

# Pelatihan pembuatan makan bento pada ibu-ibu pkk di Botokenceng Wirokerten Banguntapan Bantul

Menik Sri Daryanti<sup>\*</sup>, Erika Puspitasari<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## INFORMASI ARTIKEL:

### Riwayat Artikel:

Tanggal diterima: 29 Januari 2020

Tanggal direvisi: 6 Februari 2020

Tanggal dipublikasi: 27 Februari 2020

Kata kunci:

Pelatihan, makanan, bento

## ABSTRAK

Budaya jajan menjadi bagian dari keseharian hampir semua kelompok usia dan kelas sosial, termasuk anak usia sekolah dan golongan remaja. Hampir semua anak usia sekolah suka jajan (91,1%), selain nilai gizi makanan jajanan yang relatif rendah, keamanan pangan makanan jajanan juga menjadi masalah. Pada dasarnya anak-anak sekolah dasar kebanyakan suka jajanan dibanding makanan berat. Untuk mencegah anak jajan sembarangan, ibu bisa membuatnya bekal dari rumah. Bekal makanan sehat yang bisa dibawa ke sekolah bisa dibentuk dalam bento supaya anak tidak bosan dan mau membawa bekal. Bentuknya yang unik dan penuh warna bisa jadi daya tarik untuk anak. Metode pelaksanaan kegiatan menjelaskan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang dilakukan adalah penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan bento untuk ibu – ibu PKK. Pada pengabdian masyarakat ini dipilih pada ibu – ibu PKK di Botokenceng Wirokerten Banguntapan Bantul karena komunitas ini menginginkan pendidikan kesehatan mengenai makanan sehat untuk anak. Dengan adanya penyuluhan dan pelatihan singkat pembuatan makanan bento untuk bekal makan anak di sekolah ini diharapkan ibu – ibu yang memiliki balita paham akan pemenuhan gizi seimbang untuk balita dan anak. Selain itu diharapkan juga frekuensi anak jajan sembarangan berkurang dan membawa bekal makanan sendiri.

## Pendahuluan

Budaya jajan menjadi bagian dari keseharian hampir semua kelompok usia dan kelas sosial, termasuk anak usia sekolah dan golongan remaja (Titi S, 2004 dalam Qonita, 2010). Hampir semua anak usia sekolah suka jajan (91,1%), selain nilai gizi makanan jajanan yang relatif rendah, keamanan pangan makanan jajanan juga menjadi masalah. Hasil penelitian Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI) menyimpulkan bahwa persentase makanan jajanan anak Sekolah Dasar (SD) yang dicampur dengan berbagai zat

berbahaya masih sangat tinggi. Sebagai salah satu alternatif makanan bagi anak sekolah, nilai gizi dan nilai keamanan maka makanan jajanan masih perlu mendapat perhatian (Muhilal dkk, 2006 dalam Qonita, 2010).

Anak-anak pada umumnya akan membeli aneka jajan terutama saat mereka sedang istirahat di sekolah. Hal tersebut terjadi karena jarang orang tua memberi bekal jajanan atau makanan dari rumah dan lebih memilih memberikan uang saku pada anak dengan menyerahkan sepenuhnya pada anak untuk memilih dan membeli makanan yang mereka sukai. Mereka tidak mempedulikan bahaya makanan jajanan bagi kesehatan karena tidak jarang ditemukan adanya bahan pengawet makanan seperti formalin dan boraks yang dapat mengancam jiwa (Hidayat dan Muharrami, 2014).

\*Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: [menikdaryanti@unisayogya.ac.id](mailto:menikdaryanti@unisayogya.ac.id)

Penyakit yang diderita oleh anak SD terkait perilaku jajanan tidak sehat diantaranya cacangan 40-60%, anemia 23,2%, karies dan periodontal 74,4%. Akibat perilaku yang tidak sehat ini dapat pula menimbulkan persoalan yang lebih serius seperti ancaman penyakit menular pada anak usia sekolah karena sekolah merupakan lokasi sumber penularan penyakit infeksi pada anak (Depkes, 2005).

Kebiasaan jajan pada anak sudah menjadi kebiasaan umum dan ditemui di berbagai tingkat sosial ekonomi masyarakat. Pada dasarnya anak-anak sekolah dasar kebanyakan suka jajanan dibanding makanan berat. Mereka menghabiskan uang jajannya untuk membeli jajanan di kantin sekolah maupun pedagang kaki lima di sekitar sekolah.

Untuk mencegah anak jajan sembarangan, ibu bisa membuatnya bekal dari rumah. Bekal makanan sehat yang bisa dibawa ke sekolah bisa dibentuk dalam bento supaya anak tidak bosan dan mau bawa bekal. Bentuknya yang unik dan penuh warna bisa jadi daya tarik untuk anak. Bento ini sebenarnya makanan dengan lauk dan sayur pada umumnya. Namun dalam penyajiannya lebih ditata dengan menarik dan banyak warna, sehingga anak-anak lebih berselera untuk makan. Kini menu makanan sehat yang dibuat oleh para ibu bisa menghindari jajan sembarangan. Lebih praktis dan juga bisa menghemat jumlah uang saku yang dikeluarkan. Selain itu, kesehatan tentang apa saja makanan yang dikonsumsi anak ketika disekolah juga bisa terjamin. Dengan bento memang bisa menambah nafsu makan anak, dan juga daya tarik anak terhadap sayuran. Sayuran hijau seperti brokoli, akan lebih mudah dimakan karena bisa digunakan sebagai hiasan.

## Metode

Metode pelaksanaan kegiatan menjelaskan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang dilakukan adalah penyuluhan dan pelatihan singkat pembuatan makanan bento untuk ibu-ibu PKK. Langkah-langkah yang dilakukan adalah:

1. Bekerjasama dengan ibu Ketua PKK untuk mengadakan pertemuan dengan ibu – ibu PKK setempat guna berdiskusi mengenai jajan sembarangan dan makanan sehat bagi anak.
2. Melakukan penyuluhan terkait mengenai jajan sembarangan dan makanan sehat bagi anak serta makanan bento sebagai bekal makanan anak ke sekolah sebagai upaya mencegah jajan sembarangan.
3. Pelatihan cara membuat makanan bento pada saat pertemuan kegiatan PKK.

## Hasil dan Pembahasan

Pada tahap awal dilakukan penyuluhan kepada ibu-ibu yang mempunyai anak usia sekolah tentang jajan sembarangan dan makanan sehat bagi anak. Setelah mengikuti penyuluhan ini, ibu-ibu diharapkan mengerti akan kebutuhan makan si anak dan dapat memilih bahkan menyediakan makanan yang sehat untuk anaknya.

Makanan yang dikonsumsi harus berkualitas dan dapat memenuhi kebutuhan manusia baik dari segi jumlah, jenis, maupun mutu, sehingga tidak akan menimbulkan penyakit bagi yang mengkonsumsinya. Makanan aman dikonsumsi apabila pangan tersebut bebas (di bawah toleransi maksimum yang dipersyaratkan) dari cemaran biologis, kimia, dan benda asing yang dapat mengganggu, merugikan, dan membahayakan manusia (Ningrum & Wulan, 2017).

Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk. Selain itu, jajanan tidak sehat dapat menyebabkan prestasi anak di sekolah juga terganggu. Pendidikan kesehatan berperan mengubah perilaku kesehatan seseorang sebagai hasil pengalaman belajar. Oleh karena itu, perlu diadakan penyuluhan untuk memberikan pengetahuan tambahan kepada orang tua (Nurbiyati, 2014).

Peran orang tua terutama ibu sangat mempengaruhi kebiasaan jajan anak. Sehingga pengetahuan ibu tentang jajanan sangat

diperlukan untuk menghindari anak dari bahaya jajanan yang mengandung zat kimia berbahaya. Tetapi dalam kenyataannya masih banyak orang tua yang kurang mengerti tentang kandungan berbahaya pada makanan jajanan yang sering dikonsumsi anak yang dapat berdampak negatif pada kesehatan anak (Sukatmi dan Firsada, 2012)



**Gambar 1.** Penyuluhan kepada ibu – ibu mengenai jajan sembarangan dan makanan sehat bagi anak.

Untuk kegiatan selanjutnya, dilakukan pelatihan pembuatan makanan bento. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan ibu dapat menyiapkan makanan sendiri untuk bekal anak di sekolah, sehingga dapat mengurangi kebiasaan anak untuk jajan sembarangan.

Peran orang tua diperlukan, terutama ibu rumah tangga sebagai penjaga gerbang (gatekeeper) yang bertanggung jawab dalam pemilihan dan persiapan hidangan bagi seluruh keluarga (Engel et al, 1994 dalam Fitri, 2007).



**Gambar 2.** Pelatihan pembuatan makanan bento untuk bekal anak sekolah



**Gambar 3.** Salah satu hasil makanan bento yang dibuat oleh salah satu peserta

### Simpulan

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil penyuluhan bahwa ibu mengetahui dan memahami dampak dari anak yang jajan sembarangan dan mengerti tentang makanan sehat bagi anak. Selain itu, ibu juga mendapatkan informasi baru mengenai makanan bento sebagai alternatif dalam membuat bekal

anak ke sekolah, sehingga dapat mengurangi kebiasaan anak untuk jajan sembarangan, terutama saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah.

### Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih dihatorkan kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan dana hibah untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Sekaligus kepada warga Botokenceng Wirokerten Banguntapan Bantul yang sudah membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

### Daftar Pustaka

Anita. 2006. *Analisis Keamanan Pangan Jajanan Dan Upaya Peningkatan Mutunya*. Skripsi. Fakultas Teknologi Pertanian Institut Pertanian Bogor.

Hidayat, Y dan Muharrami, L.K. 2014. Kecenderungan Pilihan Jajanan Pangan Anak SD Terhadap Jajanan Berformalin. *Jurnal Pena Sains*, Vol.1 No.2.

Ningrum, W & Wulan, N. 2017. Keamanan Pangan Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Pekajangan Kecamatan Kedungwuni Terhadap Persepsi Orang Tua Dan Guru. *The Fifth Urecol Proceeding*. UAD. Yogyakarta.

Nurbiyati, T, Wibowo, A.H. 2014. Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*. Vo.3. No.3.

Qonita, N. 2010. *Hubungan Kontribusi Energi Dan Protein Dari Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Anak SDN 30 Labui Banda Aceh*. [www.scribd.com/nita\\_qonita](http://www.scribd.com/nita_qonita). (akses tanggal 23 Oktober 2019 jam 13.00).

Sukatmi dan Firsada. 2012. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Jajanan yang Mengandung Zat Kimia Berbahaya Dengan Perilaku Jajan Anak. *Jurnal AKP* No.6.