



Edukasi Pola Makan Seimbang dan Pemilihan Makanan Jajanan dalam Pencegahan Penyakit Infeksi di Masa Pandemi

*Santy Sundari¹, Chairunisa Nur Rarastiti², Agus Sudrajat³, Aina Firda Rahmadiyah⁴

^{1, 2, 3, 4}, Universitas Ivet

[*santvsundari18@gmail.com](mailto:santvsundari18@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.31331/manggali.v2i2.2225>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit : Juni 2022

Direvisi : Juni 2022

Disetujui : Juli 2022

Keywords:

Food diversity, infectious disease

Abstrak

Keberagaman makanan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja. Konsumsi makanan dan riwayat penyakit infeksi merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi seorang remaja. Tujuan dari kegiatan adalah memberikan pengetahuan kepada siswa terkait dengan pola makan yang seimbang dan cara pemilihan makanan jajanan yang sehat sehingga terhindar dari penyakit infeksi di masa pandemi. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah dengan metode ceramah, penyampaian materi dan tanya jawab. Adapun hasil pengabdian diperoleh bahwa penyuluhan yang disertai dengan diskusi dengan para siswa SMP Negeri 8 Semarang berdampak positif terhadap pemahaman dan sikap siswa dalam memilih makanan jajanan yang sehat.

Abstract

Food diversity is one of the factors that affect nutritional problems in adolescents. Food consumption and infectious disease history are direct factors that affect nutritional status. The purpose of this study is to present nutrition education about a balanced diet and how to choose healthy snacks to students, so they can avoid infectious diseases during a pandemic. The method that useare d inse this community service is discourse method, material delivery, question, and answer. The results showed that counselinwithalong by discussions with students of SMP Negeri 8 Semarang had a positive impact on students' understanding and towardtitudes in choosing healthy snacks.

✉ Alamat Korespondensi:

E-mail: santvsundari18@gmail.com

p-ISSN: 2715-5757

e-ISSN: 2798-4435

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan munculnya ciri-ciri sekunder, pertumbuhan pesat, terjadinya beberapa perubahan psikologis dan kognitif serta tercapainya fertilitas. Masa remaja juga merupakan tahapan penting kehidupan yang ditandai dengan peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi pertumbuhan yang cepat. Jika asupan gizi lebih rendah dibandingkan kebutuhannya, maka remaja dapat mengalami kurang gizi dan rentan terhadap penyakit. Masalah gizi pada remaja di Indonesia menunjukkan masalah kesehatan masyarakat. Keberagaman makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja. Pemenuhan gizi dari keberagaman konsumsi makanan berperan dalam mencegah terjadinya berbagai penyakit dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada remaja. Konsumsi makanan dan riwayat penyakit infeksi merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi remaja.

Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi, pola makan pada remaja cenderung lebih sering mengonsumsi makanan siap saji, sehingga mempunyai kecenderungan mengalami kelebihan berat badan. Perilaku konsumsi makanan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan dan penerapan dalam memilih makanan, seperti makanan yang aman, sehat serta terbebas dari pencemaran zat fisika, biologi atau kimiawi serta mengandung zat gizi yang baik. Pada anak sekolah atau remaja sekolah menengah pertama sering sekali mengonsumsi makanan jajanan. Makanan jajanan adalah makanan atau minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di tempat keramaian umum dan langsung dikonsumsi oleh konsumen tanpa pengolahan lebih lanjut.

Remaja atau siswa menengah pertama cenderung membeli makanan jajanan daripada membawa bekal dari rumah dikarenakan lebih praktis, warna menarik, rasanya menggugah selera dan harganya terjangkau. Makanan jajanan lebih berisiko terhadap paparan fisika, kimiawi dan biologis (mikroorganisme) sehingga konsumsi makanan tersebut mampu mempengaruhi imunitas dan kejadian penyakit infeksi. Makanan jajanan yang terkontaminasi oleh bakteri *pathogen* berisiko mengganggu kesehatan seperti terjadinya penyakit infeksi.

Penyakit infeksi merupakan salah satu masalah kesehatan yang terus berkembang. Penyakit infeksi yang sering dialami oleh masyarakat adalah diare dan ISPA. Diare merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan bertambahnya frekuensi defekasi lebih

dari tiga kali sehari disertai dengan perubahan konsistensi tinja menjadi cair dengan/ tanpa darah dan dengan/ tanpa lendir. Faktor penyakit infeksi yang lain adalah infeksi saluran pernafasan akut (ISPA).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi remaja yang menderita ISPA sebanyak 10,6%. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 untuk Provinsi Jawa Tengah yang menderita ISPA 8,5%. Prevalensi diare menurut RISKESDAS tahun 2018 di Provinsi Jawa Tengah yaitu 8,4% dan untuk kelompok usia anak Sekolah Menengah Pertama sebesar 7%.

Pandemi *covid-19* mengakibatkan sebagian besar keluarga di Indonesia mengalami kesulitan dalam membeli kebutuhan makanan sehari-hari, pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) mengakibatkan perubahan pola konsumsi masyarakat yaitu kurangnya keberagaman dalam konsumsi pangan, terjadi peningkatan konsumsi makanan siap saji dan rendahnya konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Padahal, pemenuhan gizi seimbang sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko terpapar penyakit infeksi.

METODE

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan sejak bulan Agustus 2021 sampai dengan Januari 2022 di SMP Negeri 8 Semarang. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu kegiatan observasi, kegiatan pelaksanaan dan kegiatan pembuatan laporan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara daring melalui *zoom meeting* yang diikuti oleh siswa-siswi kelas IX SMP Negeri 8 Semarang. Kegiatan penyuluhan ini diselenggarakan dengan melibatkan berbagai pihak, diantaranya (1) Kepala Sekolah SMP Negeri 8 Semarang yang telah memberikan izin untuk tempat pengabdian, (2) Dosen Prodi Gizi Universitas Ivet Semarang sebanyak 3 orang yang berperan sebagai narasumber dalam kegiatan, (3) Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Ivet Semarang, (4) Siswa siswi kelas IX SMP Negeri 8 Semarang.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah berupa pemaparan materi oleh narasumber dan diskusi tanya jawab. Tahapan kegiatan dimulai dari: (1) Rapat anggota tim pengabdian untuk merancang program dan materi yang akan dilaksanakan, (2) Menghubungi pihak sekolah dan Kepala Sekolah SMP Negeri 8

Semarang untuk mengkonfirmasi izin dan waktu kegiatan akan dilaksanakan, (3) Mempersiapkan materi, peralatan dan bahan untuk kegiatan.

Pelaksanaan Kegiatan penyuluhan dibagi menjadi beberapa kegiatan, yaitu (1) pemaparan materi mengenai Gizi Seimbang dan Pendidikan Gizi pada Remaja ; (2) Pemaparan materi Pemilihan Makanan Jajanan dan Pencegahan Penyakit Infeksi; (3) pemaparan materi tentang Pemuda Sadar Gizi; (4) Diskusi dan Tanya Jawab terkait materi yang disampaikan.

Target pada kegiatan penyuluhan ini yaitu minimal 80% dari pelajar kelas IX SMP Negeri 8 Semarang mengikuti kegiatan sosialisasi. Luaran dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa SMP Negeri 8 Semarang dalam memilih makanan jajanan yang sehat dan mampu mengatur pola makan yang seimbang sehingga dapat terhindar dari penyakit infeksi ditandai dengan minimal 80% siswa dapat memahami materi yang disampaikan dengan baik.

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan kegiatan penyuluhan apakah sudah sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Evaluasi yang dilakukan dengan melihat apakah siswa memahami tentang materi yang disampaikan narasumber. Sesi tanya jawab dilaksanakan setelah pemaparan materi selesai. Evaluasi dilaksanakan setelah kegiatan dilakukan dengan memberikan angket pertanyaan terkait materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

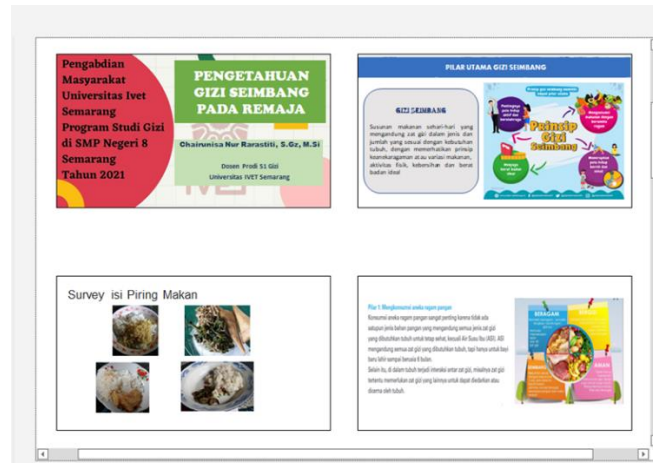
Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan pola makan seimbang dan pemilihan makanan jajanan dalam pencegahan penyakit infeksi di masa pandemi di SMP Negeri 8 Semarang dilakukan dengan metode ceramah kepada siswa siswi kelas IX SMP Negeri 8 Semarang. Narasumber berasal dari Dosen Prodi Gizi Univeristas Ivet Semarang yaitu Santy Sundari, S.Gz., M.Kes., Chairunisa Nur Rarastiti, S.Gz., M.Si dan Agus Sudrajat, S.KM., M.Gizi.

Kegiatan awal berupa persiapan dan pembukaan yang diawali dengan pembukaan oleh moderator. Kegiatan inti terdiri dari sesi materi dan sesi tanya jawab. Materi pertama dilakukan pemaparan terkait dengan gizi seimbang dan Pendidikan Gizi pada remaja. Materi selanjutnya yaitu Pemilihan makanan jajanan dan pencegahan penyakit infeksi. Dilanjutkan dengan materi terakhir tentang Pemuda sadar gizi.

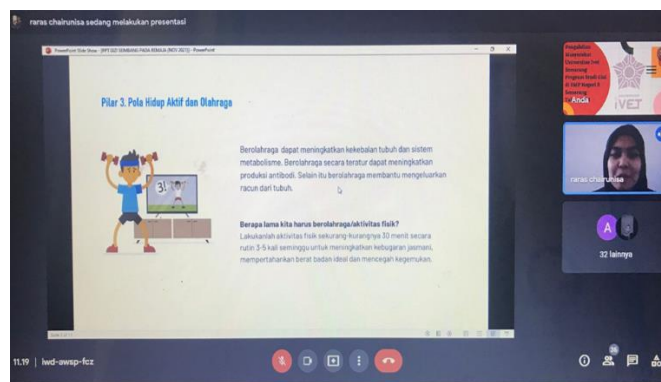
Mangali

Edukasi Pola Makan Seimbang dan Pemilihan Makanan Jajanan dalam Pencegahan Penyakit Infeksi di Masa Pandemi

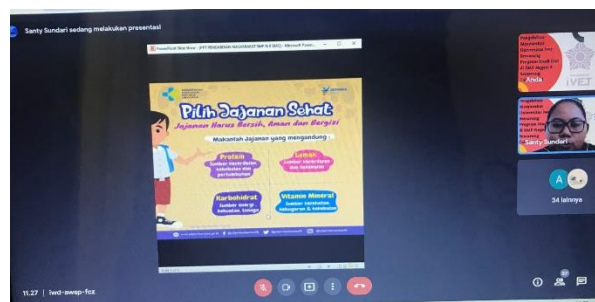
Sesi tanya jawab dilakukan setelah pemberian materi selesai. Kegiatan observasi dilaksanakan dengan melihat seluruh tahapan kegiatan sudah terlaksana sesuai dengan susunan acara.



Gambar 1. Materi “Penyuluhan gizi seimbang pada remaja”



Gambar 2. Pemaparan materi “Penyuluhan Gizi seimbang pada remaja”



Gambar 3. Pemaparan materi “Pemilihan makanan jajanan dan pencegahan penyakit infeksi”



Gambar 4. Pemaparan materi “Pemuda Sadar Gizi”

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dikatakan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal tersebut terlihat dari peserta yang hadir yaitu siswa-siswi dan guru pendamping SMP Negeri 8 Semarang. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan tentang pola makan seimbang dan pemilihan makanan jajanan dalam pencegahan penyakit infeksi. Beberapa siswa mengajukan pertanyaan terkait dengan materi yang diberikan.

Beberapa materi yang ditanyakan seperti: 1) Bagaimana seseorang menjaga pola makan yang seimbang sehingga tidak terjadi obesitas?; 2) Bagaimana kita memilih makanan yang sehat sehingga tidak terkena diare?. Pertanyaan yang diajukan oleh siswa-siswi menunjukkan ketertarikan dan perhatian terhadap materi yang disampaikan. Tim pengabdian masyarakat memberikan jawaban yang sesuai dengan pertanyaan dan Bahasa disesuaikan dengan perkembangan anak usia SMP. Diharapkan jawaban dan materi yang disampaikan dapat memberikan informasi dan gambaran terhadap para siswa tentang pola makan seimbang dan lebih bijak dalam memilih makanan jajanan sehingga terhindar dari berbagai penyakit infeksi.

Dalam pengaturan pola makan seimbang tentu kita harus merujuk pada tumpeng gizi seimbang dan piring makananku serta pemilihan jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi siswa-siswi SMP sehingga tidak terjadi kelebihan asupan gizi yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami obesitas. Perlunya setiap remaja mengetahui karakteristik, inovasi dan keberagaman dari menu gizi seimbang sehingga berdampak pada perubahan pola konsumsi makan

Dalam pemilihan makanan jajanan tentu kita harus memperhatikan bahan makanan yang digunakan, kebersihan tempat pengolahan dan aspek lainnya, sehingga anak tidak hanya membeli makanan jajanan berdasarkan penampilan yang menarik karena warna

yang menarik atau mencolok bisa juga dihasilkan dari bahaya-bahaya jenis bahan makanan yang mengandung zat-zat berbahaya seperti pewarna yang tidak diijinkan ditambahkan pada pengolahan makanan. Bijak dalam memilih makanan jajanan yang sehat dapat membuat siswa-siswi terhindar dari berbagai penyakit infeksi salah satunya diare.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan atau edukasi terkait dengan pola makan seimbang dan pemilihan makanan jajanan dalam pencegahan penyakit infeksi pada era pandemic di SMP Negeri 8 Semarang yang diselenggarakan oleh Dosen dan dibantu oleh mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ivet Semarang mampu memberikan informasi positif terhadap siswa-siswi SMP Negeri 8 Semarang.

Di sekolah guru juga dapat menerapkan makanan jajanan yang sehat di kantin sekolah sehingga siswa-siswi tidak membeli jajan sembarangan yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan. Adanya antusias siswa-siswi dan guru pendamping pada kegiatan ini, diharapkan dapat mewujudkan kegiatan-kegiatan serupa dengan materi atau tema yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, K. *Hubungan Pengetahuan Makanan dan Kesehatan dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar Pembangunan*. Laboratorium Universitas Negeri Padang. Universitas Negeri Padang.
- Ariani, AP. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Contento IR. 2007. *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Sudbury (MA): Jones and Bartlett Learning.
- Depkes RI.2007. *Kepmenkes RI No.74/MENKES/SK/VI/2007 tentang Pedoman Operasional Keluarga Sadar Gizi di Desa Siaga*.
- Dewi, AF., Pujiastuti N., Fajar I. 2013. *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Soetjningsih. 2007. *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.