

**LAPORAN**  
**PENYULUHAN JAJANAN SEHAT DI MDTA BABUSSAA'ADAH**



Oleh

Kelompok

1. Nurannisa
2. Nurhaliza Yuriski
3. Oki Tri Yulianda
4. Rohmatu Alfiah
5. Wan Sonia Fahira
6. Yenissa Syafitri

Dosen Pembimbing : Nila Puspita Sari, MKM

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)**  
**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-Kemas/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 Kemas STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Anggota Pelaksana :

1. Nurannisa (18011021)
2. Nurhaliza Yuriski (18011121)
3. Oki Tri Yulianda (18011018)
4. Rohmatu Alfiyah (18011003)
5. Wan Sonia Fahira (18011036)
6. Yenissa Syafitri (18011030)

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 : 15 Juli 2019

Lokasi : MDTA Babussa'adah

Demikian surat tugas ini diberikan agar dapat dipergunakan semestinya.

Pekanbaru, 12 Juli 2019

Mengetahui

Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Ahmad Satria Efendi, SKM, M.Kes

No Reg: 10306110164

## KATA PENGANTAR

Sengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, dimana atas rahmat dan karuniNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penyuluhan kepada masyarakat yang berjudul “Jajanan Sehat di MDA Babussa’adah”.

Dalam penulisan laporan ini penulis telah banyak mendapat bimbingan arahan, saran, dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak A. Hanafi, SKM, M.Kes selaku ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
2. Bapak Ahmad Satria Efendy, SKM, M.Kes, selaku Ketua Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
3. Ibuk Nila Puspita Sari, MKM selaku Dosen Pembimbing.
4. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga semua kebaikan yang diberikan dapat dituliskn sebagai pahala disisi Allah SWT.

Semua arahan, motivasi, dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah bagi keliarga, bapak, dan rekan-rekan, sehingga memperoleh balasan yang lebih baik daei Allah SWT. Penulis menyadai bahwa laporan ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis memngharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan proposal atau tulisan penulis berikutnya. Sehingga proposal ini bermanfaat bagi pembaca serta dapat dijadikan sebagai sumbangan pikiran untuk perkembangan pengetahuan pembaca.

Pekanbaru, 16 Juli 2019

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Analisis Situasi .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	1
1.3 Tujuan .....	1
1.4 Manfaat .....	1
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>2</b>
2.1 Defenisi Sampah .....	2
2.2 Kecukupan Gizi yang Dianjurkan .....	3
2.3 Energi dan Protein .....	3
2.4 Ketersediaan Pangan .....	4
<b>BAB III MATERI DAN TEORI .....</b>	<b>5</b>
3.1 Kerangka Pemecahan Masalah .....	5
3.2 Kegiatan .....	5
3.3 Sasaran .....	6
3.4 Metode .....	6
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>7</b>
4.1 Hasil .....	7
4.2 Pembahasan .....	7

<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>8</b>
5.1 Kesimpulan .....	8
5.2 Saran .....	8
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>10</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Setiap masyarakat di Indonesia patut memiliki pemahaman yang benar tentang cara memilih jajanan sehat dengan sehat terutama untuk anak-anak. Makanan yang sehat merupakan bagian yang esensial bagi proses pertumbuhan dan perkembangan anak, serta sebagai dasar pemeliharaan kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa.

Sejalan dengan perkembangan zaman, semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam jajanan dan makanan. Tujuan penggunaan zat-zat tersebut antara lain sebagai taste enhancer, food coloring, dan preservatives.

Mengonsumsi jajanan dan makanan sehat di dalam keluarga maupun anggota masyarakat lainnya, sehingga penyuluhan ini juga bermanfaat mendukung pencapaian peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

### **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan perumusan masalah yaitu perlu dilakukan suatu peningkatan pengetahuan atau pemilihan jajanan sehat yang baik untuk anak-anak . dengan tujuan untuk member wawasan kepada masyarakat agar bisa memanfaatkan sampah sehingga berguna untuk masyarakat itu sendiri.

### **1.3 Tujuan**

Setiap anak-anak dapat mengetahui mana jajanan sehat dan jajanan tidak sehat.

### **1.4 Manfaat**

#### **3 Bagi Penyuluh**

Manfaat yang didapat oleh penulis dalam mengerjakan makalah ini yakni penulis dapat mengembangkan dan memahami bagaimana pentingnya memilih jajanan sehat.

#### **4 Bagi Anak-anak**

Anak-anak dapat mengetahui bagaimana cara memilih jajanan yang sehat sehingga bermanfaat untuk mereka sendiri.

## **BAB II TUJUAN PUSTAKA**

### **4.1 Defenisi Sampah**

#### **1. Definisi Makanan Jajanan**

Makanan jajanan merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan dan/atau 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. Konsumsi makanan jajanan yang tidak sehat dapat mengakibatkan penurunan status gizi dan meningkatnya angka kesakitan pada anak sekolah.

Makanan jajanan juga dikenal sebagai “street food” adalah jenis makanan yang dijual di kaki lima, pinggiran jalan, di stasiun, di pasar, tempat pemukiman serta tempat yang sejenisnya.

Makanan jajanan dapat dibagi menjadi empat kelompok : yaitu pertama makanan utama atau “main dish” contohnya nasi rames, nasi rawon, nasi pecel, dan sebagainya; yang kedua panganan atau snack contohnya kue-kue, onde-onde, pisang goreng, dan sebagainya; yang ketiga adalah golongan minuman contohnya es teler, es buah, teh, kopi, dawet, dan sebagainya; dan yang keempat adalah buah-buahan contohnya mangga, jambu air, dan sebagainya (Mudjajanto, 2005).

#### **2. Kandungan nilai gizi makanan jajanan**

Berbagai jenis makanan jajanan yang dikonsumsi oleh seseorang harus mengandung nilai gizi. Proporsi makanan jajanan yang dikonsumsi rata-rata mengandung nilai gizi yang cukup. Jenis makanan jajanan seperti risoles, kue bogis, bola-bola, tergolong jenis makanan padat kalori diikuti oleh kue mangkok, bakpao, dan combro. Beberapa jenis makanan tersebut juga merupakan sumber protein yang baik seperti misalnya bakpao, bola-bola yang mengandung telur atau daging, mengandung nilai protein tinggi. Dari jenis makanan dengan kalori rendah tetapi tinggi protein adalah tahu pong dan cake kue.

#### **3. Keamanan Makanan Jananan**

Pada penelitian yang dilakukan di Bogor telah ditemukan *Salmonella Paratyphi A* di 25% - 50% sampel minuman yang dijual di kaki lima. Bakteri tersebut adalah penyebab penyakit tifus pada anak. Penelitian lain yang dilakukan suatu lembaga studi di daerah Jakarta Timur mengungkapkan bahwa jenis jajanan yang sering

dikonsumsi oleh anak-anak sekolah adalah lontong, otak-otak, tahu goreng, mie bakso dengan saus, ketan uli, es sirop, dan cilok.

## **4.2 Kecukupan Gizi yang Dianjurkan**

Kecukupan gizi yang dianjurkan (recommended dietary allowances di singkat RDA) adalah banyaknya masing-masing zat gizi yang harus terpenuhi dari makanan untuk mencakup hampir semua orang sehat. Kecukupan gizi dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, aktivitas, berat dan tinggi badan, genetika, serta keadaan hamil, dan menyusukan.

Tubuh manusia terdiri dari berbagai jaringan tubuh antara lain tulang, gigi, hati, otot jantung, darah, dan otak. Kalau diperiksa komposisinya maka tubuh manusia akan terdiri dari zat-zat gizi seperti protein, lemak, karbohidrat, berbagai mineral, dan vitamin seperti halnya komposisi bahan makanan pada umumnya.

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang maupun gizi lebih.

## **2.3 Energi dan protein**

### **1. Energi**

Energi adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan tubuh memperoleh energi dari makanan yang dimakan, dan energi dalam makanan ini terdapat sebagian energi kimia yang dapat diubah menjadi energi bentuk lain.

Bentuk energi yang berkaitan dengan proses-proses biologis adalah energi kimia mekanik, energi panas dan energi listrik.

- a. Melakukan pekerjaan eksternal
- b. Melakukan pekerjaan internal dan untuk mereka yang masih tumbuh
- c. Keperluan pertumbuhan, yaitu untuk sintesis senyawa-senyawa

Energi dibutuhkan manusia untuk bergerak atau melakukan aktifitas fisik sehari-hari dan untuk mempertahankan kehidupan, yaitu menggerakkan proses-proses dalam tubuh, seperti bernafas, sirkulasi darah, denyut jantung, pencernaan dan proses-proses fisiologi lainnya. Karbohidrat, lemak, protein adalah sumber energi bagi kebutuhan tubuh.

Sumber energi barasal dari karbohidrat, lemak, dan protein. Zat-zat gizi tersebut dapat menghasilkan energi untuk aktivitas tubuh, tetapi tidak dianjurkan



zat gizi protein digunakan sebagai sumber energi kecuali keadaan-keadaan tertentu. Kalori merupakan satuan standar yang digunakan untuk mengukur nilai energi yang dikandung dalam suatu bahan makanan.

Kalori ini merupakan satuan yang setara dengan panas. Oleh karena itu kalori sebenarnya bukan merupakan bentuk zat gizi yang terdapat didalam bahan makanan, melainkan ungkapan untuk menunjukkan potensi panas yang dikandung suatu bahan makanan (Sediaoetama, 2000).

## 2. Protein

Protein adalah suatu zat yang terdiri dari unsur-unsur oksigen, karbon, hydrogen, nitrogen, dan kadang-kadang juga mengandung unsur fosfor dan belerang (Almatsier, 2002).

Pembentukan protein tubuh diperlukan serangkaian asam amino terutama yang merupakan unsur pembentuk utama bagi protein tubuh. Asam amino tidak dapat diubah oleh tubuh dan terdapat di dalam makanan.

Protein zat gizi yang penting bagi tubuh karena di samping berfungsi sebagai sumber energi juga dapat berfungsi sebagai zat pembangun, selain itu protein merupakan bahan pembentuk jaringan baru yang selalu terjadi dalam tubuh terutama pada masa pertumbuhan, pada golongan anak sekolah, kebutuhan akan energi dan protein lebih besar dibandingkan dengan akan usia pra sekolah karena adanya penambahan berat badan dan aktivitas fisik. Oleh karenanya perlu penyiapan makanan yang serius dengan memperhatikan ketersediaan zat-zat gizi yang ada (Sediaoetama, 2000).

### **2.4 Ketersediaan Pangan**

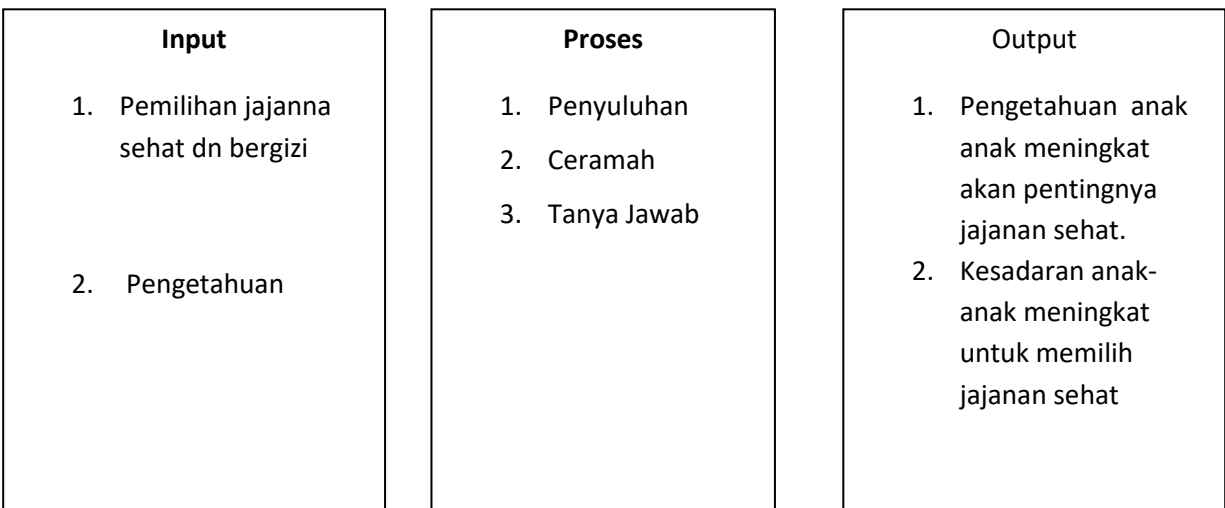
Pangan merupakan kebutuhan pokok yang harus tersedia setiap saat, baik kuantitas maupun kualitas, aman, bergizi dan terjangkau daya beli masyarakat. Kekurangan pangan tidak hanya dapat menimbulkan dampak sosial, ekonomi, bahkan dapat mengancam keamanan sosial. Sedangkan ketersediaan pangan merupakan salah satu sub sistem ketahanan pangan yang berfungsi menjamin pasokan pangan untuk memenuhi kebutuhan penduduk dari segi kuantitas, kualitas, keragaman dan keamanannya.

Upaya peningkatan ketersediaan pangan di masyarakat, Badan Ketahanan Pangan Jateng melaksanakan beberapa kegiatan yaitu fasilitasi lumbung masyarakat dan pelatihan agribisnis untuk masyarakat di kawasan sekitar hutan.

## **BAB III MATERI DAN TEORI**

### **3.1 Kerangka Pemecahan Masalah**

Laporan penyuluhan ini merupakan suatu kegiatan untuk menurunkan angka perilaku masyarakat akan sadarnya mereka tentang pentingnya memilih dan mengkonsumsi jajanan sehat dengan baik, maka secara skematis permasalahan tersebut di sajikan sebagai mana bagan sistem dibawah ini.



### **3.2 Kegiatan**

**Tabel Daftar Kegiatan**

No	KEGIATAN	WAKTU	METODE	MEDIA
1.	Pembukaan : a. Memberi Salam b. Menjelaskan Tujuan c. Menyebutkan Materi	5 menit	Pidato	

2.	Penyajian : a. Menjelaskan materi-materi penyuluhan secara berurutan b. Menampilkan video tentang jajanan sehat	15 menit	Pidato	Infocus
3.	Evaluasi a. Tanya jawab	10 menit	Diskusi	

### 3.3 Khalayak Sasaran

Untuk lebih menjaga makanan anak-anak agar tidak salah memilih jajanan yang tidak sehat, maka dari itu sasaran yang dipilih adalah anak-anak sekolah dasar.

### 3.4 Metode

Penyuluhan serta tanya jawab tentang pemilihan jajanan sehat bagi anak-anak.

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **4.3 Hasil**

Dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan di MDA Babussa'adah padatanggal 15 juli 2019 dapat diketahui bahwa sebagian besar anak-anak masih belum mengetahui tentang jajanan yang sehat. Mereka mengaku bahwa selama ini masih membeli jajanan sembarangan yang dijual pedagang-pedagang di sekitaran sekolah. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh lebih kurang 50 orang murid MDA Babussa'adah, dan dari kegiatan penyuluhan ini banyak anak-anak yang menyadari pentingnya memilih jajanan sehat.

### **4.4 Pembahasan**

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual.

Makanan jajanan yang juga dikenal sebagai street foods adalah jenis makanan yang dijual di kaki lima, pinggiran jalan, di stasiun, di pasar, tempat pemukiman, serta lokasi yang sejenis. Secara prinsip, pada umumnya makanan jajanan terbagi menjadi empat kelompok yaitu :

Makanan utama atau main dish seperti bakso, mie ayam. Penganan atau snack seperti makanan kemasan, kue-kue. Minuman seperti berbagai macam es dan minuman kemasan. Buah-buahan segar seperti mangga, melon.

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 KESIMPULAN**

Dari uraian diatas,dapat diketahui bahwa sebaiknya anak-anak sekolah harus berhati-hati dalam memilih makanan di sekolah.Pastikan itu terjaga kebersihannya dan mengandung gizi yang cukup.Karena penjual jajanan keliling tidak hanya di desa tetapi di kota juga ada,maka Ibu-ibu harus membekali anaknya dengan makanan dari rumah yang pastinya kualitas dan kandungan gizinya cukup buat anak.Ibu-ibu sebaiknya juga member arahan atas apa yang akan dimakan anak di sekolah.

### **6.2 SARAN**

Setelah membaca karya tulis ilmiah ini,disarankan bahwa Ibu-ibu harus lebih mengajari anak-anaknya tentang makanan yang baik untuk dikonsumsi,dan makanan yang tidak dikonsumsi.Atau mungkin sebaiknya Ibu membekalinya dengan makanan yang sudah disajikan di rumah untuk dibawa anak ke sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

<http://www.indonesian-publichealth.com/makanan-jajanan/>

**DAFTAR LAMPIRAN**











KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN KAMPAR  
MDTA BABUSSAA'ADAH  
NSDT 311 2 14 01 0522

JALAN GARUDA SAKTI KM.86 PERUMAHAN SURYA LANGGENG RT 18 / RW 09 DESA  
KARYA INDAH KECAMATAN TAPUNG KABUPATEN KAMPAR PROVINSI RIAU  
TELEPON 082383763478

**SURAT KETERANGAN**

Telah Melakukan Penyuluhan

Nomor : 001/Kel-V/UAS/STIKes-HTP/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pengurus MDTA Babussaa'adah Kabupaten Kampar ini menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No	NAMA	NIM
1.	Nurhaliza Yuriski	18011121
2.	Rohmatu Alfiyah	18011003
3.	Wan Sonia Fahira	18011036
4.	Yenissa Syafitri	18011030
5.	Okky Tri Yulianda	18011018
6.	Nur Annisa	18011021

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

Pemateri : Yenissa Syafitri  
Penyuluhan : *Jajanan Sehat*  
Waktu Penyuluhan : 08 July 2019  
Tempat : MDTA Babussaa'adah  
Dosen Pembimbing : Nila Puspita Sari,MKM

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 08 July 2019

Mengetahui

Pengurus MDTA Babussaa'adah



Ashrita Husnanisa