

**Penyuluhan Kesehatan Bahaya Makanan Yang Mengandung Zat Kimia Pada Murid
Sdn 06 Balai Talang Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota**

Betti Rosita, Chairani, Suraini, Erawati, Renowati, Anggun Sophia

STIKes Perintis Padang

Email : bettirosita@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna, sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang, Penyimpangan konsumsi makanan pada anak yang sering menjadi masalah adalah konsumsi jajanan di pedagang kaki lima atau warung disekitar sekolah. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini ditujukan kepada murid SDN 06 Balai Talang Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota dimana terlihat lingkungan sekitar/ diluar lingkungan sekolah masih banyaknya jajanan anak-anak yang beragam dengan tampilan warna yang mencolok diduga mencerminkan kandungan zat kimia yang berbahaya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan kepada murid SD tentang zat kimia berbahaya yang ada pada makanan. Manfaat kegiatan tersebut dapat memberikan gambaran kepada murid SD bahaya makanan yang mengandung zat kimia terhadap kesehatan. Metoda kegiatan berupa penyuluhan dengan menggunakan alat infokus, laptop dan leaflet. Hasil kegiatan memperlihatkan penyuluhan kesehatan tentang bahaya makanan yang mengandung zat kimia yang ada pada makanan dan berbagai kandungan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh maka didapatkan secara umum adalah adanya peningkatan pengetahuan siswa sekitar 90 % siswa mampu menyebutkan kembali tentang zat gizi yang dibutuhkan tubuh dan zat kimia yang ada pada makanan serta bahayanya terhadap kesehatan jika mengkonsumsi makanan yang terlalu banyak zat kimia.

Kata kunci: Bahaya Zat kimia, Penyuluhan kesehatan, Makanan

ABSTRACT

Optimal growth and development of children depends on providing nutrition with good and correct quality and quantity. The provision of nutrition or food intake for children can not always be carried out perfectly, often problems arise, especially in feeding improper and distorted foods, irregularities in food consumption for children which is often a problem is the consumption of snacks at street vendors or stalls around the school. Community Service Activities are aimed at students at SDN 06 Balai Talang, Guguk District, 50 Kota Regency, where there are still many surroundings / outside the school environment. There are still many diverse children's snacks with striking colors that are thought to reflect hazardous chemicals. The purpose of these community service activities is to provide elementary school students with knowledge about hazardous chemicals present in food. The benefits of these activities can give an idea to elementary school students the dangers of food containing chemicals to health. The method of activity is in the form of counseling using infocations, laptops and leaflets. The results of the activity showed health education about the dangers of food containing chemicals present in food and various nutrient contents needed by the body. It was generally obtained that there was an increase in student knowledge of about 90% of students being able to mention again the nutrients needed by the body and chemicals that is in food and the danger to health if you consume foods that are too much chemical.

Keywords: Chemical Hazards, Health counseling, Food

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna, sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh anak. Foodborne diseases atau penyakit akibat mengkonsumsi makanan yang tercemar merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di banyak negara (Judarwanto, 2010). Umumnya, penyimpangan konsumsi makanan pada anak yang sering menjadi masalah adalah konsumsi jajanan di pedagang kaki lima atau warung disekitar sekolah.

Makanan jajanan yang dijual oleh pedagang kaki lima menurut FAO didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Jajanan kaki lima dapat menjawab tantangan masyarakat terhadap makanan yang murah, mudah, menarik dan bervariasi. Anak-anak sekolah umumnya setiap hari menghabiskan 1/4 waktunya di sekolah dan mengkonsumsi jajanan di pedagang kaki lima (Judarwanto 2010).

Hasil penelitian dalam artikel perilaku makan anak sekolah (Judarwanto 2010) yang dilakukan di Jakarta ditemukan bahwa makanan jajanan kaki lima menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein 29% dan zat besi 52%. Setiap orang memerlukan lima kelompok zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan.

Selain itu manusia juga memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses metabolisme dalam tubuh (Depkes RI, 1995: 3). Karena itu dapat dipahami peran penting makanan jajanan kaki lima pada pertumbuhan dan prestasi belajar anak sekolah. Namun demikian, keamanan jajanan tersebut baik dari segi mikrobiologis maupun kimiawi masih dipertanyakan. WHO (2004) dalam laporannya menyebutkan bahwa angka kematian global akibat diare selama tahun 2002 adalah sebesar 1.8 juta jiwa.

Terdapat tiga konsekuensi yang ditimbulkan oleh Hasil uji lab, pada otak-otak dan bakso ditemukan borax, tahu goreng dan mie kuning basah ditemukan formalin, dan es sirup merah positif mengandung rhodamin B (Judarwanto 2010). Cemar kimiawi yang umum ditemukan pada makanan jajanan kaki lima adalah penggunaan bahan tambahan makanan (BTM) ilegal seperti borax (pengempal yang mengandung logam berat Boron), formalin (pengawet yang digunakan untuk mayat), rhodamin B (pewarna merah pada tekstil), dan methanil yellow (pewarna kuning pada tekstil).

Zat tambahan pada makanan merupakan zat aditif yang dapat merubah bentuk. Sebaliknya tidak boleh ditambahkan dalam makanan/minuman jika ternyata menutupi cacat pada makanan karena termasuk penipuan bagi konsumen; menyembunyikan kesalahan pada pengolahan; menyebabkan turunnya gizi makanan; dan hanya semata-mata untuk kepraktisan, ekonomis, tetapi tidak aman (Wisnu Cahyadi, 2008: 13), reaksi lain dari makanan tertentu ternyata dapat mempengaruhi fungsi otak termasuk gangguan perilaku pada anak sekolah.

Gangguan perilaku tersebut meliputi gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan emosi, hiperaktif dan memperberat gejala pada penderita autisme. Pengaruh jangka pendek penggunaan BTM ini menimbulkan gejala-gejala yang sangat umum seperti pusing, mual, muntah, diare atau bahkan kesulitan buang air besar (Judarwanto 2010). Upaya penanggulangan paparan anak sekolah terhadap makanan jajanan yang tidak sehat dan tidak aman, perlu dilakukan usaha promosi keamanan makanan melalui penyuluhan kepada pihak sekolah, dan murid. Berkaitan dengan hal itulah, maka penting siswa memiliki bekal pengetahuan bagi murid SD tentang bahan tambahan makanan yang banyak terkandung dalam jajanan dan makanan/minuman instant yang sering dikonsumsi anak-anak serta bahayanya bagi kesehatan jika berlebihan dalam mengkonsumsi makanan tersebut.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini ditujukan kepada murid SDN 06 Balai Talang Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota dimana terlihat lingkungan sekitar/ diluar lingkungan sekolah masih banyaknya jajanan anak-anak yang beragam dengan tampilan warna yang mencolok diduga adanya

kandungan zat kimia berbahaya. Berdasarkan analisis situasi tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah kegiatan ini dapat memberikan pemahaman pengetahuan tentang bahaya makanan yang mengandung zat kimia dan cara cuci tangan yang baik pada murid SDN 06 Balai Talang Kecamatan Guguak . Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman pengetahuan tentang bahaya makanan yang mengandung zat kimia pada murid SD dan demonstrasi cara cuci tangan yang benar. Manfaat kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan kepada murid SD bahaya makanan yang mengandung zat kimia serta cara mencuci tangan yang benar.

METODA PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi tentang zat kimia pada makanan/minuman jajanan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari dan dampaknya bagi kesehatan. Selain itu juga dilakukan simulasi berbagai kasus penggunaan bahan tambahan makanan/ minuman. Menurut Gary Dessler (2004: 217 -218) langkah-langkah penyuluhan yang baik menjadi penentu keberhasilan ditanamkannya pengetahuan maupun keterampilan tertentu. Adapun langkah-langkah kegiatan ini adalah: Memberikan penjelasan tentang berbagai kandungan gizi yang penting bagi tubuh, sehingga peserta mengetahui gambaran tentang zat kimia dalam makanan/minuman secara jelas. Memberikan penjelasan tentang zat kimia dalam makanan/minuman dalam jajanan dan instan dan dampaknya bagi kesehatan juga dengan memberikan edukasi tentang Kebersihan Diri dengan cara cuci tangan yang baik secara demonstrasi, melalui ceramah, tanya jawab, dan diskusi, sehingga peserta mengetahui bagaimana memilih makanan/minuman yang baik bagi kesehatan. Bahan dan alat yang digunakan pada kegiatan ini adalah : infokus, leaflet dan laptop.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap persiapan, Tim mengadakan pertemuan anggota tim yang dilanjutkan

dengan pembagian kerja. Anggota Tim yang bertugas menghubungi pihak SD, segera menemui untuk permintaan izin pengadaan kegiatan dan kerjasama dalam kegiatan ini, serta kesepakatan waktu pelaksanaan. Anggota Tim yang lain dengan dibantu mahasiswa bertugas mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan, seperti presensi, LCD, makalah, leaflet, konsumsi, transportasi, dokumentasi, dan sebagainya.

Kegiatan diawali dengan sambutan sekaligus dibuka oleh Ketua Tim . Kegiatan ini merupakan wujud kepedulian para akademisi terhadap masyarakat sekolah yang sangat jarang disentuh kegiatan serupa. Materi pelatihan dipandang sangat relevan dan penting disampaikan kepada murid SD yang dekat dengan jajanan dan makanan/minuman instan yang dapat berbahaya bagi kesehatannya. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi pertama, yaitu tentang “Berbagai Kandungan Gizi yang Penting Bagi Tubuh”. Pada akhir penyampaian materi ini dibuka session tanya jawab tentang berbagai hal yang berkaitan dengan gizi makanan dan permasalahannya. Banyak pertanyaan disampaikan oleh peserta dan semuanya mendapat jawaban memuaskan dari nara sumber. Selanjutnya materi tentang bahaya makanan yang mengandung zat kimia atau Bahan Tambahan Makanan/Minuman dalam Jajanan dan Dampaknya Bagi Kesehatan”. Pada session ini juga muncul beberapa pertanyaan dari peserta, terutama yang berkaitan dengan bagaimana caranya agar dapat menghindari makanan/minuman yang mengandung bahan tambahan makanan/minuman yang ternyata berbahaya jika dikonsumsi terlalu banyak.

Sedangkan kegiatan demonstrasi cara cuci tangan yang baik juga dapat diikuti oleh siswa dengan semangat. Tingginya antusiasme siswa, hal ini dibuktikan dengan banyaknya yang mengajukan pertanyaan juga terlihat adanya keseriusan siswa saat dilakukan penyuluhan dan demonstrasi. Berikut gambar kegiatan penyuluhan di SDN 06 Balai Talang Kecamatan Guguak.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

Kegiatan Penyuluhan ini terlaksana dengan baik dan lancar berkat dukungan semua pihak, baik dari Kepala Sekolah SD maupun seluruh peserta yang terlibat dalam kegiatan ini, termasuk Tim kegiatan pengabmas ini. Seluruh peserta kegiatan ini termotivasi untuk menjelaskan dan mengingatkan bahayanya jajanan yang tidak sehat kepada anak didik dengan bahasa yang sederhana, dengan tujuan agar anak terhindar dari bahaya jajanan tidak sehat, penting untuk pertumbuhan dan pendidikan kesehatan anak. Secara umum kegiatan ini berhasil dan tepat sasaran, karena sebagian besar peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat positif dan bermanfaat bagi kehidupannya, karena bagaimanapun kesehatan adalah hal terpenting yang harus dijaga dan dicapai agar keluarga sehat, tenang, dan bahagia.

KESIMPULAN

Berkaitan penyuluhan kesehatan tentang bahaya makanan yang mengandung zat kimia yang ada pada makanan dan berbagai kandungan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh maka hasil yang didapatkan secara umum adalah adanya peningkatan pengetahuan siswa sekitar 90 % siswa mampu menyebutkan kembali tentang zat gizi yang dibutuhkan tubuh

dan zat kimia yang ada pada makanan serta bahayanya terhadap kesehatan jika mengkonsumsi makanan yang terlalu banyak zat kimia.

Berkaitan kegiatan demonstrasi langkah-langkah cara cuci tangan yang baik, maka didapatkan sekitar 90 % siswa mampu menyebutkan kembali tentang cara cuci tangan yang baik 80% siswa dapat menyebutkan teknik cara cuci tangan yang baik 100 % siswa dapat melakukan cara cuci tangan yang baik

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (1995). *Panduan 13 pesan dasar gizi seimbang*. Jakarta: Dirjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- DepKes RI. (1985). Peraturan Menkes RI No 239/ MenKes/Per/V/1985 tentang Zat Pewarna Makanan. Jakarta: DepKes RI.
- Gary Dessler. (2004). *Manajemen sumber daya manusia*. Edisi kesembilan. Terjemahan Eli Tanya. Jakarta: Gramedia.
- Kartasapoetra & Marsetyo. (2003). *Ilmu gizi, korelasi gizi, kesehatan, dan produktivitas kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wisnu Cahyadi. (2008). *Bahan Tambahan Pangan*. Jakarta: Bumi Aksara