

## **Edukasi Pangan Jajanan Sehat dan Bahan Tambahan Makanan Berbahaya di Rumah Belajar GMT Samaria Noelbaki**

<sup>1</sup>I Dewa Agung Ayu Ratih Ratna Adi, <sup>2</sup>Gabriela Elysia Hetharia, <sup>3</sup>Lesybeth M. Nubatonis

<sup>1</sup>Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia E-mail: [ratnaadi62@gmail.com](mailto:ratnaadi62@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia, E-mail: [gabrielaukaw@gmail.com](mailto:gabrielaukaw@gmail.com),

<sup>3</sup>Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia E-mail: [lesybethm.nubatonis@yahoo.com](mailto:lesybethm.nubatonis@yahoo.com)

### **Abstract**

The lack of knowledge about healthy snacks in Kupang Regency necessitates a comprehensive and sustainable solution. This community service program offers education on healthy snacks, the dangers of harmful food additives, and innovation in healthy snack production using nutrient-rich local ingredients. The results show increased knowledge among children regarding healthy snacks and improved skills in processing local food products. Participants demonstrated high enthusiasm for the activities, marking the program's success as a model for community empowerment and enhancing knowledge about healthy food.

**Keywords:** Healthy Food, Healthy Snacks, Community Empowerment

### **Abstrak**

Masalah kurangnya pengetahuan tentang konsumsi jajanan sehat di Kabupaten Kupang memerlukan solusi yang komprehensif dan berkelanjutan. Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi tentang jajanan sehat dan bahaya bahan tambahan makanan berbahaya, serta inovasi pangan jajanan sehat menggunakan bahan lokal yang kaya gizi. Hasil kegiatan menunjukkan meningkatnya pengetahuan anak-anak terkait jajanan sehat serta peningkatan keterampilan pengolahan pangan lokal. Peserta menunjukkan rasa antusias yang tinggi dalam kegiatan tersebut, menadi penanda keberhasilan program ini sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat dan peningkatan pengetahuan tentang pangan sehat.

**Kata Kunci:** Pangan Sehat, Jajanan Sehat, pemberdayaan masyarakat

### **Pendahuluan**

Jajanan makanan dan anak-anak adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Umumnya anak-anak akan membeli jajan terutama saat mereka sedang istirahat di sekolah dan mereka tidak mempedulikan bahaya yang akan mereka dapat ketika mengkonsumsi jajanan makanan yang tidak sehat. Tidak jarang ditemukan jajanan makanan yang diperjual belikan di sekitar sekolah mengandung zat tambahan seperti pengawet dan pewarna makanan. Tujuan penggunaan zat-zat tersebut antara lain sebagai pewarna ((untuk menambah daya tarik visual), pengental (memperbaiki tekstur), penyedap (menguatkan rasa), pemanis (penambah rasa) (Indrati dan Gzardjito, 2014).

Di Indonesia, kebiasaan membeli jajanan di kantin sekolah atau jajanan dari penjual makanan di sekitar sekolah merupakan aktivitas sehari-hari yang sulit untuk diabaikan. Frekuensi ngemil dan asupan gizi dapat menggambarkan kebiasaan ngemil anak. Data Riskesdas 2018 tentang perilaku konsumsi makanan dan minuman anak usia 10-14 tahun menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi sayur/buah kurang dari 5 porsi sayur/buah/minggu sebanyak 96,8% Terbiasa mengonsumsi bumbu-bumbu  $\geq 1$  kali per hari sebesar 78,5%, kebiasaan minum minuman manis  $\geq 1$  kali/hari sebesar 61,8% (Wiradnyani et al., 2019).

Menurut data dari World Health Organization (WHO), menyebutkan bahwa penyakit yang ditimbulkan akibat makanan (foodborne disease) dan diare karena pencemaran air (waterborne disease) membunuh sekitar 2 juta jiwa per tahun, termasuk anak-anak. Makanan berbahaya tersebut disebabkan oleh adanya kontaminasi bakteri yang berbahaya, virus, parasit, atau senyawa kimia (Moeis et al., 2021). Kabupaten Kupang mempunyai sumber daya alam yang melimpah namun belum dimanfaatkan secara optimal dalam hal pengolahannya untuk memenuhi kebutuhan pangan masyarakat. Sumber pangan lokal seperti pepaya, kelor, pisang, dan sayur-sayuran seperti sawi dan kangkung mempunyai potensi besar untuk dijadikan bahan pangan bergizi sehingga dapat dijadikan jajanan sehat dan bergizi. Namun pemanfaatan pangan lokal masih terbatas karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan untuk menjadikannya jajanan yang sehat, menarik, dan bernilai gizi tinggi.

Rumah Belajar GMT Samaria Noelbaki tidak memiliki kantin sendiri untuk anak-anak membeli jajanan, sehingga anak-anak Rumah Belajar hanya membeli jajan pada saat di sekolah masing-masing. Namun bila aktivitas belajar di Rumah Belajar berlangsung konsumsi jajanan anak-anak pada kios disekitar Rumah Belajar. Anak-anak cenderung membeli jajanan hanya sesuai kesukaan, tanpa mempertimbangkan kebersihan dan kesehatan. Perilaku konsumsi makanan jajanan pada anak-anak terbentuk mulai dari keluarga, masyarakat sekitar dan juga lingkungan sekolah. Untuk mengatasi masalah jajanan pada anak usia sekolah tersebut dapat diawali dengan memberikan informasi tentang pangan jajanan sehat dan aman untuk dikonsumsi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi makanan dan jajanan sehat, dan bahan tambahan makanan berbahaya perlu dilakukan sebagai peningkatan pengetahuan serta kesadaran anak-anak di Rumah Belajar tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi yang mereka konsumsi setiap harinya agar terhindar dari makanan yang berbahaya. Kegiatan edukasi ini sebagai salah satu bentuk komitmen untuk menjalankan Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang upaya peningkatan mutu gizi perorangan dan masyarakat.

Selain memberikan edukasi tentang makanan sehat (jajanan) dan bergizi serta bahaya dari penggunaan bahan tambahan pangan berbahaya memberikan praktek langsung inovasi produk jajanan yang sehat dan bergizi pun akan dilakukan guna menambah pengetahuan dan skill anak-anak dan juga pengurus Rumah Belajar agar bisa mengolah pangan lokal menjadi alternatif pilihan jajanan sehat bagi anak-anak.

### **Tujuan Kegiatan**

1. Meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya memilih jajanan yang sehat bagi konsumsi anak-anak.
2. Meningkatkan kesadaran anak-anak mengenai bahaya bahan tambahan makanan yang berbahaya yang terkandung dalam jajanan makanan.
3. Memperkenalkan inovasi pangan lokal yang kaya gizi sebagai alternatif Jajanan Sehat bagi anak-anak.
4. Memberikan pelatihan kepada masyarakat mengenai cara pengolahan pangan lokal yang mudah, sehat dan bergizi tinggi.

### **Manfaat Kegiatan**

Program ini berkontribusi pada peningkatan status gizi balita, pemberdayaan ekonomi masyarakat melalui produk pangan lokal, serta peningkatan kesadaran gizi seimbang dalam keluarga.

### **Metode**

Kegiatan dilaksanakan di Rumah Belajar GMIT Samaria Noelbaki, Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang. Kegiatan pengabdian ini berfokus pada anak-anak Rumah Belajar GMIT Noelbaki yang berjumlah 25 orang serta 6 orang pengurus panti. Rangkaian kegiatan pengabdian pada hari pelaksanaan dilaksanakan melalui 3 (tiga) tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap tindak lanjut.

- Tahapan persiapan merupakan kegiatan yang berfokus pada survei untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di lingkungan panti asuhan, dan permintaan persetujuan kepada pengurus panti terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan. Persiapan media edukasi berupa power point, poster, animasi video edukasi, dan menyiapkan hal-hal yang diperlukan saat sosialisasi.
- Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan sosialisasi langsung ke Rumah Belajar GMIT Samaria Noelbaki untuk memberikan edukasi makanan serta jajanan halal, sehat, dan bergizi dengan media power point, poster dan animasi video sehingga peserta dapat mengetahui dengan jelas bagaimana ciri jajanan yang sehat. Memberikan pertanyaan seputar jenis-jenis makanan dan jajanan yang sebaiknya mereka konsumsi maupun yang tidak baik untuk mereka konsumsi. Inovasi Pangan untuk dijadikan pilihan jajanan sehat juga dilakukan sebagai salah satu contoh makanan sehat dan bergizi yang baik untuk dikonsumsi.
- Tahap tindak lanjut berupa evaluasi dan monitoring. Tahapan ini dilakukan untuk menilai efektivitas program dan memastikan keberlanjutan kegiatan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pengabdian kepada masyarakat merupakan proses mengamalkan ilmu yang diperoleh di perguruan tinggi untuk memberikan manfaat sebesar-besarnya kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat tentang edukasi pangan sehat khususnya jajanan sehat serta bahan tambahan makanan yang berbahaya bagi kesehatan dilaksanakan di GMIT Samaria Noelbaki. Peserta yang hadir merupakan anak-anak Rumah Belajar GMIT Samaria Noelbaki.

Kegiatan edukasi ini merupakan proses pembelajaran untuk mengembangkan pemahaman dan sikap positif anak-anak agar dapat mempelajari dan menerapkan kebiasaan makan yang benar dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku memilih makanan jajanan ini dikarenakan bahwa pemilihan makanan jajanan anak dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya tentang gizi. Ketidaktahuan dapat menyebabkan kesalahan dalam pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi.



Kegiatan edukasi pangan jajanan sehat diakhiri dengan pelaksanaan praktik langsung inovasi pangan lokal untuk menjadi alternatif pilihan jajanan sehat anak-anak, yaitu pembuatan bakso ikan. Inovasi pangan lokal ini pun merupakan upaya untuk menciptakan produk pangan baru yang menggunakan bahan baku local yang mudah didapatkan. Anak-anak mengikuti praktik langsung ini dengan antusias serta semangat untuk bertanya terkait proses pembuatan makanan tersebut.

## Kesimpulan dan Rekomendasi

### Kesimpulan

Kegiatan edukasi pangan sehat dan praktik langsung inovasi pangan lokal berhasil memberikan motivasi bagi anak-anak untuk ikut berinovasi dengan pangan lokal yang enak, sehat dan bergizi. Selain itu, kegiatan ini membuka peluang usaha baru bagi anak-anak khususnya bagi Rumah Belajar GMIT Samaria Noelbaki yaitu pengembangan usaha mikro.

### Rekomendasi

1. Pelatihan Berkelanjutan: Pelatihan lanjutan perlu diadakan untuk mendukung keberlanjutan program.

2. Diversifikasi Produk: Pengembangan produk lain seperti olahan udang, cumi, atau hasil laut yang menjadi produk lokal Noelbaki karena banyak orang tua yang mata pencahariannya sebagai nelayan.

**Daftar Pustaka**

- Briawan, D. (2016). Perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik jajanan anak sekolah dasar peserta program edukasi pangan jajanan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 11(3), 201-210. <https://doi.org/https://doi.org/10.25182/jgp.2016.11.3.%25p>.
- Indrati, R.dan Gardjito, M. 2014. Pendidikan Konsumsi Pangan: Aspek Pengolahan dan Keamanan. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group.
- Moeis, E. M., Kaweluh Agustina, D., & Anggraini, D. P. (2021). KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) Tentang Penyakit Zoonosis dan Penjaminan Produk Hewan yang ASUH (Aman, Sehat, Utuh, Halal) untuk Ibu Rumah Tangga. *Science Contribution to Society Journal*, 1(1), 1-8.
- Santi, T. D., & Candra, A. (2022). Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 9-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i2.4>
- Wiradnyani, L. A. A., Pramesthi, I. L., Raiyan, M., Nuraliffah, S., Nurjanatun, Februhartanty, J., Ermayani, E., & Iswarawanti, D. N. (2019). *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar (2 ed.)*. SEAMEO RECFON Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.