

LAPORAN PENYULUHAN

ANALISIS KUALITAS LINGKUNGAN

“Tentang Jajanan Sehat Untuk Mewujudkan Generasi yang Cerdas”

Dosen Pengampu : Nila Puspita Sari, S.Km.,MKM.



Disusun oleh :

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Anissa Putri Ardini | (18011035) |
| Anjalika Maudina | (18011039) |
| Gendis Mahanti | (18011007) |
| M. Habibiy | (18011041) |
| Rani Khairunisa | (18011033) |
| Sarah Hafizah | (18011023) |

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
PEKANBARU**

2019



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No.5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
Email : info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuahpekanbaru.ac.id

SURAT TUGAS

No.0587/Prodi-Kesmas/STIKes-HTP/VII/2019

Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru, dengan ini telah menugaskan kepada:

Nama : **NILA PUSPITA SARI, SKM, MKM**

Jabatan : Dosen Prodi Kesmas STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Anggota Pelaksana :

1. **Anissa Putri Ardini** (18011035)
2. **Anjalika Maudina** (18011039)
3. **Gendis Mahanti** (18011007)
4. **M. Habibiy** (18011041)
5. **Rani Khairunisa** (18011033)
6. **Sarah Hafizah** (18011023)

Diberikan izin untuk ikut serta dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dosen, sebagai berikut:

Judul Pengabdian Masyarakat : **Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat Untuk Mewujudkan Generasi yang Cerdas**

Waktu Pelaksanaan : 04 Juli 2019

Lokasi : Panti Asuhan Darul Ilmi

Demikian surat tugas ini diberikan agar dapat dipergunakan semestinya.

Pekanbaru, 02 Juli 2019

Mengetahui

Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru



Adnan Satria Efendi, SKM, M.Kes

No Reg: 10306110164

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, dimana atas rahmat dan karuniaNya, sehingga kami dapat menyelesaikan laporan penyuluhan kepada masyarakat yang berjudul “Jajanan Sehat Untuk Mewujudkan Generasi yang Cerdas” yang dilaksanakan di Panti Asuhan Darul Ilmi, Pekanbaru.

Laporan ini dibuat untuk memenuhi salah satu tugas mata kuliah Analisis Kualitas Lingkungan. Dalam laporan ini mengulas tentang cara pemilihan jajanan yang sehat.

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu kami dalam menyusun laporan ini. Kami juga berharap semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Dengan segala kerendahan hati, kritik dan saran yang konstruktif sangat kami harapkan dari para pembaca guna untuk meningkatkan dan memperbaiki pembuatan laporan pada tugas yang lain dan pada waktu mendatang.

Pekanbaru, 17 Juli 2019

Penyusun

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | iv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 1 |
| C. Tujuan..... | 1 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Definisi Jajanan Sehat..... | 2 |
| B. Ciri-ciri Jajanan Tidak Sehat..... | 2 |
| C. Penyakit Akibat Jajanan Sembarangan..... | 3 |
| D. Cara Memilih Jajanan Sehat..... | 3 |
| BAB III MATERI DAN TEORI | |
| A. Kerangka pemecahan masalah..... | 6 |
| B. Kegiatan | 7 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil..... | 8 |
| B. Pembahasan..... | 8 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan..... | 9 |
| B. Saran | 9 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 10 |
| LAMPIRAN..... | 11 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1

Lampiran dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan/restoran, dan hotel. Jajanan yang terbebas dari bahan kimiawi dan berbahaya memang mempunyai ciri kriteria tertentu. Seperti contohnya warna jajanan yang tidak terlalu mencolok. Karena pada umumnya makanan yang berwarna mencolok ditambahi dengan zat pewarna makanan yang bukan untuk makanan. Tidak jarang ditemukan bahan pewarna tekstil yang digunakan untuk menarik minat anak-anak sekolah.

Penyuluhan merupakan suatu sistem pendidikan nonformal untuk anggota masyarakat di pedesaan agar pengetahuan, keterampilan, dan sikap mentalnya meningkat menjadi lebih produktif sehingga mampu meningkatkan pendapatan keluarga dan kesejahteraan hidupnya (Setiana 2005).

Pengertian penyuluhan dalam arti umum adalah ilmu social yang mempelajari system dan proses perubahan pada individu serta masyarakat agar dapat terwujud perubahan yang lebih baik sesuai dengan yang diharapkan (Setiana. L. 2005).

Penyuluhan dapat dipandang sebagai suatu bentuk pendidikan untuk orang dewasa. Dalam bukunya A.W. van den Ban dkk.(1999) dituliskan bahwa penyuluhan merupakan keterlibatan seseorang untuk melakukan komunikasi informasi secara sadar dengan tujuan membantu sesamanya memberikan pendapat sehingga bisa membuat keputusan yang benar.

B. Rumusan Masalah

- a. Definisi Jajanan Sehat?
- b. Ciri-ciri Jajanan Tidak Sehat?
- c. Penyakit Akibat Jajan Sembarangan?
- d. Cara Memilih Jajanan Sehat?

C. Tujuan

- a. Peserta dapat mengetahui definisi jajanan sehat
- b. Peserta dapat mengetahui ciri-ciri jajanan tidak sehat
- c. Peserta dapat mengetahui penyakit akibat jajan sembarangan
- d. Peserta dapat mengetahui cara memilih jajanan sehat

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi Jajanan Sehat

Jajanan sehat adalah jajanan yang bersih, aman, sehat, bergizi dan tidak mengandung zat-zat berbahaya. Makanan jajanan sehat dan aman adalah pangan jajanan yang bebas dari bahaya fisik, cemaran bahan kimia dan bahaya biologis.

B. Ciri-ciri Jajanan Sehat

1) Warna mencolok

Hindarilah makanan yang berwarna mencolok atau jauh berbeda dari warna aslinya. Menurut Ir Chandra Irawan dari Akademi Kimia Analis (AKA) Bogor, jajanan ,seperti kerupuk, mie, snack, atau es krim yang berwarna terlalu mencolok ada kemungkinan sudah ditambahkan zat pewarna yang tidak aman. lahan makanan dengan berbagai warna memang menarik ya. Meskipun ada pewarna makanan yang aman dikonsumsi, namun sayangnya kadang makanan bisa jadi masih menggunakan bahan pewarna yang berbahaya.

Produk makanan berwarna merah, misalnya pada gula-gula, permen atau kerupuk, yang **tampak mencolok** warnanya, tampilan yang **mengkilat**, serta **warna produk yang tidak rata atau memiliki gumpalan**, merupakan tanda produk makanan tersebut menggunakan pewarna **Rhodamin B** yang tidak dianjurkan untuk digunakan, Pewarna makanan kuning, misalnya yang digunakan pada manisan, yang **tampak mencolok dan tidak mudah luntur** dan hilang di jari atau lidah, merupakan tanda penggunaan pewarna makanan jenis *methanil yellow* yang harus dibatasi penggunaannya, dan Pewarna makanan biru yang berbahaya adalah yang berasal dari **briliant blue**. Pewarna makanan biru yang berbahaya cukup sulit diidentifikasi karena mudah larut air, namun umumnya **warna biru yang mencolok** menandakan penggunaan pewarna makanan yang berbahaya.

2) Rasanya tajam

3) Bau tengik atau apek

Sebelum memakan suatu makanan, alangkah baiknya mencium baunya juga aromanya. Bau apek atau tengik menandakan bahwa makanan tersebut sudah rusak atau terkontaminasi oleh mikroorganisme. TBHQ merupakan suatu bahan pengawet yang digunakan untuk memperpanjang usia penyimpanan makanan, menjaganya tetap awet dalam jangka waktu lama, serta mencegah bau tengik.

4) Tekstur jajanan sangat kenyal

Pemakaian borak pada cilok lebih kepada tujuan untuk kekenyalan cilok, Cilok yang tersa kenayl lebih disukai anak anak karena memiliki sensasi yang mengenyal ketika sedang dikunyah. Bahaya makan cilok paling sering diakibatkan karena adanya bahan borak didalam pembuatan cilok itu sendiri yaitu berupa keracunan, Muntah, Mual atau kepala pusing. Contoh nya cilok.

5) Kadaluarsa

Makanan yang telah kadaluarsa merupakan makanan yang berbahaya bagi lambung yang tidak hanya terjadi pada makanan yang di bungkus plastik atau dalam kemasan kardus saja tetapi juga pada jenis makanan kalengan. Makanan yang sudah melewati batas waktu untuk dikonsumsi, Tidak layak dikonsumsi lagi, Karena disinyalir telah terkontaminasi dengan beberapa radikal bebas dan mengandung bibit penyakit berupa jamur serta bakteri yang dapat mengganggu kesehatan tubuh manusia.

6) Sangat murah

Seperti gorengan, biasanya dijual dengan harga yang merakyat, rasanya pun enak, siapapun mampu membelinya, sehingga menjadikan gorengan ini makanan favorit segala usia. Gorengan sendiri bisa dicemil dalam berbagai suasana, bisa pula dimakan sebagai pendamping makanan pokok.

C. Penyakit Akibat Jajanan Sembarangan

1. Diare

Sebuah penyakit di saat tinja atau feses berubah menjadi lembek atau cair yang biasanya terjadi paling sedikit tiga kali dalam 24 jam.

2. Mual dan muntah,

Adalah rasa seperti ingin muntah dan tidak nyaman pada bagian perut.

3. Pusing

Adalah yang sering digunakan untuk menjelaskan perasaan melayang, mengambang atau tidak seimbang. Pusing bukan sebuah penyakit, melainkan gejala dari bermacam-macam gangguan kesehatan.

4. Sakit perut

Adalah rasa nyeri yang muncul di perut, yaitu area di antara tulang iga dan tulang panggul. Ketika mengalami sakit perut, seseorang dapat merasakan kram, mulas, atau rasa seperti tertusuk di perut.

D. Cara Memilih Jajanan Sehat

Terdapat beberapa cara-cara untuk memilih jajanan sehat, yaitu:

1) Pilih kemasan yang masih bagus

Sangat dianjurkan untuk kita teliti dalam pemilihan makanan, khususnya di kemasannya karena dari kemasan kita sudah tau bahwa makanan tersebut tidak layak untuk dikonsumsi lagi. Di setiap kemasan sudah tercantum tulisan “jangan terima bila kemasan rusak” , alangkah baiknya kita teliti terlebih dahulu sebelum memakan.

2) Lihat tanggal kadaluarsa makanan atau jajanan

Tanggal kadaluarsa juga harus penting diperhatikan sebelum membeli suatu makanan, terkadang tempat perbelanjaan sering dijumpai makanan yang kadaluarsa nya sudah lewat dari yang dianjurkan, mengonsumsi makanan yang sudah kadaluarsa dapat mengganggu kesehatan tubuh.

3) Pilih jajanan ditempat bersih

Pada point ini, sering sekali kita lihat anak sekolahan terutama yang masih duduk di bangku sekolah dasar yang tidak peduli dengan lingkungan sekitar penjual makanan tersebut, mereka hanya membeli makanan yang mereka inginkan tanpa memikirkan tempat si penjual untuk berjualan.

4) Hindari makanan yang dibungkus kertas atau Koran

Sering kali kita jumpai, contohnya pada penjual gorengan yang menggunakan Koran atau kertas untuk alas dari makanan tersebut, apalagi gorengan yang merupakan makanan berminyak, para konsumen tidak mengetahui dampak buruk dari kebiasaan tersebut.

Makanan yang bersentuhan langsung dengan Koran akan mengakibatkan tinta-tinta di Koran akan luntur, dari tinta tersebut mengandung bahan kimia yang dapat menyebabkan gangguan system pencernaan serta kanker.

5) Pastikan jajanan yang kita beli memiliki logo halal dari MUI

Bagi umat islam khususnya, sangat dianjurkan untuk teliti dalam pemilihan makanan yang halal. Di Indonesia sendiri terdapat majelis yang secara resmi membantu dalam pemilihan label halal yaitu Majelis Ulama Indonesia.

6) Utamakan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas

Sarapan pagi sangat penting, perbedaan orang yang sarapan pagi dengan yang tidak sarapan pagi akan terlihat jelas saat melakukan aktivitas, orang yang sarapan pagi akan cenderung lebih konsentrasi dan semangat dalam melakukan aktivitasnya, sedangkan orang yang tidak sarapan pagi akan terlihat sering mengantuk dan tidak konsentrasi.

7) Membawa bekal dari rumah

Membawa bekal dari rumah adalah kebiasaan yang baik, karena makanan yang kita buat sendiri atau pun kita bawa dari rumah sudah pasti sehat, kita juga tau apa apa saja komposisi dari makanan yang kita bawa tersebut, serta perut akan merasakan kenyang lebih lama dibandingkan orang yang jajan di pagi hari.

8) Perbanyak makan buah dan sayur

Buah dan sayur adalah pelengkap dalam gizi, walaupun kita mengonsumsi makanan yang sehat tapi tidak di iringi dengan makan buah dan sayur maka tubuh belum seimbang, buah dan sayur banyak mengandung vitamin yang berguna untuk tubuh kita.

9) Dan jangan lupa untuk mencuci tangan sebelum maupun sesudah melakukan suatu aktivitas

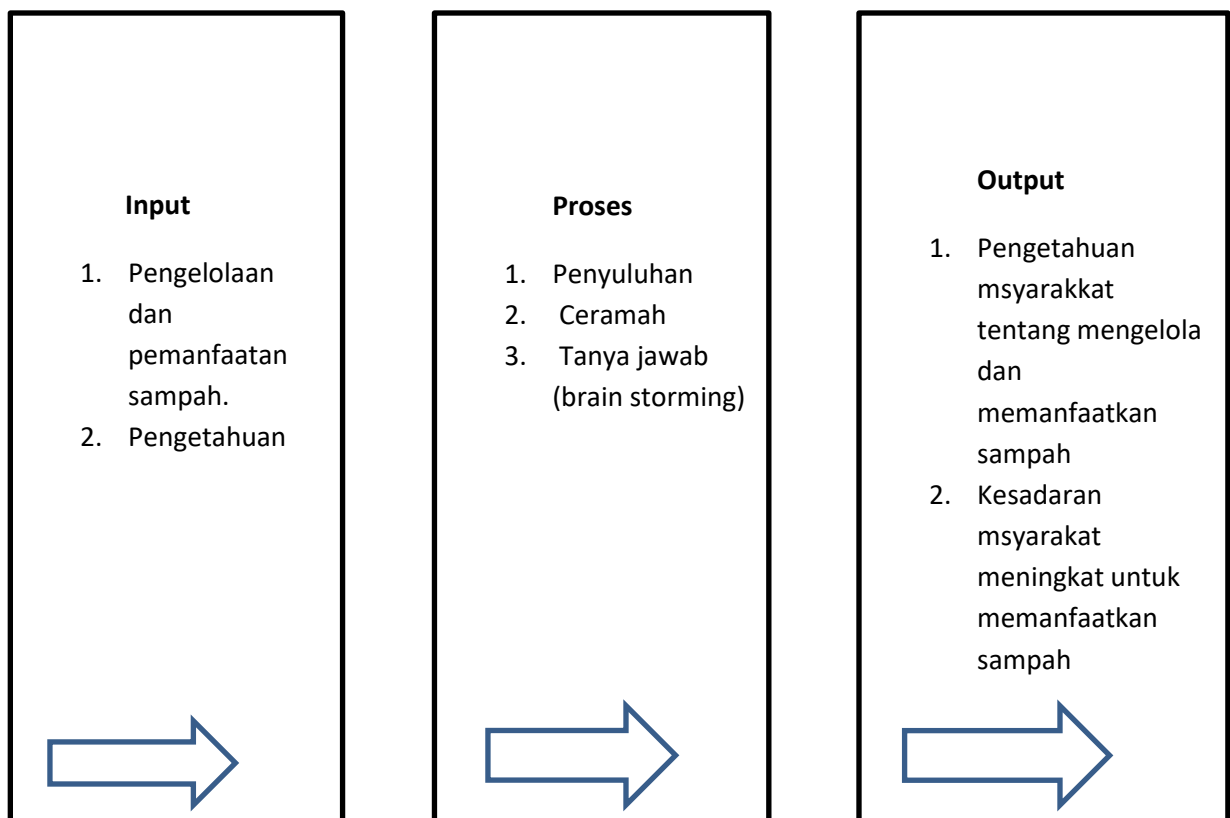
Biasakan cuci tangan sebelum maupun sesudah melakukan aktivitas, kita tidak tau berapa banyak bakteri yang kita pegang dalam waktu sehari. Untuk menjaga kebersihan serta kesehatan, alangkah baiknya rajin untuk mencuci tangan agar tetap higienis.

BAB III MATERI DAN TEORI

A. Kerangka Pemecahan Masalah

Laporan pengabdian masyarakat ini merupakan suatu kegiatan untuk menurunkan.

Angka perilaku masyarakat akan sadarnya mereka tentang pentingnya jajanan sehat bagi kesehatan.



B. Kegiatan

Tabel Daftar Kegiatan

| No | KEGIATAN | WAKTU | METODE | MEDIA | NARASUMBER |
|-----------|--|--------------|---------------|--------------|-------------------|
| 1. | Pembukaan : a. Memberi salam b. Menjelaskan tujuan penyuluhan c. Menyampaikan materi | 5 menit | Pidato | | Sarah hafizah |
| 2. | Penyajian: a. Menjelaskan materi-materi penyuluhan secara berurutan b. Mengetahui bagaimana cara membedakan makanan sehat dengan makanan tidak sehat | 26 menit | Pidato | Power point | Gendis mahanti |
| 3. | Evaluasi: a. Tanya jawab | 5 menit | Diskusi | | Gendis mahanti |

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

A. Hasil

Dari kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan di panti asuhan Darul Ilmi Pekanbaru pada tanggal 4 Juli 2019 dapat diketahui bahwa sebagian dari mereka belum mengetahui seperti apa kriteria jajanan sehat dan setelah diberikan penyuluhan mereka baru menyari apa itu jajanan sehat. Kegiatan sosialisasi di hadiri 27 orang anak panti asuhan Darul Ilmi dan dari kegiatan sosialisasi ini dari mereka banyak yang menanyakan tentang bagaimana cara memilih mana jajanan yang sehat dan tidak sehat.

B. Pembahasan

Jajanan sehat adalah jajanan yang bersih, aman, sehat, bergizi dan tidak mengandung zat-zat berbahaya. Makanan jajanan sehat dan aman adalah pangan jajanan yang bebas dari bahaya fisik, cemaran bahan kimia dan bahaya biologis.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Upaya untuk anak-anak sekolah dengan membawa bekal makanan sendiri, apabila anak sudah 60% membawa bekal makanan, maka akses anak terhadap makanan menjadi lebih mudah sehingga kemungkinan untuk membeli jajanan yang tidak sehat itu menjadi lebih kecil. Selain itu kita harus memperkenalkan kebiasaan makan pada anak tentang apa, kapan, dan dimana sebaiknya makan. Upaya memberikan bekal makanan dapat mengurangi kebiasaan jajan sehingga membantu mengurangi kemungkinan mengonsumsi jajanan yang tidak sehat yang banyak tersedia di luar rumah atau pun sekolah.

B. Saran

1. Untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya jajanan sehat dan pengawasan jajanan di sekitar sekolah khususnya karena banyak sekali jajanan tidak sehat beredar di sekitar lingkungan sekolah yang bisa menjadi sangat berbahaya bagi kesehatan anak-anak.
2. Kepada pihak sekolah dihimbau untuk memberikan perhatian yang lebih ke murid-murid sekolah untuk tidak jajan sembarangan di sekitar sekolah karena banyaknya makanan jajanan yang tidak sehat dijual oleh pedagang makanan di sekitar sekolah, lebih baik membawa bekal sendiri.

LAMPIRAN

1. Berita acara

BERITA ACARA KEGIATAN PENGALAMAN BELAJAR LAPANGAN MAHASISWA PROGRAM STUDY ILMU KESEHATAN MASYARAKAT TAHUN 2019

Nama Kelompok :

1. Anissa Putri Ardini (18011035)
2. Anjalika Maudina (18011039)
3. Gendis Mahanti (18011007)
4. M. Habibiy (18011041)
5. Rani Khairunisa (18011033)
6. Sarah Hafizah (18011023)

Dosen Pembimbing : Nila Puspita Sari, MKM

Kegiatan : penyuluhan Kesehatan “Jajanan Sehat”

Waktu Kegiatan : Kamis, 4 Juli 2019

Tempat : Panti Asuhan Darul Ilmi Pekanbaru

Sasaran Kegiatan : Anak-anak Panti Asuhan Darul Ilmi Pekanbaru

2. Dokumentasi







PANTI ASUHAN DARUL ILMI YAYASAN BUNDA FITRI

Badan Hukum Akta Notaris : No. 01 Tgl. 12 Juli 2018

JL. SUDIRMAN / JL. RAWASARI I (BELAKANG GEDUNG JUANG 45) RT. 02/RW. 16
KEL. TANGKERANG TENGAH - KEC. MARPOYAN DAMAI - HP. 0812 6359 7020

SURAT KETERANGAN

Telah Melakukan Penyuluhan

Nomor : 022/Kel-I/Pantiil Asuhan Darul Ilmi/STIKes-HTP/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini, Ketua Panti Asuhan Darul Ilmi meerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa mahasiswa di bawah ini :

| No | Nama | Nim |
|----|---------------------|----------|
| 1 | Anissa Putri Ardini | 18011035 |
| 2 | Anjalika Maudina | 18011039 |
| 3 | Gendis Mahanti | 18011007 |
| 4 | M.habibiy | 18011041 |
| 5 | Rani Khairunisa | 18011033 |
| 6 | Sarah Hafizah | 18011023 |

Bahwa benar nama tersebut diatas telah melakukan penyuluhan dengan lancar dan baik dalam rangka untuk memenuhi tugas UAS(Ujian Akhir Semester)

Pemateri : Gendis Mahanti

Penyuluhan : **Jajanan Sehat Untuk Mewujudkan Generasi yang Cerdas**

Waktu penyuluhan : 04 juli 2019

Tempat : Panti Asuhan Darul Ilmi

Dosen pembimbing : Nila Puspita sari,MKM

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya .

Pekanbaru, 04 juli 2019

Mengetahui

Ketua yayasan panti asuhan darul ilmi


PANTI ASUHAN
DARUL ILMI
YAYASAN BUNDA FITRI
Fitri Kholijah Nasution