

Implementasi Duta Gizi Sebagai Pengenalan 3J dan pola snacking anak sekolah

Christina Olly Lada ^{#1}, Ika Febrianti ², Rr Listyawati Nurina³, Rachel Rara Woda⁴,
Almido H. Ginting⁵

#Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nusa Cendana

¹christinalada@staf.undana.ac.id

²ika.febrianti.buntoro@gmail.com

³listyawati_nurina@staf.undana.ac.id

⁴rarawoda_357@yahoo.com

⁵almidoginting@staf.undana.ac.id

Abstrak

Aktivitas sekolah membutuhkan zat gizi yang cukup, dan anak dapat memperolehnya di sekolah melalui jajan di sekolah dan makan siang di sekolah. Pilihan menu dan jenis jajanan sangat bervariasi, dan keamanan pangan mungkin saja tidak dapat di kontrol. Sebagai konsumen, anak perlu dibekali pengetahuan tentang jajanan yang sehat. Dengan demikian, anak-anak perlu diberikan pengetahuan tentang 3J, yaitu jenis, jadwal dan jumlah makanan yang sesuai untuk kebutuhan anak, serta syarat jajanan yang sehat. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan, yang juga dilengkapi dengan model kompetisi. Kompetisi untuk membawakan materi tentang 3J dan jajanan sehat dilakukan oleh anak-anak sebagai peserta kegiatan. Hal ini dilakukan agar pesan yang diberikan pada anak akan selalu diingat. Dengan metode ini juga, anak-anak dapat menjadi sumber informasi pengetahuan tentang 3J dan jajanan yang sehat. Selain pengetahuan anak meningkat, anak juga menjadi lebih percaya diri dalam berkomunikasi di depan banyak orang.

Kata kunci: anak, jajanan, sekolah, kompetisi, sumber informasi, 3J

Abstract

School activities require sufficient nutrients, and children can get them at school through snacks at school and lunch at school. Menu choices and types of snacks vary widely, and food safety may not be controlled. As consumers, children need to be equipped with knowledge about healthy snacks. Thus, children need to be given knowledge about the 3Js, namely the type, schedule and amount of food that is appropriate for the child's needs, as well as the requirements for healthy snacks. This activity is carried out using the extension method, which is also equipped with a competition model. The competition to bring material about 3J and healthy snacks was carried out by children as participants in the activity. This is done so that the message given to the child will always be remembered. With this method, children can be a source of information about 3J's and healthy snacks. In addition to increasing children's knowledge, children also become more confident in communicating in front of many people..

Keywords: children, snack, school, competition, source of information, 3Js

1. PENDAHULUAN

Data Risesdas tahun 2013 [1] dan 2018 [2] menunjukkan bahwa proporsi anak stunting usia di bawah lima tahun adalah 37,2% dan 30,8%, sedangkan proporsi anak obes pada tahun yang sama berturut-turut adalah 11,9% dan 8,0%. Salah satu risiko *stunting* yang terjadi pada usia balita adalah adanya gangguan metabolisme karbohidrat dan lemak, yang mengakibatkan anak akan berisiko menjadi gemuk pada usia sekolah atau pada masa remaja [3,4]. Hal ini disebabkan oleh karena terjadi adaptasi metabolisme terhadap kekurangan gizi kronis pada usia dini dan berlangsung selama bertahun, sehingga tubuh anak melakukan adaptasi untuk terbiasa mengolah zat gizi dalam jumlah

sedikit [4]. Ketika anak tersebut memasuki usia sekolah, ia mulai dapat menentukan sendiri jenis makanan apa yang akan dikonsumsinya, termasuk jajanan apa yang disukainya.

Kebiasaan makan yang baik, dibentuk sejak anak belajar mengenal makanan [4,5]. Kebiasaan makan yang baik memenuhi kriteria sehat, bergizi cukup dan seimbang. Sehat artinya makanan tersebut menunjang pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan anak, cukup artinya sesuai dengan kebutuhan anak, sedangkan yang dimaksud dengan seimbang adalah kebutuhan zat gizi yaitu kalori, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral serta air terpenuhi dengan baik. Kebutuhan zat gizi dan air harian tersebut diperoleh dari jadwal makan yang teratur, yaitu tiga kali makan dan dua kali *snacking* / selingan [6]. Selain jadwal makan, jenis bahan makanan yang dikonsumsi anak pun harus bervariasi, begitu juga dengan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap kali jadwal makan. Hal ini dikenal dengan istilah *3J* (tiga-J): yaitu jadwal makan, jenis makanan dan jumlah makanan [4,6,7].

Ketika anak memasuki usia sekolah, kemandirian anak dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsinya semakin meningkat, seiring dengan penambahan usianya dan tingkat pendidikannya. Agar supaya anak sekolah dapat menentukan dan mengonsumsi makanan yang sehat, cukup dan seimbang, maka anak harus dibekali pengetahuan tentang makanan sehat, cukup dan seimbang, yang diperinci dalam *3J* [8,9]. Pengetahuan lain yang perlu dibekali ke anak adalah jajanan anak sekolah diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizi hariannya sebesar 5-10% dari total kebutuhan harian [10]. Kebutuhan harian yang dimaksud adalah bukan hanya kebutuhan kalori saja, tetapi juga kebutuhan lemak, protein, vitamin dan mineral serta air.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu memperkenalkan prinsip *3J* dan pola *snacking* sehat kepada anak usia sekolah, agar anak mempunyai pengetahuan baik tentang makanan sehat, bergizi cukup dan seimbang. Sehingga pengetahuan ini akan mempengaruhi sikap dan perilaku anak dalam menentukan makanan yang baik baginya, terutama saat jajan di sekolah.

2. LANDASAN TEORI DAN METODE

Penelitian menunjukkan bahwa jajanan anak sekolah yang ditemui mengandung jumlah kalori, natrium, dan kadar gulanya yang tinggi untuk jenis makanan selingan. Apabila hal ini berlangsung setiap hari selama anak sekolah, maka anak akan mudah mengalami kelebihan asupan kalori dan menjadi gemuk, atau bahkan obesitas sentral [10–15]. Obesitas sentral pada anak usia sekolah merupakan salah satu faktor risiko obesitas remaja atau bahkan dewasa. Apabila berlanjut, maka hal ini merupakan faktor risiko penyakit tidak menular yang saat ini prevalensinya semakin meningkat di Indonesia [10].

Mitra dalam kegiatan ini merupakan anak usia sekolah yang merupakan anak binaan Pusat Pengembangan Anak (PPA) "Siloam". Permasalahan yang dihadapi mitra yaitu kurangnya pengetahuan anak usia sekolah tentang makanan yang sehat serta bergizi cukup dan seimbang. Selain itu, anak-anak juga masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai *3J*, yaitu jenis, jadwal dan jumlah makanan yang sesuai untuk kebutuhan anak. Terutama saat anak-anak membeli jajanan di sekolah, dimana beberapa jajanan yang tersedia tidak aman untuk dikonsumsi oleh anak-anak dalam jumlah yang banyak.

Dengan kondisi yang dialami mitra ini, kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan nutrisi yang cukup dan seimbang bagi anak sekolah. Selain itu, pengetahuan mengenai jenis, jumlah, dan jadwal (*3J*) makan, serta jajanan yang sehat bagi anak sekolah juga ditingkatkan. Permasalahan mitra dan solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 1.

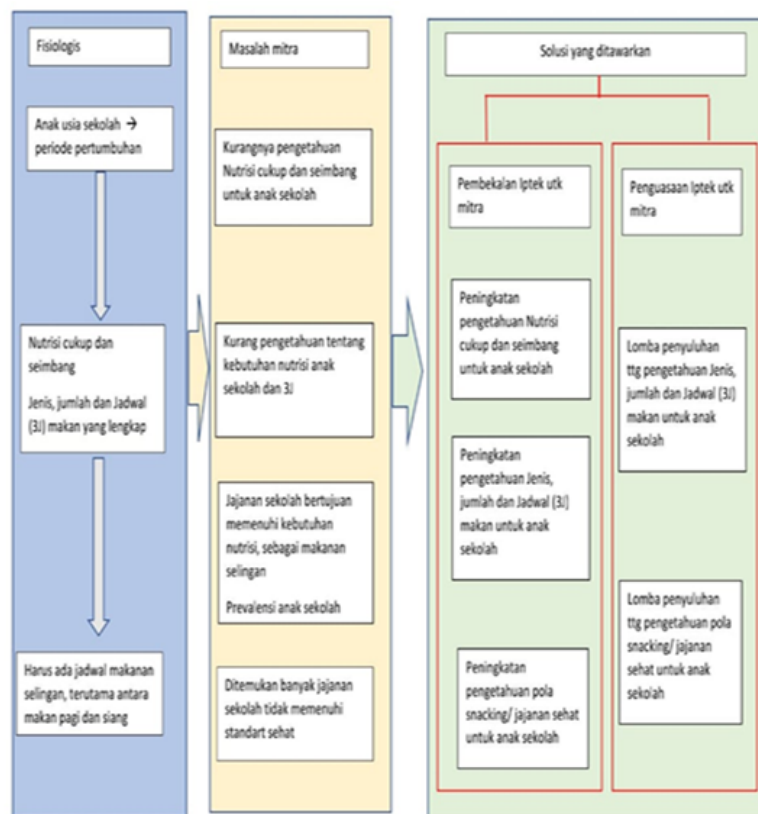
Metode yang dilakukan untuk merealisasikan kegiatan ini terdiri atas dua buah metode, yaitu:

1. Penyuluhan; Memberikan materi penyuluhan *3J* dan pola *snacking* sehat agar mitra dapat melatih diri menggunakannya sebagai media penyuluhan,
2. Melakukan kompetisi; Kompetisi penyuluhan tentang *3J* dan pola *snacking* sehat dilakukan oleh anak-anak peserta kegiatan.

Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan ini dilakukan pada hari pertama kegiatan implementasi, dengan 3 orang pemateri, yang terdiri dari 2 orang dosen Undana, dan 1 orang dokter dari Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia cabang NTT. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi dua arah. Topik yang disampaikan dan didiskusikan dalam ceramah ini adalah makanan sehat dan 3J, serta pola *snacking* sehat.

Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak dan mentor tentang makanan sehat dan 3J, serta pola *snacking* sehat. Materi yang diberikan, menjadi bahan pembelajaran untuk kegiatan praktek, yang bertujuan untuk penguasaan *lptek* tentang makanan sehat dan 3J, serta pola *snacking* sehat. Selain itu, diharapkan anak-anak dan mentor dapat menyebarkan informasi ini ke masyarakat sekitarnya, seperti teman sekolah atau keluarga terdekat.



Gambar 1. Skema Permasalahan Mitra dan Solusi Permasalahan

Kegiatan Kompetisi

Kegiatan kompetisi atau lomba penyuluhan yang dilakukan oleh anak kepada teman-teman kelompoknya, bertujuan agar:

1. Anak-anak dapat mempelajari kembali materi yang telah diberikan saat penyuluhan,
2. Anak-anak menguasai materi tersebut, dan antusias dengan rangsangan kompetisi
3. Peserta lainnya yang tidak hadir dalam kegiatan penyuluhan, akan mendapat kesempatan menerima materi yang dibawa teman-temannya sendiri, yang adalah peserta kompetisi
4. Antusiasme anak dan mentor dibangkitkan dengan semangat positif untuk memenangkan lomba

Kompetisi dibagi dalam dua kelas yang berjalan parallel, dengan tujuan agar pesan yang disampaikan dalam kelas yang lebih kecil, lebih mudah diserap oleh peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan diseminasi tentang *3J* dan pola *snacking* sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat menghasilkan perubahan sikap dan perilaku anak usia sekolah di *PPA* Siloam Kupang, agar mereka secara bertahap dan mandiri dapat menentukan makanan yang sehat, bergizi cukup dan seimbang. Selain itu, hasil diseminasi ini diharapkan dapat diteruskan oleh anak usia sekolah peserta *PPA* Siloam kepada teman-teman di sekolah asalnya.

Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan ini dilakukan pada hari pertama kegiatan implementasi. Kegiatan penyuluhan dibawakan oleh 3 orang pemateri, yang terdiri dari 2 orang dosen Undana, dan 1 orang dokter dari Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia cabang NTT. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi dua arah. Topik yang disampaikan dan didiskusikan dalam ceramah ini adalah makanan sehat dan *3J* serta pola *snacking* sehat.

Kegiatan ini dihadiri oleh 38 orang (anak-anak dan mentor) yang ditunjukkan pada gambar 2. Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak dan mentor tentang makanan sehat dan *3J*, serta pola *snacking* sehat. Materi yang diberikan, menjadi bahan pembelajaran untuk kegiatan praktek, yang bertujuan untuk pengasaan *lptek* tentang makanan sehat dan *3J*, serta pola *snacking* sehat. Selain itu, diharapkan anak-anak dan mentor dapat menyebarkan informasi ini ke masyarakat sekitarnya, semisal teman sekolah atau keluarga terdekat. Penyuluhan diberikan oleh seorang mentor seperti yang ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 2. Peserta kegiatan penyuluhan

Kegiatan Kompetisi

Kegiatan kompetisi penyuluhan tentang makanan sehat dan *3J* serta pola *snacking* sehat ini dihadiri oleh 63 orang (anak-anak dan mentor). Jumlah Peserta yang mengikuti kompetisi sebanyak 10 orang anak-anak. Kompetisi dibagi dalam dua kelas yang berjalan paralel, dan diberikan kesempatan kepada peserta kompetisi untuk memilih materi/topik mana yang ingin dibawakan. Kelas pertama terdiri dari 5 peserta dengan 3 orang juri (2 juri dari tim pengabdian dan 1 juri dari mentor anak). Kelas kedua terdiri dari 5 peserta juga dengan 3 orang juri (1 juri dari tim pengabdian dan 2 juri dari mentor anak). Dalam masing-masing kelas kompetisi, hadir juga anak-anak *PPA* IO-624 Siloam yang mendengarkan presentasi temannya, seperti yang terlihat pada gambar 4.

Para peserta kompetisi sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan ini. Para peserta mempresentasikan materi penyuluhan yang sudah diperoleh, dan di nilai oleh tim juri seperti yang ditunjukkan pada Gambar 5-6.



Gambar 3. Pemaparan materi oleh mentor



Gambar 4. Suasana saat lomba berlangsung, peserta lainnya mendengarkan materi penyuluhan dengan seksama



Gambar 5. Peserta kompetisi sedang mempresentasikan materi penyuluhan dan dinilai oleh juri



Gambar 6. Peserta kompetisi sedang mempresentasikan materi penyuluhan dan dinilai oleh juri

Dari kompetisi ini, sebanyak empat orang diambil sebagai pemenang, yang terdiri dari juara 1-3, dan satu orang juara favorit, seperti yang terlihat pada gambar 7.



Gambar 7. Empat orang pemenang kompetisi

Setelah kegiatan penyuluhan dan kompetisi selesai, kegiatan dievaluasi oleh mentor dan anak PPA IO-624 siloam (19 responden), yang hasilnya ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil evaluasi kegiatan oleh mentor anak PPA IO-624 Siloam

No	Pertanyaan	S (%)	TS (%)
1.	Kegiatan penyuluhan ini bermanfaat untuk anak dan mentor	100	
2.	Materi gizi tentang 3J sudah pernah didengar sebelumnya	52,6	47,4
3.	Materi gizi tentang Pola snacking atau jajanan anak sekolah sudah pernah didengar sebelumnya	68,4	31,6
4.	Materi 3J yang disampaikan Narasumber, jelas dan terdengar baik	100	
5.	Materi Jajanan anak sekolah yang disampaikan Narasumber, jelas dan terdengar baik	100	

No	Pertanyaan	S (%)	TS (%)
6.	Saya ingin ada penyuluhan lainnya untuk anak-anak PPA	100	
7.	Kegiatan kompetisi (lomba) bermanfaat untuk anak	100	
8.	Anak antusias mengikuti lomba presentasi	100	
9.	Materi tentang 3J untuk dipresentasikan anak dalam lomba cukup mudah dipelajari	100	
10.	Materi tentang Pola snacking atau jajanan untuk dipresentasikan anak dalam lomba cukup mudah dipelajari	94,8	5,2
11.	Saya ingin ada lomba sejenis ini lagi untuk anak-anak	100	

Keterangan: S= setuju, TS= Tidak setuju

4. KESIMPULAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa metode penyuluhan dan kemudian diikuti dengan kompetisi menyuluh kelompok sasaran, merupakan salah satu metode efektif untuk mengatasi masalah rendahnya pengetahuan gizi anak sekolah, Selain pengetahuan anak meningkat, anak juga lebih percaya diri dalam berkomunikasi di depan banyak orang. Berdasarkan data keusioner yang diperoleh dari mentor anak PPA IO-624 Siloam, secara keseluruhan kegiatan ini memberikan solusi dan bermanfaat bagi kelompok sasaran, sehingga para responden mengajurkan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali.

Daftar Pustaka

- [1] Kementerian Kesehatan. Hasil Riskesdas 2013
- [2] Kementerian Kesehatan, Penelitian B, Kesehatan P. HASIL UTAMA RISKESDAS 2018. n.d.
- [3] Savanur MS, Ghugre PS. BMI, body fat and waist-to-height ratio of stunted v. non-stunted Indian children: A case-control study. *Public Health Nutrition* 2016;19:1389–96. <https://doi.org/10.1017/S1368980016000215>.
- [4] Lada CO. Comparing The Anthropometric Measurements of Intra-Extra Uterine Period between Stunting and Non-stunting Children Aged 6-24 Months Old in Bogor Tengah Subdistrict, Bogor City, West Java. *World Nutrition Journal* 2019;3. <https://doi.org/10.25220/wnj.v03.i1.0002>.
- [5] Richard SA, Black RE, Gilman RH, Guerrant RL, Kang G, Lanata CF, et al. Wasting is associated with stunting in early childhood. *Journal of Nutrition* 2012;142:1291–6. <https://doi.org/10.3945/jn.111.154922>.
- [6] Gizi D, Direktorat M, Kesehatan J, Kementerian M, 2018 K. HASIL PEMANTAUAN STATUS GIZI (PSG) TAHUN 2017. n.d.
- [7] Miller J, Ritchie B, Tran C, Beggs S, Lada CO, Whetter K. Seasonal variation in the nutritional status of children aged 6 to 60 months in a resettlement village in West Timor. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 2013;22. <https://doi.org/10.6133/apjcn.2013.22.3.10>.
- [8] Sari WD, Lada CO, Nurina RrL, Dedy MAE. Comparison of short-term memory between stunting and non-stunting children in urban and rural elementary school students in Kupang 2019. *World Nutrition Journal* 2020;4. <https://doi.org/10.25220/wnj.v04.i1.0008>.
- [9] Yan W, Yao H, Dai J, Cui J, Chen Y, Yang X, et al. Waist circumference cutoff points in school-aged Chinese Han and Uyur children. *Obesity* 2008;16:1687–92. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.245>.
- [10] Bhadoria A, Sahoo K, Sahoo B, Choudhury A, Sufi N, Kumar R. Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care* 2015;4:187. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>.

-
- [11] Dinç N, Güzel P, Özbey S, Beşikçi T, Seyhan S, Kalkan N, et al. Obesity prevalence and physical fitness in school-aged children. *Universal Journal of Educational Research* 2019;7:659–63. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070303>.
- [12] Sanyaolu A, Okorie C, Qi X, Locke J, Rehman S. Childhood and Adolescent Obesity in the United States: A Public Health Concern. *Global Pediatric Health* 2019;6. <https://doi.org/10.1177/2333794X19891305>.
- [13] Asmaruddin Pakhri1 , Andi Mashuria2dan Nursalim. PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN JAJANAN PADA ANAK SDN BADDOKA MAKASSAR *Media Gizi Pangan*, Vol. XVIII, Edisi 2, 2014
- [14] Puspasari D. HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN JAJANAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA Association between Snack Consumption and Nutritional Status among Undergraduate Students n.d. <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1.45-51>.
- [15] Bhadoria A, Sahoo K, Sahoo B, Choudhury A, Sufi N, Kumar R. Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care* 2015;4:187. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.154628>.