

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG SARAPAN SEHAT DAN JAJANAN AMAN PADA IBU BALITA DI DESA PULOPANCIKAN GRESIK

INCREASING KNOWLEDGE AND ATTITUDE REGARDING HEALTHY BREAKFAST AND SAFE SNACKS AMONG MOTHERS OF TODDLERS IN PULOPANCKAN VILLAGE, GRESIK

Yuanita Syaiful^{1*}, Lilis Fatmawati²

1 STIKES Adi Husada Surabaya

2 Universitas Gresik

*korespondensi Penulis : yuanita@adihusada.ac.id

Abstrak

Masyarakat sering mengabaikan asupan nutrisi anak – anak khususnya sarapan dengan komposisi gizi yang seimbang dan konsumsi jajanan anak-anak dengan aman. Kepedulian yang menurun terhadap tidak sarapan dan konsumsi jajanan yang tidak aman dengan kesehatan. Masyarakat cenderung memilih makanan yang enak, porsi yang banyak dan harga yang murah. Hasil pengawasan Badan POM RI tahun 2013-2015 menunjukkan bahwa 19-47% dari sampel pangan jajanan anak sekolah yang diuji Tidak Memenuhi Syarat (TMS) karena penyalahgunaan bahan berbahaya serta cemaran mikroba yang melebihi batas. Dengan banyaknya jajanan tidak aman dan pemilihan sarapan yang tidak sehat disebabkan oleh beberapa faktor yakni pengetahuan dan sikap. Berdasarkan hasil wawancara pada 5 ibu balita di Desa Puloancikan Gresik didapatkan bahwa 4 ibu balita (80%) mempunyai pengetahuan kurang dan sikap negatif, sedangkan 1 ibu balita (20%) dengan pengetahuan cukup dan sikap negatif. Pengetahuan yang kurang dan sikap negatif tentang sarapan sehat dan jajanan aman tidak baik bagi kesehatan anak-anak lebih lanjut, karena jajanan yang dibeli jauh dari syarat jajanan aman dan konsumsi sarapan sehat yang jarang dilakukan atau komposisi gizi dalam sarapan yang tidak seimbang berdampak pada kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemberian informasi tentang sarapan sehat dan pemilihan jajanan aman sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap sehingga melindungi anak-anak dari pangan yang tidak memenuhi standar persyaratan keamanan, mutu dan gizi. Tujuan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada 20-21 Maret 2024 adalah meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu balita tentang makanan sehat dan jajanan aman. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan yang diadakan di Aula Balai Desa Puloancikan Gresik. Peserta penyuluhan adalah ibu-ibu balita di wilayah Desa Puloancikan sebanyak 30 orang. Media yang digunakan adalah leaflet tentang sarapan sehat dan jajanan aman. Selama proses penyuluhan kesehatan ini peserta sangat antusias mendengarkan dari awal sampai akhir kegiatan. Hasil dari kegiatan ini didapatkannya peningkatan rata-rata pengetahuan yaitu 83,4% baik dan 76,6% sikap positif. Pengabdian masyarakat ini dapat menjadikan ibu-ibu balita tahu akan pentingnya sarapan sehat dan konsumsi jajanan yang aman untuk anak – anaknya dan mau menerapkannya. Hasil pengabdian ini diharapkan akan menjadi modal dasar dalam pencapaian gizi yang seimbang, anak yang sehat, generasi yang cerdas dan ceria.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Sarapan Sehat, Jajanan Aman, Ibu Balita

Abstract

People often ignore children's nutritional intake, especially breakfast with a balanced nutritional composition and safe consumption of children's snacks. Decreased concern about not having breakfast and consuming snacks that are unsafe for health. People tend to choose delicious food, large portions and cheap prices. The results of supervision by the Indonesian POM Agency in 2013-2015 showed that 19-47% of the school children's snack food samples tested did not meet the requirements (TMS) due to misuse of dangerous ingredients and microbial contamination the limits. The many unsafe snacks and unhealthy breakfast choices are caused by several factors,

Submitted : 17 April 2024

Accepted : 13 Mei 2024

Website : jurnal.stikespamenang.ac.id | Email : jurnal.pamenang@gmail.com

namely knowledge and attitude. Based on the results of interviews with 5 mothers of toddlers in Puloancikan Gresik Village, it was found that 4 mothers of toddlers (80%) had insufficient knowledge and negative attitudes, while 1 mother of toddlers (20%) had sufficient knowledge and a negative attitude. Insufficient knowledge and negative attitudes about healthy breakfasts and safe snacks are not good for children's health, because the snacks purchased are far from the requirements for safe snacks and infrequent consumption of healthy breakfasts or the unbalanced nutritional composition of breakfast has an impact on the quality of growth and child development. Providing information about healthy breakfasts and choosing safe snacks is very important in increasing knowledge and attitudes so as to protect children from food that does not meet safety, quality and nutritional standards. The aim of this community service carried out on March 20-21 2024 is to increase the knowledge and attitudes of mothers of toddlers about healthy food and safe snacks. The method used was health education held in the Puloancikan Gresik Village Hall. The counseling participants were 30 mothers of toddlers in the Puloancikan Village area. The media used were leaflets about healthy breakfasts and safe snacks. During the health education process, participants were very enthusiastic in listening from the beginning to the end of the activity. The results of this activity showed an average increase in knowledge, namely 83.4% good and 76.6% positive attitude. This community service can make mothers of toddlers know the importance of a healthy breakfast and consumption of safe snacks for their children and be willing to implement it. It is hoped that the results of this service will become basic capital in achieving balanced nutrition, healthy children, an intelligent and cheerful generation.

Keywords : *Knowledge, Attitude, Mothers of Toddlers, Healthy Breakfast, Safe Snacks*

Pendahuluan

Asupan gizi pada prinsipnya diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi melalui tiga waktu utama, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam. Sarapan merupakan kegiatan makan pagi yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas dengan komposisi makanan yang seimbang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Manfaat sarapan digunakan untuk energi dalam beraktivitas dan bermain. Sarapan sehat adalah kegiatan makan dan minum yang aman dan bergizi memenuhi 15-30% kebutuhan gizi, dilakukan sebelum jam 9 pagi, sebagai salah satu pesan gizi seimbang dalam rangka mewujudkan perilaku hidup sehat, aktif dan cerdas (Astriani, L., dkk, 2022).

Data anak sarapan menunjukkan hanya 44.6% dari 35.000 yang sarapan dan memperoleh asupan yang kurang. Berbagai studi menunjukkan sarapan memiliki manfaat meningkatkan daya ingat, mencegah obesitas, dan meningkatkan fokus belajar serta melatih disiplin waktu tidur dan makan. Sarapan yang bergizi idealnya menyumbang kontribusi energi sebesar 25% dari kebutuhan total energi harian. Berdasarkan penelitian anak Indonesia 69.6% mengkonsumsi sarapan pagi yang belum sesuai dengan anjuran konsumsi gizi seimbang atau dengan kata lain belum mencukupi 25% kebutuhan energi harian.

Selain melupakan sarapan sehat anak-anak juga terbiasa memilih membeli jajanan menurut kesukaannya tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya (Judarwanto, 2008).

Sarapan yang disajikan seringkali didominasi pada satu jenis makanan dengan sumber karbohidrat terbanyak. Padahal kesesuaian antara jumlah karbohidrat, protein dan lemak dalam tubuh sangat penting terutama bagi pertumbuhan anak. Kecukupan gizi anak tidak akan terpenuhi apabila didominasi satu jenis makanan yang dikonsumsi dalam kurun waktu terus menerus. Beberapa contoh sarapan sehat yaitu (1) bubur ayam + pisang, (2) setangkap roti + telur mata sapi + sayuran + susu, (3) lontong sayur + telur + buah, (4) nasi goreng + telur dadar + sayuran, atau (5) nasi uduk + ayam goreng + buah (Kemenkes RI, 2014).

Undang-undang No.36 Tahun 2009 tentang Kesehatan telah mengamanatkan upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu gizi perorangan dan masyarakat, antara lain melalui perbaikan pola konsumsi makanan, perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik dan kesehatan. Selain itu Undang-undang No.18 Tahun 2012 tentang pangan dinyatakan bahwa penyelenggaraan pangan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pangan yang aman, bermutu, dan bergizi bagi

konsumsi masyarakat (BPOM, 2023). Varian jajanan saat ini semakin hari semakin bertambah, Salah satunya dikarenakan kreativitas dari penjaja semakin meningkat untuk menarik perhatian masyarakat yang memiliki daya konsumtif besar. Jajanan dengan jenis beragam yang ditawarkan dengan harga murah dan dijajakan didalam ataupun sekitar rumah, memiliki daya tarik yang besar bagi balita. Jajanan harapannya selain ditawarkan dengan jenis beragam dan harga murah juga menyumbangkan kontribusi penting untuk kebutuhan gizi. Jenis jajanan aman harus tidak mengandung bahaya keamanan pangan, yang terdiri dari cemaran biologis/ mikrobiologis, kimia dan fisik yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan. Makanan yang mana terjamin hygiene dan sanitasinya selama proses penanganan makanan, mulai persiapan, pembuatan, hingga penyajian agar tidak menimbulkan keracunan makanan. Jajanan aman tidak menggunakan pewarna, pemanis, penambah cita rasa dan peningkat tekstur sehingga membuat imunitas tubuh menurun (BPOM, 2023). Balita sangat menyukai jajanan. Oleh karena itu pedagang berupaya memberikan penampilan yang menarik dan rasa yang disenangi tanpa memperdulikan keamanannya (Pakhri, A., et. Al, 2014).

BPOM melakukan berbagai upaya pengawasan Obat dan Makanan yang bertujuan untuk memberikan jaminan keamanan Obat dan Makanan, dengan strategi pengumpulan data kasus keracunan yang dilaporkan dalam aplikasi Sistem Pelaporan Informasi Masyarakat Keracunan (SPIMKer KLB – KP) Kasus keracunan pangan paling sering dilaporkan tahun 2023 di Indonesia yaitu sejumlah 1.110 kasus dan berdasarkan provinsi lokasi kejadian kasus keracunan Obat dan Makanan, Jawa Timur merupakan urutan kedua sebanyak 297 kasus (BPOM, 2023). Hasil penelitian Aulianna (2012) mengatakan di Indonesia 18,05% anak tidak sarapan. Hal ini di dukung hasil wawancara pada 5 ibu balita di desa Pulo Pancikan didapatkan 4 ibu balita (80%) memiliki pengetahuan kurang dan sikap negatif, sedangkan 1 ibu balita (20%) memiliki pengetahuan cukup dan sikap negatif. Verdiana (2017), mengatakan pemenuhan kebutuhan gizi anak, konsumsi sarapan berpengaruh positif untuk peningkatan kualitas diet, asupan mikronutrien, status berat badan dan faktor

gaya hidup. Sarapan dianjurkan karena mempengaruhi peningkatan pembelajaran anak dalam perilaku dan kognitif (Iqbal, 2015). Sesuai hasil penelitian Iqbal (2015) terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dan prestasi belajar anak.

Kondisi saat ini di Indonesia, khususnya anak-anak, masih mengalami masalah gizi ganda (*double burden*) yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi, dan gerakan PJAS menjadi strategi pemerintah dalam menurunkan proporsi anak tidak sarapan sehat dan pemilihan jajanan yang tidak aman. Gerakan Pangan Jajanan Anak Sekolah yang aman, bermutu dan bergizi merupakan upaya pemerintah dalam hal ini BPOM melalui pemberian edukasi tentang pangan yang aman, bermutu, dan bergizi seimbang (Tanzihah, dkk., 2012). Kurangnya pengetahuan dan sikap tentang manfaat sarapan sehat dan jajanan aman menjadi salah satu penyebab anak tetap mengkonsumsi jajanan tidak aman dan mengabaikan sarapan. Hal ini tentunya menjadi hal masalah yang serius yang memerlukan perhatian dari semua pihak. Tidak sarapan dan makanan jajan yang tidak aman akan menimbulkan penumpukan zat aditif dalam tubuh anak sehingga berdampak penyakit yang berbahaya yaitu salah satunya kanker (Rismawati, 2018).

Penyuluhan kesehatan pada ibu balita perlu dilakukan agar memiliki anak yang pengetahuan baik dan sikap yang positif pada makanan sebagai upaya untuk membentuk kebiasaan sarapan sehat dan jajanan aman. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu balita, mencegah timbulnya masalah akibat tidak sarapan sehat dan konsumsi jajanan aman, mengetahui jajanan aman untuk dikonsumsi.

Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan ibu balita tentang sarapan sehat dan jajanan aman. Metode pelaksanaan yang dipakai dengan ceramah dan dilakukan pre test dan post test sebagai evaluasi kegiatan penyuluhan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para ibu balita sebanyak 30 peserta di aula balai desa Pulo Pancikan Gresik. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 20 – 21 Maret 2024, dengan tahapan

kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut :

1. Persiapan Kegiatan

Melakukan persiapan dan survey lokasi pengabdian masyarakat, serta koordinasi dengan pihak Desa Puloancikan Gresik terkait perizinan serta jadwal pelaksanaan kegiatan, melakukan perekrutan mahasiswa sebagai anggota tim pengabdian masyarakat. Memberikan pembekalan kepada anggota tim dan mempersiapkan sarana dan prasarana untuk memberikan penyuluhan atau edukasi tentang sarapan sehat dan jajanan aman.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Alat bantu yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat (penyuluhan) ini yaitu menggunakan leaflet yang diberikan kepada ibu balita tentang sarapan sehat dan jajanan aman. Kegiatan ini berlangsung selama 2 hari yaitu pada hari Rabu – Kamis tanggal 20-21 Maret 2024, bertempat di Aula Balai Desa Puloancikan Gresik. Untuk jadwal hari rabu 20 Maret 2024 dimulai dengan tim membuka acara dengan menyampaikan salam dan menjelaskan tujuan kegiatan peserta, memberikan pre test sebelum dilakukannya penyuluhan dan dilanjutkan penyuluhan kesehatan. Pada hari Kamis tanggal 21 Maret 2024, kegiatan dilakukan dengan review materi sarapan sehat dan jajanan anak dengan jumlah peserta 30 orang. Setelah review materi peserta di evaluasi kembali dengan pertanyaan yang sama dengan soal pre test. Bentuk soal yang diberikan kepada ibu adalah pilihan ganda tentang sarapan sehat dan jajanan aman. Pemberian penyuluhan kesehatan ini merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman dan praktik kesehatan ibu dalam memberikan sarapan sehat dan jajanan aman pada balita.

3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi keberhasilan kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan setelah diberikan materi. Indikator keberhasilan kegiatan dilihat dari respon positif dan antusias peserta melalui evaluasi atau pertanyaan yang diberikan. Selain itu juga dilakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner yang diisi oleh peserta.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan semata-mata untuk emngetahui kekurangan atau

kelebihan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan berikutnya. Hasil refleksi adalah perlu dilakukan upaya membantu meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu dalam sarapan sehat dan jajanan aman untuk balita.

Hasil

Penyuluhan kesehatan tentang sarapan sehat dan jajanan aman dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu balita di desa Puloancikan Gresik dilaksanakan pada tanggal 20-21 Maret 2024. Kegiatan berjalan lancar. Peserta sejumlah 30 ibu balita antusias dengan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang sarapan sehat dan jajanan aman. Hasil evaluasi peserta mengikuti kegiatan mulai awal sampai akhir. Kegiatan dimulai dengan pre test.



Gambar 2. Dokumentasi Pretest pengetahuan dan sikap

Berikut tabel hasil pre test pengabdian masyarakat tentang penyuluhan sarapan sehat dan jajanan aman pada ibu balita di Desa Puloancikan Gresik, yaitu:

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Balita Tentang Sarapan Sehat dan Jajanan Aman

	Pre test		Post test	
	N	%	N	%
Baik	5	16,6	25	83,4
Cukup	15	50	5	16,6
Kurang	10	33,4	0	0
Total	30	100	30	100

Tabel 2. Sikap Ibu Balita Tentang Sarapan Sehat dan Jajanan Aman

	Pre test		Post test	
	N	%	N	%
Positif	4	13,3	23	76,6
Negatif	26	86,7	7	23,4
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel laporan hasil pengabdian Masyarakat diatas didapatkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan ibu balita tentang sarapan sehat dan jajanan aman. Dibuktikan dengan hasil post test terhadap 30 ibu balita didapatkan sebanyak ibu balita pengetahuannya 83,4% baik, ibu balita pengetahuannya cukup sebanyak 16,6% dan ibu pengetahuan kurang sebanyak 0%. Sedangkan hasil post test untuk sikap ibu menunjukkan 76,6% positif dan 23,4% negatif. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat (penyuluhan) ini didapatkan hasil yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap ibu balita tentang pentingnya mengetahui manfaat sarapan sehat dan jajanan aman pada balita.



Gambar 3. Kegiatan Setelah diberikan Penyuluhan Kesehatan Sarapan Sehat dan Jajanan Aman

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat didapatkan data bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan ibu balita tentang sarapan sehat dan jajanan aman yaitu didapatkan sebanyak ibu balita pengetahuannya 83,4% baik, ibu balita pengetahuannya cukup sebanyak 16,6% dan ibu pengetahuan kurang sebanyak 0%. Sedangkan hasil post test untuk sikap ibu menunjukkan 76,6% positif dan 23,4% negatif. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat (penyuluhan) ini didapatkan hasil yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap ibu balita tentang pentingnya mengetahui manfaat

sarapan sehat dan jajanan aman pada balita. Menurut Hartoyo (2015) sarapan sehat merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi. Jenis hidangan untuk sarapan bisa dipilih menu sehat dan disuasn sesuai kebutuhan. Namun akan lebih baik jika terdiri dari makanan sumber tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Apabila anak tidak sarapan sehat makan energi yang dibutuhkan untuk bermain dan berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak bisa konsentrasi. Hal ini sejalan dengan pendapat R.E. Kleinman (2013) anak yang tidak sarapan sehat cenderung tidak konsentrasi. Kenyataan di masyarakat, sarapan sehat tidak semudah seperti yang diharapkan. Masih ada orangtua yang tidak sempat membuat sarapan untuk anaknya dikarenakan orangtua bekerja. Hal ini didukung oleh Devi (2021) bahwa banyak orangtua bekerja sehingga tidak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan dengan menu sehat sehingga banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat di pagi hari.

Jenis jajanan aman harus tidak mengandung bahaya keamanan pangan, yang terdiri dari cemaran biologis/ mikrobiologis, kimia dan fisik yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan. Makanan yang mana terjamin higiene dan sanitasinya selama proses penanganan makanan, mulai persiapan, pembuatan, hingga penyajian agar tidak menimbulkan keracunan makanan. Jajanan aman tidak menggunakan pewarna, pemanis, penambah cita rasa dan peningkat tekstur sehingga membuat imunitas tubuh menurun (Direktorat Bina Gizi, 2011). Pemilihan jajanan aman pada anak balita mencakup indikator (1) produk pangan olahan yang tercemar bahan berbahaya (mikrobiologi dan kimia), (2) pangan siap saji yang belum memenuhi syarat higienis dan sanitasi, dan sumbangan pangan yang tidak memenuhi persyaratan kesehatan. Penyebabnya tata cara penanganan pangan yang mengabaikan aspek keamanan pangan, ketidaktahuan konsumen (ibu balita) akan pangan / jajanan aman (Pakhri dkk, 2014). Bahan berbahaya terbagi atas, fisik (tanah, karet, plastik, rambut), kimia (boraks, pewarna tekstil, formalin, bahan tambahan makanan), dan biologis (bakteri akibat kesalahan proses produksi, binatang) (Astariawati, 2016).

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan metode pelaksanaan dengan ceramah, alat bantu yang digunakan selama penyuluhan adalah leaflet tentang sarapan sehat dan jajanan aman. Proses kegiatan ini dilakukan selama 2 hari tanggal 20-21 Maret 2024 dengan pre test dan post test sebagai evaluasi kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan. Berdasarkan hasil evaluasi post test yang dilakukan kepada responden didapatkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan ibu balita tentang sarapan sehat dan jajanan aman. Hal ini sejalan dengan teori Proverawati (2009). Hasil pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat Sapiun, Z., dkk. (2019) pengetahuan $P=0,000$, sikap $P=0,000$ yang artinya ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan kesadaran jajanan aman. Selain itu juga didukung oleh Aderita, N, I. (2020) dengan nilai pengetahuan $P=0,0000$, sikap $0,033$ dan perilaku $P=0,000$ yang artinya terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku pemilihan jajanan aman. Prasetyo, T.J. dkk. (2020) didapatkan hasil pengetahuan $P=0,000$ yang artinya ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan sarapan sehat. Tingkat pendidikan dan pengetahuan yang dimiliki ibu balita akan mempengaruhi pemahaman, pola pikir dalam menentukan sikap serta perilaku seseorang dalam pengambilan keputusan tentang keadaan kesehatan dirinya. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu balita semakin tinggi juga motivasi ibu balita memberikan sarapan sehat dan jajanan yang aman untuk balitanya. Ibu yang mempunyai pengetahuan baik serta sikap positif terhadap sarapan sehat dan jajanan aman akan memiliki kesadaran untuk memberikan nutrisi yang seimbang kepada anaknya sehingga pertumbuhan dan perkembangannya bisa optimal. Makanan berupa jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi bagi balita. Konsumsi makanan jajanan perlu diperhatikan karena aktifitas anak yang tinggi. Konsumsi jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi yang berguna untuk pertumbuhan anak (Sutardji, 2007). Balita belum mengerti cara memilih jajanan yang aman sehingga berdampak buruk pada kesehatannya (Suci, 2009). Balita akan membeli jajanan menurut

kesukaan mereka tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya (Judarwanto, 2008). Ibu memegang peranan penting dalam pemilihan jajanan aman. Permasalahan jajanan aman harus ditangani agar terhindar dari berbagai resiko penyakit. Pemerintah dalam hal ini BPOM dalam upaya melindungi masyarakat dari pangan yang tidak memenuhi standar persyaratan keamanan, mutu dan gizi yaitu dengan meluncurkan Aksi nasional Gerakan Menuju Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang aman, bermutu dan bergizi. Aksi nasional ini meliputi promosi keamanan pangan melalui komunikasi, penyebaran informasi serta edukasi lima kunci keamanan pangan yaitu kenali pangan yang aman, beli pangan yang aman, baca label dengan seksama, jaga kebersihan, dan catat apa yang ditemui. Adapun lima kunci keamanan yang diedukasikan kepada penjaja yakni gunakan air dan bahan baku yang aman dan bermutu, jaga kebersihan, masalahkan yang benar, pisahkan pangan mentah dari pangan matang, dan jagalah pangan pada suhu yang aman. Penyuluhan lima kunci keamanan pada masyarakat dan penjaja bertujuan agar penjaja dapat menjajakan pangan yang bermutu, aman dan bergizi agar siswa terhindar dari produk yang berbahaya bagi kesehatan (BPOM RI, 2023)

Kebiasaan pemilihan jajanan dipengaruhi oleh faktor jenis makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi dan emosi), dan faktor lingkungan (Ariandani, 2011). Kebiasaan jajanan anak yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk (Suci, 2009). Dampak jika konsumsi jajanan yang tidak aman (1) nafsu makan menurun, (2) makanan yang tidak higienis akan menimbulkan penyakit, (3) salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak, (4) kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin, (5) pemborosan, (6) permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energi yang baik, sebab hanya mengandung karbohidrat. Terlalu sering makan permen dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan gigi (Irianto, P., 2007). Penyuluhan kesehatan merupakan solusi dalam memberikan informasi pada ibu balita tentang sarapan

sehat dan jajanan aman sehingga pengetahuan ibu meningkat dan sikap juga meningkat dan berdampak pada tindakan dalam memberikan sarapan sehat dan memilihkan jajanan yang aman untuk anaknya sehingga diharapkan menjadi modal dasar pencapaian gizi yang seimbang, anak yang sehat, generasi yang cerdas dan ceria .

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kategori baik pada ibu balita sebesar 83,4% dan peningkatan sikap sebesar 76,6% tentang sarapan sehat dan jajanan aman. Sarapan sehat dan jajanan aman merupakan indikator dalam peningkatan gizi seimbang pada balita sehingga mencegah anak kurang gizi dan pertumbuhan dan perkembanagan anak optimal sesuai usia. Saran untuk pihak kader agar dapat memotivasi ibu setiap memberikan edukasi tentang makanan sehat dan jajanan aman untuk balita

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa Pulopancikan Gresik yang telah memberikan izin sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan baik. Ucapan terimakasih kepada mahasiswa, peserta dan kader posyandu yang telah bekerja sama dengan baik sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik, lancar dan bermanfaat.

Daftar Pustaka

Aderita, N. I. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Makanan Jajanan terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku dalam Pemilihan Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Madegondo Grogol. *Indonesian Journal on Medical Science*, 7(2). <http://ejournal.poltekkesbhaktimulia.ac.id/index.php/ijms/article/view/247>.

Auliana, R. (2012). Makanan Seimbang untuk Anak.

Ariandani, B. (2011). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar.

Astariwati, B. (2016). Pemilihan Makanan Sehat, Aman, Dan Bersih (Jajanan Sehat

Untuk Anak Usia SD. Presentasi Makanan Sehat Anak Sekolah.

BPOM RI. Laporan Tahunan 2022 badan Pengawasan Obat dan Makanan. (2023) Jakarta : BPOM RI.

Hartoyo, E, Sholihah, Q, Fauzia, R, dan Rachma, D. (2015) Sarapan Pagi Dan Produktivitas, Malang : Universitas Brawijaya press (UB Press).

Irianto, K. (2007). Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: CV. Yrama Widya

Iqbal, F.M. (2015). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Judarwanto, W. (2008). Perilaku Makan Anak Sekolah.

Kemenkes RI, (2014). Situasi Pangan Jajanan Anak Sekolah. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI

Kleinman,R. (2013). Manfaat Sarapan.

Ningrum, W. A. (2017). Keamanan Pangan Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Pekajangan Kecamatan Kedungwuni Terhadap Persepsi Orang Tua Dan Guru. *The 5 th Urecol Proceeding*.

Pakhri, A., Mashuria, A., Nuralim. (2014). Pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan pada anak SDN Baddoka Makassar. *Media Gizi Pangan*, Vol. XVIII, Edisi 2, Makassar

Prasetyo, T.J., dkk. (2020). Pengaruh edukasi Sarapan Sehat Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar di Purwokerto. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*.Vol. 1 No. 1. <https://journal.binawan.ac.id/JAKAGI/article/view/117>

Proverawati, A. (2009). Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan.

Rismawati. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kelaikan Kantin Sehat di Sekolah Dasar Kecamatan Medan Belawan.

Sapiun, Z., dkk. (2019). Membangun Kesadaran Jajanan Aman pada Anak Sekolah. *Jambura Health and Sport Journal*. Vol. 1, No. 1. 26-32

Setya, Devi. (2021). Aturan makan sehat mengikuti anjuran Al-quran. *Detik Food*.

Suci, Euinike Sri Tyas. (2009). Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar di

- Jakarta. Psikobuana, Jakarta, Vol. 1, No. 1, 29-38
- Sutardji., M. Azinar. (2007). Tingkat Konsumsi Energi dan Konsumsi Protein serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Asuh Usia 10-18 Tahun (Studi pada Penyelenggaraan Makanan di Panti Asuhan Pamardi Putra Kabupaten Demak). *Jurnal Kemas*, 2(2): 168-173
- Triasari F. (2015). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Jajanan Aman dengan Perilaku Memilih Jajanan pada Siswa Kelas V SD Negeri Cipayung 2 Kota Depok. Universitas Islam Negeri Jakarta Syarif Hidayatullah.
- Undang – Undang No.36 Tentang Kesehatan
Undang – Undang No. 18 Tahun 2012
Tentang pangan
- Verdiana, L. dan Muniroh, I. (2017). Kebiasaan Sarapan Berhubungan Dengan konsentrasi Belajar pada Siswa SDN Sukoharjo I Malang.