

SOSIALISASI MODUL PENGENALAN BAHAN TAMBAHAN MAKANAN DAN GIZI SEIMBANG PADA SEKOLAH DASAR *FULL-DAY* DI KOTA MALANG

Elok Widayanti¹, Annisa Rizky Maulidiana²

¹Poltekkes Kemenkes Malang

²Universitas Brawijaya Malang

elok.widayanti@gmail.com

Socialization Of Food Additives And Balanced Nutrition Module At Full-Day Elementary School In Malang City

Abstract: *Food additives can be used in food production to make them look attractive and appetizing. Inappropriate use can cause health problems, especially for children. Besides, they need balanced nutrition fulfillment to achieve optimum growth and development. A full-day school system produces meals for students. Therefore, it is necessary to introduce and socialize the usage of food additives and balanced nutrition guide to increase the knowledge of the school employees, especially the teachers and the cooks in the full-day school. The socialization method is by counseling and mentoring the employees of SD Plus Qurrota Ayun Malang using module book that contains types of food additives, balanced nutrition guidelines, and nutritious meal recipes without hazardous food additives for school children. The knowledge improvement is measured by pre and post-test. The mean of the pre and post-test scores showed that there was a significant increase of participants' knowledge after socialization ($p=0,000$). It is recommended that food additives and balanced nutrition of school children socializations can be carried out periodically in full-day schools and community to increase the knowledge and awareness of the importance of safe and nutritious food.*

Keywords: *food additives, balanced nutrition, school-aged children, full-day school*

Abstrak: Bahan Tambahan Makanan (BTM) dapat digunakan dalam pengolahan makanan agar terlihat menarik dan mengundang selera. Penggunaan yang tidak sesuai dapat menyebabkan permasalahan kesehatan, terutama bagi anak. Selain itu, anak juga memerlukan pemenuhan gizi seimbang untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal. Sekolah dengan sistem *full-day school* menyelenggarakan makanan sendiri bagi siswanya. Oleh sebab itu, perlu adanya sosialisasi pengenalan BTM dan pedoman gizi seimbang untuk menambah pengetahuan karyawan, terutama guru dan juru masak di sekolah sistem *full-day school*. Metode sosialisasi berupa penyuluhan dan pendampingan kepada karyawan Sekolah Dasar Plus Qurrota Ayun Malang menggunakan modul yang berisi tentang jenis BTM, pedoman gizi seimbang, dan resep masakan tanpa BTM yang aman dan bergizi bagi anak sekolah. Peningkatan pengetahuan diukur dengan *pre* dan *post-test*. Hasil rerata nilai *pre* dan *post-test* menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan setelah mengikuti sosialisasi ($p=0,000$). Sebaiknya kegiatan sosialisasi BTM dan gizi seimbang pada anak sekolah dapat dilakukan secara berkala pada sekolah yang menerapkan sistem *full-day school* dan masyarakat secara berkala untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya makanan yang aman dan bergizi.

Kata kunci: *bahan tambahan makanan, gizi seimbang, anak sekolah, full-day school*

PENDAHULUAN

Saat ini banyak bahan tambahan makanan (BTM) seperti pewarna, penyedap, pengawet, pengental dan pemanis sintetis yang digunakan dalam pengolahan makanan agar terlihat menarik dan mengundang selera. Banyaknya peredaran bahan makanan atau bumbu masakan siap pakai yang terkadang tidak diketahui komposisi atau proses pengolahannya, yang secara tidak langsung dapat berbahaya bagi kesehatan, terutama bagi anak-anak yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Studi yang dilakukan Afif dkk. (2015) membuktikan bahwa kandungan BTM berisiko pada jajanan makanan anak sekolah di Kabupaten Sukoharjo sebesar 75% makanan jajanan diperkotaan dan 87,5% di pinggiran kota mengandung pengawet sintetis. Penelitian di sekolah dasar di kota Batu menunjukkan bahwa sebagian besar jajanan (71,4%) mengandung bahan tambahan makanan berbahaya yaitu formalin (Kristianto dkk., 2013)

Pada usia sekolah, anak harus mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi demi menunjang pertumbuhan dan perkembangan otak serta fisik yang optimal. Asupan gizi yang memadai juga dapat menghindarkan anak dari berbagai masalah kesehatan yang biasa terjadi, seperti malnutrisi, anemia, dan defisiensi vitamin A (Soekarti dkk., 2013).

Pemenuhan gizi dalam sehari perlu disesuaikan dengan Pedoman Gizi Seimbang, yang merupakan penyempurnaan dari slogan “4 sehat 5 sempurna” (Kemenkes RI, 2014). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan sebanyak 95,5% penduduk Indonesia berusia ≥ 5 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur, sehingga dapat dikatakan bahwa asupan sehari-harinya belum memenuhi kaidah Pedoman Gizi Seimbang (Balitbangkes Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka diperlukan sosialisasi dan edukasi pada karyawan sekolah *full-day* yang terdiri dari juru masak, guru dan manajemen sekolah terkait penggunaan BTM dan pedoman gizi seimbang untuk anak usia sekolah. Hal ini sekaligus dilakukan sebagai upaya pencegahan terhadap beberapa penyakit yang dapat mengganggu pertumbuhan bagi para siswa yang akan menjadi pemimpin di masa depan.

METODE PENELITIAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode pendekatan sosialisasi berupa penyuluhan dan pendampingan terkait dengan BTM dan pedoman gizi seimbang. Penyuluhan dilakukan di kelas dengan metode ceramah dan menggunakan buku modul berisi jenis-jenis BTM, pedoman gizi seimbang, dan masalah kesehatan yang dapat dialami oleh anak usia sekolah, serta kumpulan resep menu makanan untuk anak sekolah yang aman dan bergizi. Sedangkan pendampingan dilakukan dengan cara demo memasak menu makanan yang aman dan

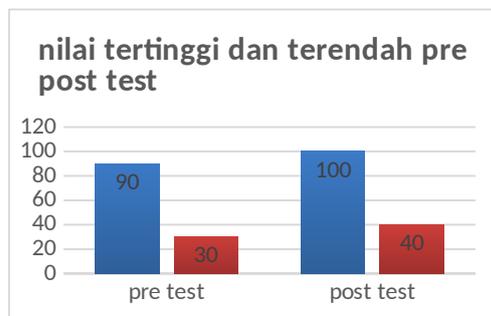
bergizi seimbang bebas BTM berbahaya, dilanjutkan dengan praktik mandiri oleh peserta.

Pengabdian masyarakat ini berlokasi di *full-day school* Sekolah Dasar (SD) Plus Qurrota Ayun Kota Malang pada bulan Juli 2019. Peserta pengabdian masyarakat ini adalah karyawan sekolah yang terdiri dari guru dan juru masak berjumlah total 40 orang.

Evaluasi kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan melihat jumlah dan antusiasme peserta sosialisasi. Selain itu, dilakukan *pre* dan *post-test* untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. *Pre-test* dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan dan *post-test* setelah kegiatan demo memasak.

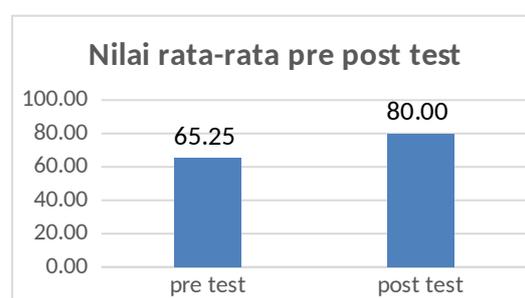
HASIL

Hasil dari penyuluhan dan pendampingan guru dan juru masak SD Plus Qurrota Ayun Kota Malang dalam upaya sosialisasi BTM dan gizi anak sekolah dievaluasi berdasarkan tingkat pengetahuan peserta dilihat dari nilai *pre* dan *post-test* dan antusiasme pendampingan berupa demo memasak makanan aman dan bergizi untuk anak usia sekolah.



Gambar 1. Nilai tertinggi (biru) dan terendah (merah) pada *pre* dan *post-test*

Pada **Gambar 1** diketahui bahwa nilai tertinggi dan terendah pada *pre-test* adalah 90 dan 30, sedangkan pada *post-test* nilai tertinggi adalah 100 dan terendah 40. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan, baik pada nilai yang tertinggi maupun yang terendah, masing-masing sebanyak 10 poin.



Gambar 2. Nilai rata-rata pada *pre* dan *post-test*

Dari **Gambar 2** dapat dilihat bahwa ada peningkatan nilai rata-rata *post-test* daripada nilai rata-rata *pre-test*. Nilai rata-rata pada *pre-test* adalah $65,25 \pm 17,39$ sedangkan pada *post-test* adalah $80,75 \pm 18,03$. Uji statistik non-parametrik menggunakan *Related Sample Wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* ($p=0,00$). Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan tentang bahan tambahan makanan dan gizi anak sekolah.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya adalah pendampingan yang dilakukan kepada guru dan karyawan yaitu terkait jenis bahan makanan dan resep cara pembuatan

beberapa macam masakan tanpa BTM berbahaya yang aman dan bergizi bagi anak sekolah. Pendampingan dilakukan dengan cara demo memasak dan praktik mandiri oleh peserta pendampingan. Hasil pendampingan dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Resep makanan hasil pendampingan

No	Resep masakan	Bahan
1	Udang Goreng Tepung	tepung terigu, tepung maizena, tepung beras, bawang putih, garam, merica bubuk, Air
2	Saos Asam Manis	buah nanas, wortel, kacang polong, bawang putih, bawang bombay, tomat, tepung maizena, garam, gula, minyak goreng, Air
3	Nugget Ayam Sayur	dada ayam filet, brokoli, wortel, Seledri, telur, keju blok, tepung terigu, tepung maizena, bawang putih, bawang merah, merica bubuk, garam
4	Sup Misoa Oyong	bawang putih, misoa, oyong, jamur kuping, telur puyuh, daun bawang, garam, gula, merica bubuk, minyak goreng, Air

PEMBAHASAN

Sosialisasi kesehatan berupa penyuluhan dan pendampingan menggunakan buku modul pengenalan BTM dan pedoman gizi seimbang untuk anak usia sekolah bagi karyawan *full-day school* SD Plus Qurrota Ayun Kota Malang dievaluasi berdasarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta dan antusiasme peserta saat

pendampingan. Pendampingan yang diberikan berupa demo memasak serta praktik mandiri tentang berbagai jenis BTM dan resep makanan aman dan bergizi untuk anak usia sekolah.

Perubahan pengetahuan peserta sosialisasi yang terdiri dari guru, karyawan, dan juru masak dianalisis dengan menggunakan kuisioner *pre* dan *post test*. Dari hasil uji analisis statistik, terdapat peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan setelah mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan tentang bahan tambahan makanan dan gizi anak sekolah ($p=0,000$).

Edukasi gizi yang dilakukan dengan cara penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Thasim dkk (2013), bahwa edukasi gizi memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan pengetahuan. Pentingnya pendidikan gizi pada anak sekolah perlu dilakukan secara terus-menerus oleh guru di dalam kelas, baik dimasukkan dalam materi pelajaran maupun praktik seperti membawa bekal secara bersamaan dengan menu makanan bergizi seimbang (Sofianita, 2018).

Selain itu dengan pendekatan edukasi melalui pemberdayaan guru kepada siswa sekolah, dapat mengubah sebagian besar pengetahuan dan sikap siswa ke arah positif (Achadi dkk., 2010).

Saat sosialisasi, peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, dibuktikan dengan munculnya pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan oleh narasumber. Peserta penyuluhan yaitu guru

dan karyawan agar dapat meneruskan informasi kepada orang tua siswa dan masyarakat disekitar tentang gizi anak sekolah maupun BTM yang dilarang maupun yang diperbolehkan.

Pemberdayaan guru memiliki potensi yang besar untuk mengubah pola hidup siswa sekolah, selain pengaruh dari orang tua. Menurut Achadi dkk. (2009), para guru yang memiliki antusiasme tinggi dalam menerima konsep gizi seimbang dapat menerapkannya dalam pelaksanaan pembelajaran atau penyuluhan kepada anak didiknya.

Nilai gizi yang terkandung dalam resep makanan yang dibuat saat pendampingan sudah sesuai dengan tema mengenai Makanan Anak Sekolah yang aman dan bergizi tanpa tambahan bahan makanan dan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Pedoman ini merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dengan zat gizi yang keluar sehingga permasalahan gizi dapat dicegah. Untuk memiliki pola makan yang sehat tidak hanya cukup dari kualitas jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga harus memperhatikan kuantitas sehingga tidak ada kekurangan ataupun kelebihan dalam mengkonsumsinya (Depkes RI, 2003).

Setelah pendampingan dengan demo memasak dan praktik mandiri, peserta khususnya tenaga pengolahan makanan dapat membuat siklus menu untuk makanan anak sekolah baik menggunakan resep masakan yang berada pada buku modul maupun berkreasi dengan tetap memperhatikan pedoman gizi seimbang dan memakai BTM yang aman bagi kesehatan.

Kegiatan sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan karyawan sekolah dasar *full-day school* tentang bahan tambahan makanan dan gizi anak sekolah. Sehingga diharapkan proses penyelenggaraan dan penyediaan makanan terhadap para siswa sekolah dasar bisa menjadi lebih baik lagi, terutama dalam hal pemilihan bahan makanan yang bergizi dan penggunaan bahan makanan tambahan yang aman untuk menunjang kesehatan para siswa sekolah dasar.

PENUTUP

Sosialisasi tentang bahan tambahan makanan dan pedoman gizi seimbang untuk anak usia sekolah yang terdiri dari penyuluhan dan pendampingan berupa demo memasak menggunakan buku modul mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan.

Kegiatan sosialisasi dengan bentuk penyuluhan dan pendampingan pengenalan BTM dan pedoman gizi seimbang untuk anak usia sekolah menggunakan buku modul dapat dilakukan secara berkala sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya makanan yang aman dan bergizi, baik kepada sekolah yang menyelenggarakan makanan sendiri maupun ke masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

Achadi E, Pujonarti SA, Sudiarti T, Rahmawati, Kusharisupeni, Mardatillah, Putra WKY,

- 2010, Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol 5:1, p:42-48.
- Afif DH, Subagyo B, Romadhon YA, 2015, Bahan Pengawet pada jajanan anak sekolah di Perkotaan dan Pinggiran Kota di Sukoharjo, Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018, Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Departemen Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, 2003, Pedoman umum gizi seimbang (PUGS) panduan untuk petugas. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 94.
- Kristianto Y, Riadi BD, Mustafa A, 2013, Faktor Determinan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar, *Kesmas: National Public Health Journal*, vol 7 (11), pp:489.
- Thasim S, Syam A, Najamuddin U, 2013, Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di SDN Sudirman I Makassar, Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Soekarti M, Soetardjo S, Almatsier S, 2013, Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Sofianita NI, Meiyetriani E, Arini FA, 2018, Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Anak-Anak Sekolah. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* Vol. 14: 2, p:54-64.