

ARTIKEL ABDIMAS

**PEMENUHAN GIZI DALAM MAKANAN JAJANAN ANAK SEKOLAH  
UNTUK GENERASI EMAS DI KAMPUNG PARUNG BINGUNG,  
RANGKAPAN JAYA BARU, PANCORAN MAS, DEPOK**

**\*Rahmanita Vidyasari<sup>1)</sup>, Frianto<sup>2)</sup>**

<sup>1,2)</sup>Program Studi Keuangan dan Perbankan, Jurusan Akuntansi, Politeknik Negeri Jakarta

*Correspondence author:* rahmanita.vidyasari@akuntansi.pnj.ac.id, Jakarta, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v1i1.384>

**ABSTRAK**

Salah satu bentuk upaya untuk mencapai generasi emas adalah upaya pemenuhan kebutuhan status gizi masyarakat terutama anak usia dini. Anak yang dibiasakan dengan perilaku dan makanan yang sehat akan tumbuh menjadi anak yang memiliki karakter positif. Kenyataannya kondisi masyarakat saat ini terutama warga Kampung Parung Bingung, Desa Rangkapan Jaya Baru, Pancoran Mas, Depok masih banyak yang belum memiliki pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya perkembangan anak usia dini terutama pada pemilihan gizi makanan anak usia sekolah dasar awal. Kegiatan pengabdian masyarakat Program Studi Sarjana Terapan Keuangan dan Perbankan PNJ dilaksanakan di RT 02/03 Kampung Parung Bingung, Desa Rangkapan Jaya Baru, Pancoran Mas, Depok, bekerja sama dengan kelompok pengajian ibu-ibu Majelis Talim Daarul Mu'minin. Kegiatan ini secara khusus bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para orang tua terutama para ibu tentang pentingnya perkembangan anak usia sekolah dasar awal. Sesuai dengan tema tersebut, metode yang digunakan adalah (1) pemaparan materi tentang Gizi Anak Usia Dini terutama untuk Anak Usia Sekolah Dasar Awal (2) pemaparan materi tentang Makanan Jajanan Anak Sekolah (MJAS) (3) Praktek membuat makanan jajanan sehat untuk anak sekolah dasar awal. Diharapkan dari kegiatan ini para orang tua terutama para ibu-ibu dapat memiliki pengetahuan dasar gizi terutama kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar awal serta pemilihan makanan jajanan anak sekolah yang aman, bermutu, dan bergizi untuk mendukung program pemerintah Generasi Emas Indonesia.

**Kata kunci:** gizi, jajanan, anak sekolah, generasi emas

**ABSTRACT**

*One form of effort to achieve the golden generation is the effort to fulfill the nutritional status needs of the community, especially early childhood. Children who are accustomed to healthy behavior and food will grow up to be children who have positive characters. In fact, the current condition of the community, especially residents of Parung Bingung Village, Rangkap Jaya Baru Village, Pancoran Mas, Depok, still does not have the knowledge and awareness of the importance of early childhood development, especially in the selection of nutrition for early elementary school children. Community service activities for the PNJ Applied Finance and Banking Undergraduate Study Program were carried out at RT 02/03 Kampung Parung Bingung, Rangkap Jaya Baru Village, Pancoran Mas, Depok, in collaboration with the group of women of the Talim Council of Daarul Mu'minin. This activity specifically aims to raise awareness of parents, especially mothers, about the importance of early elementary school age child development. In accordance with this theme, the methods used are (1) presentation of material on Early Childhood Nutrition, especially for Early Elementary School Age Children (2) presentation of material on Snack Food for School Children (MJAS) (3) The practice of making healthy snacks for school children initial base. It is hoped that from this activity parents, especially mothers, can have basic knowledge of nutrition, especially the nutritional needs of children of early elementary school age as well as the selection of safe, quality and nutritious snacks for school children to support the Government of Indonesia's Golden Generation program.*

**Keywords:** nutrition, snacks, school children, golden generation

## PENDAHULUAN

Dalam upaya pencapaian generasi emas Indonesia atau sumber daya manusia (SDM) Indonesia yang gemilang salah satunya adalah dibutuhkan kecukupan gizi anak usai dini terutama anak usia sekolah dasar awal yaitu anak yang berumur 6-8 tahun atau yang sedang berada di kelas 1-3 sekolah dasar. Karena pada usia tersebut masih termasuk “golden age” bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Gizi yang baik pada anak sekolah merupakan investasi suatu bangsa, karena di tangan generasi muda bangsa dapat melanjutkan pembangunan yang berkesinambungan. Untuk mencapai status gizi yang baik pada anak sekolah diperlukan perilaku makan yang baik sesuai dengan kaidah-kaidah ilmu gizi modern. Perilaku makan yang baik tersebut didapat melalui pendidikan di rumah tangga atau keluarga dan di lingkungan sekolah (Sinaga, 2016). Kekurangan gizi pada siswa di sekolah akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah dan sakit-sakitan, sehingga anak menjadi sering absen serta mengalami kesulitan untuk mengikuti dan memahami pelajaran dengan baik (Sinaga, 2016).

Setelah masa golden period, tentu tidak boleh dilupakan fase berikutnya yaitu masa anak sekolah, yang tentunya kebutuhan pemenuhan nutrisi dan pola makan menentukan anak yang sehat dan berprestasi” ditegaskan oleh Dr. Grace Judio-Kahl seorang nutrisisionis (Indonesia, n.d.). Anak-anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang diantara penyebabnya ialah tingkat ekonomi yang rendah dan asupan makanan yang kurang seimbang serta rendahnya pengetahuan orang tua. Anak sekolah dengan pola makan seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik (Hapsari, Putu, & Luh).

Dalam pemenuhan gizi anak usia dini dibutuhkan pengetahuan tentang kebutuhan gizi anak serta pemilihan makanan dari orang tua anak tersebut. Anak yang dibiasakan dengan perilaku dan makanan yang sehat akan tumbuh menjadi anak yang memiliki karakter positif. Salah satu pemenuhan Gizi Anak Usia Dini terutama Anak usia sekolah dasar awal yaitu anak yang berusia 6-8 tahun adalah dari pemberian Makanan Jajanan Anak Sekolah (MJAS). Pemberian informasi mengenai kebutuhan gizi terutama anak usia sekolah dasar sangatlah penting dalam membentuk jasmani yang sehat bagi anak Indonesia. Kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar tidak hanya mencakup dari makanan jajanan saja, tetapi ada pula yang berasal dari makanan sarapannya, perhitungan jumlah asupan gizi yang sesuai, hingga tentang upaya penjagaan kesehatannya.

Beberapa penelitian juga menyatakan perlu dilakukan program pembinaan gizi dan pengetahuan kesehatan seperti diadakannya penyuluhan untuk siswa dan pembinaan UKS

tentang pentingnya sarapan, membawa bekal makanan dari rumah, pemilihan makanan jajanan yang sehat serta *personal hygiene* dan sanitasi (Anzarkusuma, Mulyani, Jusát, & Angkas, 2014).

Saat ini warga Kampung Parung Bingung, Desa Rangkapan Jaya Baru, Pancoran Mas, Depok masih banyak yang belum memiliki pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya perkembangan anak usia dini terutama pada pemilihan gizi makanan anak usia sekolah dasar awal.

Kampung Parung Bingung yang menjadi mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah salah satu wilayah termasuk dalam Desa Rangkapan Jaya Baru, Pancoran Mas, Depok. Dari hasil wawancara dengan ibu RT sebagai perwakilan mitra didapatkan beberapa permasalahan diantaranya:

1. Kurangnya pengetahuan tentang pemenuhan asupan gizi anak usia dini terutama anak usia sekolah dasar awal.
2. Kurangnya pengetahuan tentang makanan jajanan anak sekolah yang aman, bermutu dan bergizi.
3. Banyaknya tersedia makanan jajanan anak sekolah yang tidak sehat dan tidak memiliki nilai gizi.
4. Banyak orang tua yang membiarkan atau membelikan makanan jajanan anak yang tidak sehat dan tidak memiliki nilai gizi.

Melihat permasalahan di atas maka kegiatan pengabdian masyarakat Program Studi Sarjana Terapan Keuangan dan Perbankan mengambil tema tentang pengetahuan Gizi Anak terutama anak sekolah. Berikut adalah tujuan dan manfaat dari kegiatan pengabdian kali ini:

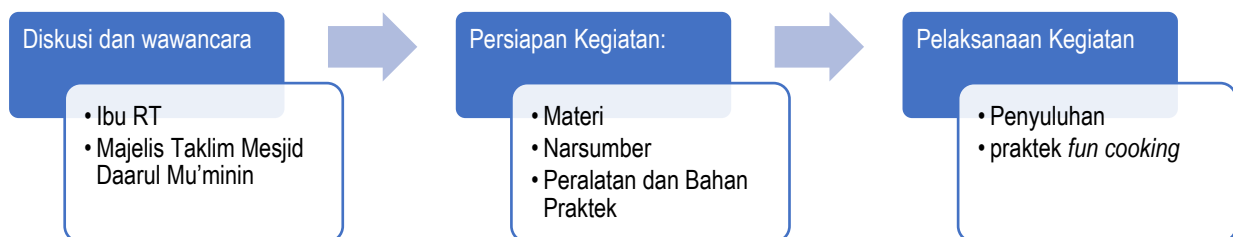
1. Memberikan pengetahuan atau wawasan kepada masyarakat terutama untuk para ibu/istri tentang pentingnya pemenuhan gizi anak usia dini terutama anak usai sekolah dasar awal untuk tumbuh kembang anak untuk mewujudkan generasi emas Indonesia.
2. Memberikan pengetahuan atau wawasan kepada masyarakat terutama untuk para ibu/istri tentang Makanan Jajanan Anak Sekolah (MJAS) sesuai dengan aturan SK Menkes RI No.942/Menkes/SK/VII/2003.
3. Memberikan keterampilan kepada para ibu dalam membuat makanan jajanan yang tetap sehat, murah dan disukai anak-anak agar tetap memiliki kandungan gizi untuk anak-anak.

Para orang tua terutama para ibu bisa terus menjaga asupan gizi anak untuk tercapainya generasi emas Indonesia. Dalam pemenuhan gizi anak usia sekolah dasar awal termasuk salah satunya adalah dalam makanan jajanan anak sekolah. Memberikan peluang serta menumbuhkan jiwa wirausaha kepada masyarakat terutama untuk para ibu/istri untuk mengembangkan usaha makanan jajanan anak sekolah.

## METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan melakukan survey wawancara dengan mitra terkait, yaitu dengan pihak RT, RW setempat. Dalam rangka memberikan edukasi, informasi terkait gizi dan nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak, maka metode kegiatan berupa penyuluhan materi tentang pentingnya gizi untuk anak Sekolah Dasar Awal, pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya kecukupan gizi untuk Anak Usia Dini terutama Anak Usia Sekolah Dasar Awal sehingga tumbuh menjadi anak yang sehat, dan cerdas untuk generasi emas Indonesia.

Selanjutnya untuk lebih menajamkan materi gizi diberikan pula penyuluhan Serba-Serbi Makanan Jajanan Anak Sekolah, apa yang dimaksud dengan Makanan Jajanan Anak Sekolah (MJAS), syarat serta ciri dari MJAS yang aman, bermutu, dan bergizi. Terakhir, kegiatan berupa praktek dengan bentuk *fun cooking* yaitu membuat salah satu resep jajanan anak sekolah yang sehat, bersih, dan bergizi.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan bertempat di Aula Masjid Daarul Mu'minin dengan jumlah peserta 20 orang ibu-ibu rumah tangga warga Kampung Parung Bingung hampir seluruhnya masih memiliki anak pada usia sekolah, bahkan sampai membawa anak-anaknya ke tempat kegiatan. Untuk kegiatan pertama yaitu penyuluhan dengan materi awal adalah pemberian edukasi dan materi tentang pentingnya Gizi untuk Anak Sekolah Dasar Awal serta tentang Serba-Serbi Makanan Jajanan Anak Sekolah. Pemateri adalah salah satu Dosen dengan bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat yaitu ibu Dr. Nur Asniati Djaali. Materi yang disampaikan disesuaikan dengan permasalahan yang mereka hadapi sehari-hari tentang pemberian makanan pada anaknya.

Kegiatan kedua adalah pemberian edukasi tentang Serba-Serbi Makanan Jajanan Anak Sekolah, apa yang dimaksud dengan Makanan Jajanan Anak Sekolah (MJAS), syarat serta ciri dari MJAS yang aman, bermutu, dan bergizi. Keunggulan dari makanan jajanan adalah murah,

mudah didapat, enak, praktis dan menghemat waktu, cantik dan lebih menarik, serta beragam jenisnya. Terdapat pula beberapa bahan berbahaya yang terkandung di dalam makanan jajanan.



Gambar 2. Peserta kegiatan mendengarkan materi dari Narasumber



Gambar 3. Praktek fun cooking serta pembagian kelompok

Kegiatan ketiga adalah praktek *fun cooking* yaitu berupa praktek membuat makanan jajanan sehat yaitu Nugget Ayam Sayur yang dipilih karena disukai semua anak-anak dan bisa dengan mudah dibuat di rumah dengan nutrisi penuh dan aman dari zat berbahaya. Dalam praktek ini peserta dibagi menjadi lima kelompok untuk membuat sebuah makanan dengan resep yang dibagikan kepada seluruh peserta dengan bahan-bahan yang sudah dipersiapkan. Untuk peralatan dipersiapkan oleh setiap kelompok dan diberikan daftar peralatan sehari sebelumnya. Kelompok yang memberikan hasil yang paling enak akan diberi hadiah. Kegiatan ini juga memberikan beberapa peralatan memasak (dandang/pengukus, talenan, wajan, baskom,

parutan, pisau) kepada setiap peserta yang selanjutnya dapat dimanfaatkan dan digunakan untuk para peserta untuk membuat jajanan yang sehat dan bersih di rumah masing-masing.



**Gambar 4. Kegiatan fun cooking dan tampilan hasil Nugget Ayam Sayur**



**Gambar 5. Penilaian hasil lomba fun cooking dan penyerahan hadiah**

Setelah kegiatan selesai terlihat indikator keberhasilan dari kegiatan ini dari jumlah peserta yang memenuhi target dan semuanya mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, selain itu peserta juga aktif bertanya dan sangat antusias dengan materi yang diberikan. Pada saat kegiatan praktek *fun cooking* dalam bentuk kelompok, mereka saling bekerja sama dan sebagian besar dari mereka memang senang memasak. Beberapa peserta juga meminta untuk diadakan lagi kegiatan serupa untuk menambah ilmu dan wawasan mereka. Selain itu, dengan pemberian resep dan alat memasak, para peserta dapat langsung mempraktekkannya di rumah dalam membuat jajanan anak sekolah yang sehat, bersih dan bergizi.

## **SIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Negeri 4 Klari 50 orang siswa telah memberikan dampak baik terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok, pemberian pelatihan komunikasi sebagai salah satu bentuk softskill mampu

membentuk keterampilan siswa dalam melakukan kampanye anti rokok di sekolah. Selain itu pada kegiatan ini juga dilakukan upaya untuk menekan angka perilaku merokok pada remaja melalui pembentukan duta anti rokok di sekolah. Luaran kegiatan ini menghasilkan produk berupa media lembar balik dan poster kesehatan. Selain itu juga menghasilkan sebuah kebijakan pada level sekolah dalam bentuk Surat Keputusan Kawasan Anti Rokok.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Negeri Jakarta yang telah membiayai kegiatan pengabdian masyarakat program studi Sarjana Terapan Keuangan dan Perbankan Jurusan Akuntansi. Terima kasih pula untuk para warga Kampung Parung Bingung terutama ibu-ibu Majelis Taklim masjid Daarul atas izin dan kerjasamanya.

## REFERENSI

1. Anzarkusuma, I. S., Mulyani, E. Y., Jusát, I., & Angkas, D. (2014). STATUS GIZI BERDASARKAN POLA MAKAN ANAK SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN RAJEG TANGERANG. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(2), 35-148. Retrieved Agustus 206, 10, from <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/109/115>
2. Hapsari, I., Putu, Y., & Luh, S. (n.d.). Gambaran Status Gizi Siswa SD Negeri 3 Peliatan Status Gizi Siswa SD Negeri 3 Peliatan. Retrieved Juli 1, 2016, from <https://ojs.unud.ac.id/%20index.php/eum/article/download/6695/5104>
3. Indonesia, t. (n.d.). *Kesalahan pola makan ini bisa sebabkan anak kekurangan zat besi*. Retrieved Mei 15, 2016, from theAsianparent Indonesia: <https://id.theasianparent.com/gizi-anak-usia-sekolah>
4. Sinaga, T. (2016). Gizi Anak Sekolah. In P. G. Indonesia, *Ilmu Gizi Teori & Aplikasinya* (p. 426). Jakarta: Buku Kedokteran Gizi EGC.