

ORIGINAL ARTICLE

PENGARUH BOOKLET MAKANAN JAJANAN TERHADAP PEMILIHAN JAJANAN PADA ANAK SEKOLAH DI MEDAN HELVETIA

Effects of Snack Food Booklet in Choosing Snack Food among School Children in Medan Helvetia

Abdul Hairuddin Angkat*, Ratna Zahara

Departemen Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, Indonesia

*Penulis Korespondensi

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak. Makanan jajanan menyumbang 36% energi dari konsumsi pangan harian. Tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh penyuluhan dengan media *booklet* terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar di Kecamatan Medan Helvetia Kota Medan Tahun 2018. **Metode:** Penelitian ini merupakan *quasi eksperiment design* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test design* dengan kelompok pembandingan. *Post-test* dilakukan 14 hari setelah perlakuan. Sampel dalam penelitian ini adalah 80 orang siswa kelas V (lima) SD Negeri 066046 dan SDN 064981 Kecamatan Medan Helvetia. Analisa data menggunakan uji t-dependent untuk melihat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu pengaruh penyuluhan dengan menggunakan *booklet* terhadap perubahan tindakan dan frekuensi dalam pemilihan makanan jajanan anak sekolah. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan kelompok penyuluhan gizi dengan media *booklet* lebih besar daripada penyuluhan tanpa menggunakan media yaitu dari 9,00 menjadi 12,40 dengan selisih rerata skor sebesar 3,40 sedangkan untuk frekuensi makan makanan jajanan tidak ada pengaruh. **Kesimpulan:** Diharapkan pihak sekolah meningkatkan pengawasan kepada siswa dalam memilih makanan jajanan dan memberikan penyuluhan kepada pedagang untuk menjual makanan jajanan yang sehat.

Kata kunci: *Booklet, makanan jajanan*

ABSTRACT

Background: Consumption of children's snacks is expected to contribute energy and other nutrients that are useful for child growth. Snack food accounts for 36% of energy from daily food consumption. The research objective was to determine the effect of counseling with the media booklet on the selection of snacks among elementary school children in Medan Helvetia District, City of Medan in 2018. **Methods:** This research is a quasi-experimental design with pre-test and post-test design with a comparison group. The post-test is done 14 days after treatment. The samples in this study were 80 students of class five Public Elementary School 066046 and Public Elementary School 064981 Medan Helvetia District. Data analysis uses a t-dependent test to see the effect between independent variables and dependent variables, namely the effect of counseling using booklets on changes in actions and frequency in the selection of snacks for school children. **Results:** The results showed that the action of the nutrition counseling group with booklet media was greater than counseling without using media that was from 9.00 to 12.40 with a difference in the mean score of 3.40 while for the frequency of eating snacks there was no effect. **Conclusion:** It is hoped that the school will increase the supervision of students in choosing snacks and provide counseling for traders to sell healthy snacks.

Key words: *Booklet, snack food*

PENDAHULUAN

Pangan memegang peranan penting dalam kehidupan manusia, karena pangan merupakan salah satu kebutuhan primer, selain sandang dan papan. Oleh karena itu manusia membutuhkan pangan yang aman, sehingga manusia dapat bebas dari serangan penyakit atau bahaya yang berasal dari makanan. Pangan yang sehat mencakup pangan yang bergizi dan aman dikonsumsi (1). Salah satu pangan yang dikonsumsi oleh anak sekolah adalah makanan jajanan.

Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah (2). Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak (3). Makanan jajanan berkontribusi untuk kecukupan gizi karena mengandung energi dan protein, namun seringkali ditambahkan sakarin dan siklamat yang dapat berdampak buruk untuk kesehatan (4).

Berdasarkan penelitian Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menunjukkan bahwa 60% jajanan anak sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan pangan dan 45% jajanan anak ditemukan berbahaya. Kondisi seperti ini dapat disebabkan oleh mikroba beracun baik karena pengolahan makanan yang tidak benar maupun penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) yang tidak diizinkan (4). Hasil penelitian yang dilakukan di Jakarta Selatan menunjukkan bahwa 48,4% makanan jajanan tidak memenuhi syarat, sementara untuk jenis minuman terdapat 33,3% yang tidak memenuhi syarat. Makanan dan minuman yang dijajakan tidak memenuhi syarat karena terkontaminasi oleh bakteri *Escherichia coli* (6). Penelitian lain tentang makanan jajanan anak sekolah dasar di Yogyakarta menunjukkan bahwa 2,93% makanan mengandung boraks, 1,34% mengandung formalin, dan 1,02% mengandung Rhodamin B (7). Begitu juga dengan di Labuhan Batu Selatan menunjukkan bahwa 10 % sampel jajanan anak-anak Sekolah Dasar seperti es doger, saos dan kerupuk mengandung Rhodamin B (7).

Anak sekolah merupakan aset atau modal utama pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya (9). Edukasi gizi yang diberikan kepada anak sekolah dapat membantu menghindarkan anak sekolah dari bahaya makanan jajanan yang tidak sehat. Edukasi gizi tentang makanan sehat selama anak-anak dapat mencegah penyakit, mengurangi biaya kesehatan dan meningkatkan kualitas anak-anak (9). Anak sekolah merupakan kelompok yang sangat potensial untuk menerima perubahan atau pembaruan (8).

Booklet merupakan sebuah media cetak berupa buku yang berfungsi memberikan informasi apa saja yang ingin disampaikan oleh pembuat (10). Hasil penelitian terdahulu tentang efektivitas media booklet menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada pengetahuan dan praktek tentang konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar sebelum dan sesudah diberi media buku saku (11).

Sekolah Dasar Negeri 064981 dan Sekolah Dasar Negeri 066046 adalah SD negeri yang berada di Kecamatan Medan Helvetia. Berdasarkan pengamatan, sekolah ini merupakan dua sekolah yang berbeda kompleks yang masing-masing sekolah memiliki dua buah kantin yang digunakan bersama dalam kompleks sekolah. Kantin yang ada tidak memadai, dimana berupa bangunan semipermanen yang berlantai tanah. Penjaja makanan banyak berjualan di luar kompleks sekolah dengan menjual makanan dan minuman yang bervariasi. Penjual jajanan ini tidak pernah didata jumlah maupun jenis makanan dan minuman yang dijual.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti bermaksud meneliti pengaruh metode *booklet* terhadap perubahan tindakan dan frekuensi makan jajanan siswa Sekolah Dasar Negeri 066046 dan Sekolah Dasar Negeri 064981 Kota Medan.

METODE

Jenis penelitian adalah Quasi Intervensi Design dengan pre-test dan post-test design dengan kelompok pembandingan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan September 2018 di Sekolah Dasar Negeri 066046 dan Sekolah Dasar Negeri 064981 Kecamatan Medan Helvetia Kota

Medan. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan pre-test terlebih dahulu pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi, pendidikan gizi diberikan menggunakan media booklet selama 40 menit. Booklet dibawa pulang oleh siswa agar bisa dibaca di rumah. Post-test dilakukan pada hari ke-14 setelah intervensi. Sedangkan pada kelompok pembandingan pendidikan gizi dilakukan melalui metode ceramah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dalam lingkungan Sekolah Dasar Negeri 066046 dan Sekolah Dasar Negeri 064981 dengan jumlah sampel adalah 80 siswa yang terdiri dari 40 siswa SDN 066046 dan 40 siswa SDN064981.

HASIL

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel dibawah dapat dilihat secara umum jumlah responden yang berjenis kelamin perempuan yang paling banyak yaitu sebanyak

62,5%. Responden sebagian besar berumur 11 tahun (55%), umur 10 tahun (40%) dan sebanyak 5% berumur 9 tahun.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	37,5
Perempuan	50	62,5
Umur		
9 tahun	4	5
10 tahun	32	40
11 tahun	44	55

Makanan jajanan yang dijual oleh pedagang makanan jajanan kaki lima dan kantin sekolah sangat beraneka ragam. Adapun jenis makanan jajanan yang dikonsumsi oleh anak sekolah di kedua sekolah dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Daftar Makanan Jajanan Yang Dikonsumsi

Sekolah	Jenis Makanan Jajanan					
	Makanan epinggan	Cemilan/ snack		Minuman		
		Pabrikasi	RT	Pabrikasi	RT	
SD Negeri 066046	<i>Mie</i>	Chitato	Baksogoring	Ale- ale	Esbuah	
	<i>Goreng</i>	Sosisgoreng	Baksobakar	Coca cola	Eslilin	
	<i>Lontong sayur</i>	Wafer	Bakwan	Fanta	Essirup	
		Mie Instan	Donat	Frutang		
		Aneka Kerupuk mengandung pewarna dan penyedap rasa	Pisanggoreng	Kue boong	Okky jelly drink	
			Risol	Tela- tela	Permen	
		Aneka Permen		Pop ice		
				Susu rainbow		
				Vita jelly drink		
		SD Negeri 064981	<i>Mie goreng</i>	Chitose	Baksogoring	Ale- ale
<i>Bubur</i>	Chitato	Baksocolok	Coca cola	Eslolipop		
<i>Kacang Merah Lontong</i>	Kerupuk	Baksobakar	Fanta	Essirup		
	miewarna	Bakwan	Frutang			
	Kacang atom	Donat	Okky jelly drink			
	Sosisgoreng	Pisanggoreng	Permen			
	Sosissonice	Risol	Pop ice			
	Wafer	Tempe goreng	Susu real good			
		Vita jelly drink				

Analisis Bivariat

Efektivitas penyuluhan gizi dengan media booklet terhadap tindakan responden dalam pemilihan makanan jajanan dapat dilihat pada perbedaan rata-rata nilai pre-test dan post-test yang disajikan dalam Tabel 3. Rata-rata skor tindakan pemilihan makanan jajanan

responden kelompok intervensi sebelum penyuluhan gizi sebesar 9,00 dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media booklet meningkat menjadi 12,40 sedangkan pada kelompok pembandingan, rata-rata skor tindakan pemilihan makanan jajanan meningkat dari 9,52 menjadi 10,38.

Tabel 3. Perbedaan Rata-Rata Tindakan Pemilihan Makanan Jajanan

	Variabel	Mean	SD	T	p
Pre Test	Kelompok Intervensi	9,00	2,53	0,873	0,089
	Kelompok Pembanding	9,52	2,84		
Post Test	Kelompok Intervensi	12,40	2,17	3,581	0,005
	Kelompok Pembanding	10,38	2,84		

Hasil analisis dengan menggunakan *paired sample t-test* diperoleh nilai *t* hitung sebesar 6,91 dan nilai *probabilitas* ($p=0,000$), dimana ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tindakan antara sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media booklet. Sedangkan pada responden kelompok Pembanding sebelum penyuluhan gizi diperoleh rata-rata skor tindakan sebesar 9,52

dan sesudah diberikan penyuluhan gizi tanpa menggunakan media meningkat menjadi 10,38 dan nilai *t* hitung adalah 1,367. Oleh karena kedua kelompok tersebut mempunyai nilai *probabilitas* ($p=0,179$), dimana ($p>0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tindakan antara sebelum dan sesudah penyuluhan gizi tanpa menggunakan media.

Tabel 4. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Booklet Terhadap Tindakan Pemilihan Makanan Jajanan

	Variabel	Mean	SD	t	p
Tindakan Kelompok Intervensi	Sebelum Penyuluhan	9,00	2,532	6,91	0,000
	Sesudah Penyuluhan	12,40	2,170		
Tindakan Kelompok Pembanding	Sebelum Penyuluhan	9,52	2,837	1,367	0,179
	Sesudah Penyuluhan	10,38	0,802		

Pola konsumsi makanan jajanan anak sekolah diperoleh dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang berisi daftar makanan jajanan yang ada di kantin

sekolah yang sering dikonsumsi responden. Frekuensi konsumsi makanan jajanan dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Jajanan

FFQ	Kelompok Intervensi				Kelompok Pembanding			
	Pre-Test		Post-Test		Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Konsumsi Bakso								
Jarang	15	37,5	16	40,0	9	22,5	10	25,0
Sering	25	62,5	24	60,0	31	77,5	30	75,0
Aneka Minuman								
Jarang	20	50,0	17	42,5	13	32,5	21	52,5
Sering	20	50,0	23	57,5	27	67,5	19	47,5
Aneka Kerupuk								
Jarang	14	35,0	19	47,5	17	42,5	20	50,0
Sering	26	65,0	21	52,5	23	57,5	20	50,0
Aneka Permen								
Jarang	15	37,5	25	62,5	19	47,5	25	62,5
Sering	25	62,5	15	37,5	21	52,5	15	37,5
Mie Instan								
Jarang	12	30,0	25	62,5	17	42,5	25	62,5
Sering	28	70,0	15	37,5	23	57,5	15	37,5
Makanan Bersaos								
Cerah								
Jarang	19	47,5	27	67,5	23	57,5	30	75,0
Sering	21	52,5	13	32,5	17	42,5	10	25,0

Berdasarkan tabel diatas adapat dilihat pada kelompok intervensi frekuensi memakan makanan bakso pada saat pre-test 62,5% dan pada saat post-test menjadi 60%, sejalan dengan kelompok pembanding terjadi penurunan konsumsi bakso yaitu dari 77,5% menjadi 75%. Frekuensi konsumsi aneka minuman berwarna dan mengandung pemanis buatan terjadi perubahan pada saat pre-test yang sering mengkonsumsi sebanyak 50,0% dan terjadi peningkatan pada saat post-test menjadi 57,7% sementara pada kelompok pembanding terjadi penurunan konsumsi dari 67,5% menjadi 47,5%. Konsumsi kerupuk yang berwarna mencolok dan mengandung penyedap rasa terjadi penurunan dari 65,0% menjadi 52,5% sementara pada kelompok pembanding dari 57,5% menjadi 50,0%. Anak sekolah yang mengkonsumsi permen juga menurun dari 62,5% menjadi 37,5% sementara pada kelompok pembanding penurunan terjadi dari 52,5% menjadi 37,5%. Frekuensi konsumsi mie instan juga menurun dari 70,0% menjadi 37,5%, begitu juga pada kelompok pembanding konsumsi mie instan turun dari 57,5% menjadi 37,5%. Konsumsi makanan jajanan yang mengandung saos berwarna mencolok terjadi penurunan pada saat pre-test 52,5% menjadi 32,5%, sementara pada kelompok pembanding terjadi penurunan frekuensi konsumsi makanan jajanan yang mengandung saos yaitudari 42,5% menjadi 25,0%.

PEMBAHASAN

Nilai rerata skor tindakan kelompok penyuluhan gizi dengan media *booklet* lebih besar dari pada penyuluhan tanpa menggunakan media yaitu dari 9,00 menjadi sebesar 12,40 dengan selisih rerata skor sebesar 3,40. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dengan media *booklet* lebih efektif merubah tindakan responden dalam memilih makanan jajanan kearah yang lebih baik daripada penyuluhan dengan metode ceramah tanpa menggunakan media.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Azadirachta dan Sumarmi (2017) yang menyatakan bahwa penggunaan media buku saku memengaruhi pengetahuan dan praktek siswa Sekolah Dasar dalam mengkonsumsi sayur dan buah (11). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media *booklet* dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang pemilihan jajanan (12).

Penggunaan media *booklet* sebagai edukasi gizi untuk pemilihan makanan jajanan lebih efektif dibandingkan dengan metode edukasi dengan ceramah. Penyuluhan dengan media *booklet* dapat memberikan materi yang lebih lengkap dan ukurannya yang kecil sehingga lebih memudahkan siswa untuk membaca *booklet* di mana saja (11).

Peningkatan tindakan responden dalam memilih makanan jajanan dapat dilihat dari banyaknya responen yang mengetahui berbagai informasi keamanan pangan jajanan. Namun dalam tindakan, masih ada murid yang membeli gorengan yang dibungkus dengan kertas koran, membeli jajanan ditempat yang tidak bersih serta membeli makanan jajanan yang murah dan ada hadiahnya, walaupun demikian, secara umum mereka mengalami peningkatan tindakan kearah yang lebih baik. Meskipun masih ada yang membeli makanan jajanan pada pedagang kaki lima di luar sekolah, murid yang diberikan penyuluhan gizi tentang keamanan pangan media *booklet* juga banyak membawa bekal dari rumah.

Penyuluhan gizi dengan menggunakan media *booklet* tentang keamanan pangan jajanan dapat meningkatkan perilaku keamanan pangan murid. Pendidikan gizi yang diberikan melalui penyuluhan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan (13).*Booklet* diberikan kepada responden untuk dibawa pulang sehingga responden dapat melihat dan membaca informasi yang ada di *booklet* tersebut yang bertujuan memberikan informasi, nasihat, memberikan arah dan petunjuk.

Penyuluhan gizi dengan media *booklet* merupakan stimulus yang diberikan agar murid merespon dan bertindak sesuai dengan pesan-pesan yang disampaikan. Sebuah pesan dapat diterima dengan baik oleh komunikan apabila terdapat perhatian yang besar di benak komunikan, dalam hal ini pesan keamanan pangan jajanan diterima baik oleh murid sehingga terjadi peningkatan perilaku keamanan pangan.

KESIMPULAN

Ada perbedaan rata-rata skor tindakan pemilihan makanan jajanan antara siswa yang diberikan *booklet* dengan siswa yang diberikan ceramah. Pihak sekolah sebaiknya perlu meningkatkan pengawasan kepada siswa dalam

pemilihan makanan jajanan dan memberikan penyuluhan kepada para pedagang makanan jajanan di lingkungan sekolah untuk menjual makanan jajanan yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah dan para guru di SDN 066046 dan SDN 064981 yang telah bersedia memberikan izin kepada peneliti untuk dan terima kasih untuk orang tua dan istri yang sudah memberikan doa dan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gizi DB, Ibu K, RI AKK. Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah Dasar. Jakarta Noriko, N, Pratiwi, E, Yulita, dan Elfidasari(2011) Stud Kasus Terhadap Zat Pewarna, Pemanis Buatan dan Formalin pada Jajanan Anak di SDN Telaga Murni. 2011;3.
2. Aprillia BA, Aprillia BA. Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar. Diponegoro University; 2011.
3. Hatta H, Hadi AJ, Tombeg Z, Manggabarani S. The Relationship Between Food Selection Factors For Students at Maccini Sombala Inpres Elementary School Makassar City. Wind Heal J Kesehat. 2018;355–63.
4. Manalu HSP, Suudi A. Kajian Implementasi Pembinaan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) untuk Meningkatkan Keamanan Pangan: Peran Dinas Pendidikan dan Dinas Kesehatan Kota. Media Penelit dan Pengemb Kesehat. 2017;26(4):249–56.
5. BPOM RI. Laporan Tahunan 2011. Badan Pengawasan Obat dan Makanan Republik Indonesia. Jakarta; 2012.
6. Rahmani N, Handayani S. Kontaminasi Bakteri Eschericia Coli Pada Makanan Dan Minuman Penjual Jajanan Di Lingkungan Pendidikan Muhammadiyah Limau, Jakarta Selatan. ARKESMAS (Arsip Kesehat Masyarakat). 2016;1(1).
7. Paratmanitya Y, Aprilia V. Kandungan bahan tambahan pangan berbahaya pada makanan jajanan anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul. J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet. 2016;4(1):49–55.
8. Silalahi J, Rahman F. Analisis Rhodamin B pada Jajanan Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Labuhan Batu Selatan Sumatera Utara. J Indon Med Assoc. 2011;61(7):293–8.
9. Departemen Kesehatan RI. Promosi kesehatan di sekolah. Jakarta; 2008.
10. (CDC C for DC and P. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. MMWR Recomm reports Morb Mortal Wkly report Recomm reports. 2011;60(RR-5):1.
11. Gemilang R. Pengembangan Booklet sebagai Media Layanan Informasi untuk Pemahaman Gaya Hidup Hedonisme Siswa kelas XI di SMAN 3 Sidoarjo. J BK UNESA. 2016;6(3).
12. Azadirachta FL, Sumarmi S. Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. Media Gizi Indones. 2018;12(2):107–15.
13. Didik Achmadi A. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Pemilihan Jajan Anak SD Muhammadiyah 16 Surakarta. UMS; 2015.
14. People H. Volume II. Department of Health and Human Services. 2000. Healthy. People. 2010;