survei Indikator Kesehatan Nasional / Sirkernas, 2016).

Satu dekade terakhir obesitas di Indonesia juga mengalami peningkatan khususnya pada remaja. Indonesia berada di peringkat kesepuluh negara pada tingkat obesitas. Obesitas pada kalangan anak-anak mencapai angka 10 persen dari populasi dan dikhawatirkan akan terus meningkat yang akan menimbulkan masalah pada pada sepuluh atau duapuluh tahun yang akan datang. Usia penderita diabetes dan gejala tekanan darah tinggi memasuki usia yang cenderung lebih cepat daripada sebelumnya terjadi di usia 45 atau 50 tahun dimana saat ini sudah banyak ditemukan pada usia 30 tahun. Angka itu menunjukkan peningkatan pesat dari tahun 2013 ketika penduduk yang kegemukan mencapai 15,4 persen.

Obesitas di Sumatera Utara pada tahun 2013 menyebutkan sebanyak 31,1% dengan angka tersebut menunjukkan

bahwa obesitas di Sumatera Utara merupakan masalah kesehatan yang diperkirakan akan mengalami peningkatan jika tidak dibarengi dengan langkah – langkah pencegahan. Kota Medan sendiri menyumbang angka obesitas sebanyak 38, 1 persen (Riskesdas, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Nisak dan Mahmudiono (2017) menyebutkan bahwa ada hubungan pola konsumsi makanan gorengan dalam frekuensi harian dan mingguan dengan kejadian *overweight*/obesitas pada anak sekolah.

Oleh karena meningkatnya kejadian obesitas pada anak usia sekolah perlu suatu upaya pencegahan obesitas melalui pemilihan makanan jajanan yang sehat karena lingkungan sekolah menjadi tempat yang paling mudah ditemukan makanan jajanan. Upaya pencegahan yang dilakukan memerlukan dukungan dari keluarga dan sekolah sehingga dapat menurunkan kejadian obesitas pada anak usia sekolah yang pada akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan sasaran adalah siswa sekolah dasar. Kegiatan ini bertujuan agar siswa sekolah dasar dapat mengetahui informasi mengenai makanan jajanan yang aman dan sehat sehingga dapat terhindar dari obesitas.

Kegiatan ini memiliki manfaat teoritis yang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswa sekolah dasar dapat mengetahui informasi mengenai makanan jajanan yang aman dan sehat, upaya pencegahan obesitas melalui pemilihan makanan jajanan di area sekolah. Selain itu, mahasiswa dapat menambah pengetahuan terkait sosialisasi

makanan jajanan yang aman dan sehat sehingga dapat terhindar dari obesitas. Selain memperoleh manfaat secara teoritis terdapat juga manfaat praktis yaitu siswa sekolah dasar dapat menerapkan bagaimana memilih makanan jajanan yang aman dan sehat sehingga dapat mencegah kejadian obesitas, dosen dan mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuannya terkait pencegahan obesitas melalui pemilihan makanan jajanan.

Jenis pengabdian ini adalah promosi kesehatan dengan pemberian informasi. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN X, Kecamatan Padangsidempuan Utara, Kota Padangsidempuan. Populasi pengabdian ini adalah siswa sekolah dasar dengan jumlah 40 orang. Kegiatan ini digerakkan oleh Nurul Hidayah Nasution, SKM, MKM sebagai ketua tim dan Lola Febrianty sebagai sekretaris tim, Syahid Muammar Al Hakim Nasution sebagai anggota tim.

Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian informasi mengenai makanan jajanan sebagai upaya pencegahan obesitas. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan poster, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan berupa poster.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di SDN X, Kecamatan Padangsidempuan Utara, Kota Padangsidempuan. Kegiatan ini digerakkan oleh Nurul Hidayah Nasution, SKM, MKM sebagai ketua tim dan Lola Febrianty sebagai sekretaris tim, Syahid Muammar Al Hakim Nasution sebagai anggota tim.

Kegiatan ini meliputi pemberian informasi mengenai makanan jajanan dan

obesitas. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan poster, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan berupa poster.

Penyuluhan dimulai dengan mengumpulkan siswa kelas 5 dalam ruangan kelas. Ketua panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang dilakukan dalam rangkaian kegiatan sosialisasi yang dilakukan. Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh seluruh siswa yang hadir yang terlihat dari banyaknya karyawan yang bertanya seputar informasi mengenai makanan jajanan dan obesitas.

Hal ini terjadi karena sebagian siswa melihat banyaknya masyarakat yang memiliki tubuh gemuk dan banyak mendapatkan informasi terkait makanan jajanan melalui media sosial sehingga siswa sangat antusias bertanya terkait cara pencegahan obesitas melalui pemilihan makanan jajanan yang aman dan sehat.

Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan sosialisasi ini adalah sebagian besar siswa memahami pencegahan obesitas melalui pemilihan makanan jajanan yang aman dan sehat. Siswa terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Kegiatan pemberian informasi mengenai makanan jajanan sebagai upaya pencegahan obesitas berhasil dilaksanakan.

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan/restoran, dan hotel. Jajanan dapat banyak ditemui di sekitar sekolah-sekolah dengan beraneka ragam dan harga yang relatif murah. (Keputusan Menteri Kesehatan Republik

Indonesia Nomor
942/Menkes/SK/VII/2003).

Anak-anak umumnya menyukai jajanan karena selain murah juga rasa yg mudah diterima lidah anak-anak. Jajanan yang biasa dijual disekitar sekolah biasanya memiliki rasa yang manis, gurih yang sering dimanfaatkan para penjual jajanan. Apabila anak- anak terlalu sering dan menjadikan mengkonsumsi makanan jajanan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif seperti menurunkan nafsu makan, makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit, sering menjadi penyebab obesitas pada anak, kurang energi protein karena jajanan cenderung tidak seimbang komposisi yang dibutuhkan oleh tubuh, dan juga termasuk pemborosan (Irianto, 2007).

Kriteria makanan sehat yang termasuk jajanan anak antara lain :

1. Kuantitas cukup yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama kerja, berat badan, jenis kelamin, serta usia.
2. Proporsional yaitu jumlah makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan proporsi makan sehat berimbang yakni karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%, serta cukup vitamin, mineral dan air.
3. Kualitas cukup, dimana makanan bukan hanya sekedar membuat perut kenyang namun perlu mempertimbangkan zat gizi didalamnya.
4. Sehat dan higienis. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menciptakan makanan yang sehat dengan proses pengolahan yang bersih dan memasaknya dengan suhu tertentu.
5. Makanan segar alami, dimana sayur dan buah lebih menyehatkan jika dibandingkan dengan makanan olahan pabrik dan fasfood ataupun junkfood.

6. Memakan makanan dari golongan nabati
7. Memasak makanan dengan cara yang tidak berlebihan misalnya terlalu lama dan berulang-ulang
8. Teratur dalam penyajian yaitu makan secara teratur untuk menghindari munculnya gangguan pencernaan
9. Frekuensinya 5 (lima) kali dalam sehari, dimana 3 (tiga) kali makanan utama dan sebanyak 2 (dua) kali makanan jajanan atau snack

Obesitas merupakan suatu kondisi abnormal atau akumulasi lemak berlebihan pada jaringan adiposa yang meluas sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas juga dapat diartikan apabila adanya ketidakseimbangan antara kalori yang masuk kedalam tubuh dengan jumlah kalori yang keluar (WHO, 2016). Obesitas dapat terjadi bila besar dan jumlah sel lemak bertambah pada tubuh seseorang. Kenaikan berat badan akan mengakibatkan meningkatnya kadar asam lemak.

Yagi *et. al* (1994) dalam Irawan (2013) menyebutkan obesitas merupakan keadaan tingginya konsentrasi lipid yang tersimpan dalam jaringan adiposa. Asam lemak tak jenuh yang terdapat dalam sel akan mengakibatkan terbentuknya peroksida lipid. Keadaan ini juga dapat terjadi akibat radikal bebas dalam tubuh, seperti organ hati.

Masalah obesitas adalah masalah yang kompleks yang mempengaruhi hampir semua usia dari usia anak-anak, remaja dan dewasa dan juga. Obesitas didefinisikan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) lebih besar dari 30 dan dan overweight apabila IMT lebih besar dari 25. Penelitian yang dilakukan oleh Prihantini dan Jahari (2005) dalam Rachmi; Li; Baur (2017) menyebutkan bahwa obesitas pada anak usia 6 – 9 tahun disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi makanan atau jajanan yang digoreng (> 4 kali dalam seminggu).

Konsumsi makanan jajanan anak usia sekolah di atas dalam jumlah yang lebih cukup mengkhawatirkan karena tumbuh dan berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung dari beberapa hal, diantaranya adalah pemberian nutrisi dengan kualitas sesuai dengan kebutuhan.

Asupan energi dari makanan jajan yang diperoleh sebagian besar berasal dari makanan yang cenderung mengandung tinggi energi dan karbohidrat sederhana sebagai sumber energi. Selain itu juga siswa gemar untuk mengkonsumsi makanan jajanan di kantin dan di luar rumah dibandingkan mengkonsumsi makanan dari rumah (Shintia, 2016).

Jenis zat gizi yang dikonsumsi oleh tubuh antara lain protein, karbohidrat dan lemak, masing-masing zat gizi berbeda. Makanan yang padat energi disertai dengan kurangnya aktivitas fisik dan akan disimpan sebagai lemak sehingga menyebabkan obesitas Fred Rumagit, dkk (2019)

Hasil penelitian Kurdanti (2015) menyebutkan bahwa terdapat hubungan asupan energi dengan obesitas ($0,032 < \alpha$ (0.05). hasil penelitian Terry (2010) juga menyatakan ada hubungan antara asupan energi dengan obesitas. Hasil penelitian Fred Rumagit, dkk (2019) juga menyatakan hubungan kontribusi antara asupan energi dan protein yang berasal dari makanan rumahan maupun jajanan dengan status gizi obesitas.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh seluruh siswa yang hadir yang terlihat dari banyaknya karyawan yang bertanya seputar informasi mengenai makanan jajanan dan obesitas.

Hal ini terjadi karena sebagian siswa melihat banyaknya masyarakat yang memiliki tubuh gemuk dan banyak mendapatkan informasi terkait makanan

jajanan melalui media sosial sehingga siswa sangat antusias bertanya terkait cara pencegahan obesitas melalui pemilihan makanan jajanan yang man dan sehat.

Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan sosialisasi ini adalah sebagian besar siswa memahami pencegahan obesitas melalui pemilihan makanan jajanan yang man dan sehat. Siswa terlihat tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Kegiatan pemberian informasi mengenai makanan jajanan sebagai upaya pencegahan obesitas berhasil dilaksanakan.

Kegiatan pemberian informasi mengenai makanan jajanan sebagai upaya pencegahan obesitas dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas kepada keluarga siswa secara umum agar setiap orang, keluarga dan masyarakat lebih mengetahui, memahami dan dapat mempraktikkan upaya pencegahan obesitas melalui pemilihan makanan jajanan dalam kehidupan sehari-hari yang akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

5. REFERENSI

- Adryani, Merryana dan Wirjatmadi Bambang. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media. Jakarta: Indonesia.
- Aulia, J, Nisak dan Mahmudiono, Trias. (2017). *Pola Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Dapat Meningkatkan Resiko Overweight/Obesitas Pada Anak (Studi di SD Negeri Ploso I- 172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017)*. Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya

- Devi, Nirmala. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Kompas Media Nusantara. Jakarta
- Fred Rumagit, Kereh, Rori (2019) Kontribusi asupan energy protein dan makanan jajanan pada siswa obesitas di sekolah menengah pertama negeri 4 Manado. GIZIDO Volume 11 No.1 Mei 2019.
- Irawan, Rico. 2013. *Hubungan Obesitas Terhadap Kadar Malondealdehid (MDA) Plasma Pada Mahasiswa Program Study Pendidikan Dokter Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi. UIN Jakarta
- Irianto, DP. 2007. *Pedoman Gizi Lengkap : Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : CV. Andi offset
- Kementerian Kesehatan. 2016. Data Demografi Indonesia. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta
- Kementerian Kesehatan. 2015. *Petunjuk pelaksanaan Surveilans Gizi*. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta
- Kemenkes RI, 2011. *Pedoman Pencegahan dan Penganggulan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kurdanti. 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol. 11 No. 4. <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22900>
- Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009. Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta
- Rachmi.C.N; Li. M; Baur, A.L. (2017). *Overweight ang Obesity in Indonesia : Prevalence and risk factors_ a literature review*. Jurnal Public Health 147 (2017) 20 – 29. www.elsevier.com/puhe.
- Restuastuti T,Jihadi M, Ernalia Y, 2016. *Obesity; Food Pattern; Activity Pattern;Adolescent*. Jom FK vol.3 No.1 Februari 2016
- Survei Indikator Kesehatan Nasional. 2016. Laporan Survei Indikator Kesehatan Nasional. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta
- WHO. (2016). *Obesity and Overweight*.www.who.int.diakses 30 juli 2018

6. DOKUMENTASI

