

Jurnal JABN- Jajanan Sehat 2020

By Ita Nurlita

SOSIALISASI JAJANAN YANG SEHAT BAGI ANAK-ANAK SEKOLAH DASAR MELALUI PENDEKATAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Ita Nurlita¹, Rini Ganefwati², Heru Irianto³
^{1,2,3} Universitas Bhayangkara Surabaya
Email: itanurlita@ubhara.ac.id

ABSTRAKSI

4 Mengatasi anak yang suka jajan tidaklah mudah, apalagi bila itu terpolo cukup lama. Untuk itu diperlukan pengertian yang lebih mendalam kepada anak-anak sekolah dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan terhadap bahaya mengkomsumsi jajanan tidak sehat sehingga target yang diharapkan timbul kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan dengan menghindari jajan tidak sehat tersebut supaya mengkomsumsi makanan yang sehat. Metode yang dilakukan adalah pendekatan komunikasi *interpersonal* dengan program penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga ahli kesehatan ke SDN Pucang IV Sidoarjo, yaitu dokter dari Puskesmas Sidoarjo serta dengan menggunakan media leaflet, siswa akan lebih jelas dan paham terhadap program yang dilakukan. Hasil yang didapat adalah, dengan pendekatan komunikasi interpersonal secara langsung dengan mendatangi ke sekolah yang dituju dan dilakukan oleh para ahli bidang kesehatan, yaitu pemberian materi pengetahuan pada siswa terhadap hal-hal yang menyangkut kesehatan, maka siswa dapat: (1). Belajar menyukai segala jenis makanan yang bergizi seimbang. (2) Membawa dan menghabiskan bekal makanan (3) Melakukan hal baik dengan menjaga kebersihan, mencuci tangan sebelum makan. (4) Tidak membeli makanan dari pedagang yang menggunakan bahan berbahaya. (5) Memperhatikan komposisi bahan sebelum membeli makanan .

Kata kunci : Sosialisasi, Jajanan Sehat, Anak Sekolah Dasar

Abstract. *Overcoming children who like snacks at school is not easy, for that a deeper understanding is needed with the aim of providing knowledge about the dangers of consuming unhealthy snacks so that the expected target is awareness of maintaining health by avoiding these unhealthy snacks by consuming healthy foods. The approach method used in solving the problem is through the interpersonal communication approach method with the counseling program carried out by health experts to SDN Pucang IV Sidoarjo, namely doctors from the Sidoarjo Community Health Center and using leaflet media the students will be clearer and understand the ongoing program. The results obtained are, with a direct interpersonal communication approach by visiting the intended school and carried out by health experts, namely the delivery of knowledge material to students about matters related to health, students can: (1). know the types of foods that are nutritionally balanced. (2) Bring and finish food supplies (3) maintain cleanliness, wash hands before eating. (4) Not buying food from traders using*

hazardous materials. (5) Pay attention to the composition of ingredients before buying food.

Keywords: Socialization, Healthy Snacks, Elementary School Children

PENDAHULUAN

Makanan jajanan sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Anak-anak dari berbagai golongan apapun pada umumnya menyukai jajan. Budaya jajan menjadi bagian dari keseharian hampir semua kelompok usia dan kelas sosial, termasuk anak sekolah. Padahal banyak jajanan anak sekolah yang tidak sehat, mulai dari berpengawet, menggunakan pewarna tekstil, penyedap hingga pemanis buatan. Bila terus-menerus dikonsumsi maka kesehatan tubuh anak jadi taruhannya, sehingga begitu rentannya anak-anak sekolah terhadap berbagai macam penyakit akibat jajan di sekolah.

Hasil penelitian Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI) menyimpulkan bahwa hampir semua anak usia sekolah suka jajan (91,1%) dan 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 (Qonita, 2010). Dan berdasarkan studi tahun 2012 yang dilakukan DR Rachmat Sentika, Sp.A.,MARS, yang menyatakan bahwa hanya 32 persen sekolah yang memiliki jajanan sehat. Sisanya merupakan jajan tidak sehat karena mengandung zat adiktif (pengawet, pewarna non pangan, penyedap dan pemanis buatan), terkontaminasi bakteri, dan sumber air tidak sehat mengandung E.coli (Wahyuningsih, 2013).

Hal ini diperkuat berdasarkan survei yang dilakukan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan RI terhadap sejumlah sekolah, dalam kurun waktu 2009 – 2013, mengungkapkan bahwa jenis jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak-anak sekolah adalah lontong, otak-otak, tahu goreng, mie bakso dengan saus, ketan uli, es sirup, dan cilok. Berdasarkan uji lab, pada otak-otak dan bakso ditemukan borax, tahu goreng dan mie kuning basah ditemukan formalin, dan es sirup merah positif mengandung rhodamin B yang berbahaya bagi tubuh manusia. Begitu juga masalah kualitas mikrobiologi yang tidak memenuhi syarat pada jajanan anak sekolah sebesar 59 – 70 persen. Tingginya angka kualitas mikrobiologi ini disebabkan kesadaran terhadap hygiene dan sanitasi lingkungan penjual jajanan masih rendah. (BPOM, 2013)

Dari data diatas dapat dilihat bahwa jajanan tidak sehat yang mengandung bahan-bahan berbahaya bagi manusia, dampaknya sangat mengerikan oleh karena makanan yang mengandung pengawet, pewarna non pangan, penyedap dan pemanis buatan dapat merusak semua organ: hati terjadi sirosis (pengerasan hati), gagal ginjal dan organ metabolik lain, hingga kanker. Kalau mengandung bakteri atau virus bisa menyebabkan radang, diare, muntah-muntah hingga keracunan. Penyakit yang diderita oleh anak SD terkait perilaku jajanan tidak sehat

diantaranya cacingan 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 sekolah karena sekolah merupakan lokasi sumber penularan penyakit infeksi pada anak (Depkes, 2005).

Dapat kita bayangkan jika anak-anak sekolah rentan terhadap berbagai penyakit tersebut kemungkinan besar memiliki resiko terhambatnya perkembangan kognitif anak saat menjalani pembelajaran di sekolah. Hal ini tentunya berdampak pada negara kita yang sulit berkembang jika banyak bibit-bibit generasi penerus bangsa yang kurang berkualitas.

Ada beberapa faktor mengapa anak suka jajan diluar (Aprillia Ladauda, 2017).

1. Kebiasaan anak jajan di luar rumah mungkin saja, karena yang disajikan di rumah tidak menarik baginya. Dalam beberapa kasus yang kami temukan di lapangan, anak jajan di warung karena dia merasa bosan dengan sajian atau menu yang ada di rumah.
2. Kebiasaan mengemil. Bila di rumah sering kali mengemil dan makanan yang dia suka tidak ada, maka anak lebih suka pergi ke warung untuk mencari makanan pengganti untuk cemilannya.
3. Orang tua yang royal belanja. Anak meniru sifat orangtua yang suka berbelanja makanan. Ditambah bila orangtua jarang memasak dirumah untuk anak, maka memberikan cukup alasan bagi anak untuk mencari jajanan diluar.
4. Cukup uang untuk jajan. Orang tuanya terbiasa memberikan uang yang cukup banyak pada anak dan gampang menuruti keinginan anaknya untuk jajan.

Mengatasi anak yang suka jajan tidaklah mudah, apalagi bila itu terpolo cukup lama. Dibutuhkan ekstra kesabaran untuk mengurangi nafsu jajan si anak. Meskipun para orang tua dan guru sudah seringkali mengingatkan agar anak atau siswanya tidak jajan diluar yang berbahaya bagi kesehatannya, namun tidak membuat anak-anak sekolah menjadi jera atau sadar terhadap pentingnya menjaga kesehatan dengan menghindari jajan tidak sehat tersebut. Seperti hasil wawancara penulis (pengusul) dengan salah seorang Guru Sekolah di SDN Pucang IV Sidoarjo (Mitra 1) pada tanggal 4 Maret 2018, yang menyatakan bahwa sudah melarang siswanya untuk jajan diluar halaman sekolah dan agar membawa bekal dari rumah, tetapi banyak siswa yang tidak mengindahkan. Dari data siswa diketahui banyak siswa yang seringkali tidak masuk sekolah disebabkan karena sakit yaitu radang, panas, thypus, batuk, diare, muntah-muntah dan lain-lain yang penyebabnya kemungkinan besar dari jajanan tidak sehat tersebut.

Dengan demikian diperlukankan pengertian yang lebih mendalam kepada anak-anak sekolah untuk memberikan pengetahuan terhadap bahaya mengkomsumsi jajanan tidak sehat sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan dengan menghindari jajan tidak sehat tersebut. Untuk itu dibutuhkan seorang ahli dalam bidang kesehatan, dalam hal ini adalah pihak Puskesmas setempat (Mitra 2) untuk memberikan penyuluhan secara interpersonal kepada siswa SDN Pucang IV Sidoarjo.

Oleh karena pada dasarnya komunikasi *interpersonal* atau disebut

komunikasi antar pribadi yang dilakukan oleh komunikator mempunyai tujuan untuk mengubah sikap, pendapat, dan perilaku komunikan dengan cara mengirimkan pesan dan prosesnya yang dialogis. Seperti yang telah dikemukakan oleh Onong Uchjana Effendy bahwa “dibandingkan dengan bentuk-bentuk komunikasi lainnya, komunikasi *interpersonal* dinilai paling ampuh dalam kegiatan mengubah sikap, kepercayaan, opini, dan perilaku komunikan, alasannya adalah karena komunikasi ini umumnya berlangsung secara tatap muka (*face to face*). Antara komunikator dan komunikan saling bertatap muka, maka terjadilah kontak pribadi (*personal contact*). Ketika komunikator menyampaikan pesan kepada komunikan, umpan balik berlangsung seketika dan komunikator mengetahui pada saat itu tanggapan komunikan terhadap pesan yang dilontarkan” (Uchjana, 2006). Dengan demikian diharapkan komunikasi interpersonal yang dilakukan pihak Puskesmas Sidoarjo dapat mengubah sikap dan perilaku siswa SDN Pucang IV Sidoarjo untuk menjaga kesehatannya.

Permasalahan:

1. SDN Pucang IV Sidoarjo

SDN Pucang IV Sidoarjo yang terletak di jalan A Yani No. 6 Sidoarjo yang berdiri sejak tahun 1978, merupakan sekolah dasar favorit di kota Sidoarjo karena menjadi jujukan orang tua murid yang banyak menginginkan anaknya dapat diterima di sekolah ini, dengan jumlah siswa \pm 40 anak per kelas yang terdiri dari kelas 1 sampai dengan kelas 6, tiap kelas ada 2 kelas, yaitu dibagi kelas A dan kelas B, sehingga jumlah keseluruhan siswa ada \pm 480 siswa di SDN Pucang IV Sidoarjo. Adapun permasalahan yang dihadapi oleh sekolah ini, diantaranya:

- a. Kurangnya pengawasan sekolah terhadap siswanya pada saat jam istirahat sekolah, karena pintu gerbang sekolah terbuka pada jam istirahat sehingga hal ini memudahkan anak jajan diluar sekolah yang tidak terjaga hygenitasnya.
- b. Tidak tersedianya kantin yang memadai untuk siswa sehingga siswa lebih tertarik jajan diluar halaman sekolah.
- c. Tidak tersedianya air mineral yang bisa diminum langsung bagi siswa yang kehausan, untuk menghindari siswa membeli minuman diluar yang tidak sehat.
- d. Kurangnya penyuluhan terhadap siswa mengenai bahaya jajanan tidak sehat bagi kesehatannya dan pentingnya membawa bekal dari rumah.

2. Puskesmas Sidoarjo

Puskesmas Sidoarjo terletak di Jalan Dr. Sutomo No.14 Sidoarjo, kelurahan Magersari \pm 1 km dari SDN Pucang IV Sidoarjo, Puskesmas ini mengalami perkembangan yang baik dengan diadakannya pembangunan Puskesmas yang menjadi asri dan bersih serta pelayanan yang memadai dengan dokter dan perawat kesehatan yang handal. Puskesmas Sidoarjo berdiri sejak tahun 1971, dan kini telah berusia 41 tahun. Lokasi bangunan gedung puskesmas Sidoarjo berada di tengah pusat Kota, tipe puskesmas adalah puskesmas perkotaan



dengan produk “Jasa Pelayanan Kesehatan Dasar “ sebagai puskesmas rawat jalan, yang melayani pengobatan perorangan, memberikan rujukan dan konsultasi.

Adapun permasalahan yang dihadapi Puskesmas ini adalah:

- a. Kurangnya pelayanan diluar Puskesmas diantaranya penyuluhan kesehatan, hal ini sangat diperlukan oleh warga sekitar Puskesmas terutama bagi siswa SDN Pucang IV Sidoarjo, agar dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan.
- b. Tidak adanya mitra yang mengandeng petugas kesehatan Puskesmas untuk mengadakan penyuluhan di sekitar Puskesmas.

Target yang dituju adalah :

- a. Meningkatkan kualitas kesehatan siswa SDN Pucang IV Sidoarjo, agar perkembangan kognitif anak saat menjalani pembelajaran di sekolah tidak terhambat oleh kesehatan mereka.
- b. Meningkatkan pengetahuan siswa SDN Pucang IV Sidoarjo, agar mengerti pemahaman terhadap bahaya jajanan tidak sehat bagi kesehatan mereka.
- c. Meningkatkan pelayanan diluar Puskesmas Sidoarjo, dimana pelayanan diluar Puskesmas juga sangat dibutuhkan bagi masyarakat disekitar Puskesmas.

Luaran yang akan dihasilkan

- a. Program penyuluhan oleh Tim Pengusul bersama Puskesmas Sidoarjo yang ditujukan kepada: siswa SDN Pucang IV Sidoarjo. Dimana diharapkan tumbuh kesadaran para siswa untuk dapat menjaga kesehatan yang dapat meningkatkan perkembangan kognitif.
- b. Jurnal Pengabdian terakreditasi dan ber ISSN

TINJAUAN PUSTAKA

Makanan dan Jajanan Yang Sehat

Makanan adalah sejenis bahan, yang asalnya bisa berasal dari hewan-hewan dan tumbuh-tumbuhan, yang kemudian diolah atau diproses dan dimakan oleh manusia, untuk memberikan asupan energi, nutrisi, dan vitamin. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia (Wijayati, 2008). Sedangkan menurut Khomsan, makanan merupakan sumber gizi melalui upaya sehari-hari diungkapkan mencukupi kebutuhan tubuh baik dari jumlah atau porsi maupun mu⁵ kandungan gizinya (Komsan, 2003).

Adapun yang dimaksud dengan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima dijalanan, dan ditempat-tempat ramai umum lain yang langsung di makan atau dikonsumsi, tanpa adanya persiapan atau pengolahan lebih lanjut (Hidayati, 2006). Jajanan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, baik di perkotaan

maupun di pedesaan. Terutama bagi anak sekolah karena jajanan harganya murah, dan mudah didapat, serta cita rasanya enak dan cocok dengan selera semua orang.

Untuk itu Dr. Saptawati menganjurkan beberapa syarat makanan jajanan yang baik, yang harus dipersiapkan oleh penjual makanan siap konsumsi seperti:

- 1) Mengandung tiga bahan makanan (susu, biji-bijian, dan buah),
- 2) Tidak lebih dari satu pemanis,
- 3) Menghindari penggunaan asam lemak trans (penggunaan minyak goreng yang berulang-ulang),
- 4) Rendah kandungan gula, minyak dan garam,
- 5) Aman, enak, serta harganya terjangkau.

Syarat-syarat yang harus diperhatikan oleh pedagang makanan jajanan di atas menandakan bahwa tubuh manusia tidak selamanya bisa menyesuaikan dengan segala jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh, namun juga memiliki batas tertentu, oleh karena itu dibutuhkan makanan yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan tubuh, juga mempunyai nilai kesehatan yang memadai. Makanan sehat adalah makanan yang dengan meramu berbagai jenis makanan yang seimbang, sehingga terpenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh dan mampu dirasakan secara fisik dan mental. Jadi Makanan sehat harus terdiri dari makanan pokok dan makanan penunjang, yang disebut dengan empat sehat, lima sempurna (Nafsiah, 2000).

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi *interpersonal* atau komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antara dua orang, dimana terjadi kontak langsung dalam bentuk percakapan. Komunikasi jenis ini bisa berlangsung secara berhadapan muka (*face to face*) bisa juga melalui sebuah medium, umpamanya telepon. Ciri khas komunikasi antarpribadi ini adalah sifatnya yang dua arah atau timbal balik (Uchjana, 2006).

Komunikasi *Interpersonal* atau komunikasi antar pribadi adalah komunikasi yang berlangsung dalam situasi tatap muka antara dua orang atau lebih, Saling berbagi informasi dan perasaan antara individu dengan individu atau antar individu di dalam kelompok kecil (Wiryanto, 2004).

Adapun pengertian komunikasi antarpribadi yang diungkapkan oleh Joseph A. Devito dalam bukunya *The Interpersonal Communication Book* bahwa “komunikasi antarpribadi merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antar dua orang atau diantara sekelompok kecil orang-orang dengan beberapa efek dan beberapa umpan balik seketika” (DeVito, 2007).

Pada program berbentuk penyuluhan sekalipun, sangat diperlukan bentuk komunikasi antarpribadi yang bertujuan untuk mengubah sikap, pendapat, dan perilaku sasaran program pengabdian masyarakat dengan cara dan proses yang dialogis (Tranggono D., et al., 2020). Seperti yang telah dikemukakan oleh Onong Uchjana Effendy bahwa “dibandingkan dengan bentuk-bentuk komunikasi lainnya, komunikasi antarpribadi dinilai paling ampuh dalam kegiatan mengubah sikap, kepercayaan, opini, dan perilaku komunikan. Alasannya adalah karena

komunikasi antarpribadi umumnya berlangsung secara tatap muka (*face to face*). Antara komunikator dan komunikan saling bertatap muka, maka terjadilah kontak pribadi (*personal contact*). Ketika komunikator menyampaikan pesan kepada komunikan, umpan balik berlangsung seketika dan komunikator mengetahui pada saat itu tanggapan komunikan terhadap pesan yang dilontarkan” (Uchjana, 2006).

1 Faktor-faktor Pembentuk Komunikasi *Interpersonal*

Setiap kegiatan yang dijalankan oleh manusia dikarenakan timbul faktor-faktor yang mendorong manusia tersebut untuk melakukan suatu pekerjaan. Begitu pula dengan kegiatan komunikasi yang dilakukan oleh pihak-pihak yang terlibat, didorong oleh faktor-faktor tertentu. Mengapa manusia ingin melaksanakan komunikasi dengan yang lainnya, khususnya jenis komunikasi antarpribadi yang sifatnya langsung dan tatap muka antar pihak yang melaksanakan kegiatan komunikasi tersebut.

Menurut Cassagrade ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya komunikasi *interpersonal* atau antar pribadi, yaitu karena:

- a. Memerlukan orang lain untuk saling mengisi kekurangan dan membagi kebahagiaan.
- b. Dia ingin terlibat dalam proses perubahan.
- c. Dia ingin berinteraksi hari ini dan memahami pengalaman masalah, dan mengantisipasi masa depan.
- d. Dia ingin menciptakan hubungan baru (Liliweri, 1997).

Proses komunikasi *interpersonal* atau antar pribadi mempunyai keunikan selalu dimulai dari proses hubungan yang bersifat psikologi, dan proses psikologi selalu mengakibatkan keterpengaruhan. Devito mengemukakan bahwa komunikasi antar pribadi merupakan pengiriman pesan dari seseorang dan diterima oleh orang lain dengan efek umpan balik yang berlangsung (DeVito, 2007). Hal ini senada dengan pendapat Veredber yang mengemukakan bahwa komunikasi antar pribadi merupakan proses interaksi dan pemberian makna yang terkandung dalam dalam gagasan maupun perasaan. Komunikator (sebagai pribadi) menyampaikan pesan tersebut agar dapat diterima dan diolah oleh komunikan (sebagai pribadi yang lain) agar menjadi milik pribadinya dan milik bersama. Kedua person yang berdialog tersebut berada dalam derajat yang setara artinya baik komunikator dan komunikan sehingga komunikasi dapat efektif. Dikatakan efektif bila komunikator dan komunikan tidak sederajat atau tidak merupakan pasangan yang selaras (Liliweri, 1997).

Sementara itu menurut onong Uchjana Effendy proses komunikasi terbagi dua tahap, berikut uraiannya:

1. Proses komunikasi secara primer

Proses pencapaian pikiran atau perasaan seseorang kepada orang lain dengan menggunakan lambang (*symbol*) sebagai media. Lambang sebagai media primer dalam proses komunikasi adalah bahasa, kial, isyarat, gambar, warna dan sebagainya yang secara langsung dapat menerjemahkan pikiran atau perasaan komunikator kepada komunikan.

Media primer atau lambang yang paling banyak digunakan dalam komunikasi adalah bahasa.

2. Proses komunikasi secara sekunder

Proses penyampaian pesan oleh seseorang kepada orang lain dengan menggunakan alat atau sarana sebagai media kedua setelah memakai lambang sebagai media pertama. Media kedua yang sering digunakan diantaranya adalah surat, telepon, surat kabar, majalah, radio, televisi, film dan lain lain. (Uchjana, 2006).

2 Jenis-jenis Komunikasi *Interpersonal*

Seperti komunikasi lainnya, komunikasi antarpribadi pun mempunyai jenis-jenisnya yang berbeda dengan bentuk komunikasi yang lain. Menurut Onong Uchjana Effendy bahwa “Secara teoritis komunikasi antarpribadi diklasifikasikan menjadi dua jenis menurut sifatnya, yakni (Uchjana, 2006):

1. Komunikasi Diadik (*Dyadic Communication*)

Komunikasi diadik adalah komunikasi antarpribadi yang berlangsung antar dua orang yakni yang seorang adalah komunikator yang menyampaikan pesan dan seorang lagi yang menerima pesan. Oleh karena pelaku komunikasinya dua orang, maka dialog yang terjadi berlangsung secara intens, komunikator memusatkan perhatiannya hanya pada diri komunikan itu.

2. Komunikasi Triadik (*Triadic Communication*) adalah komunikasi antarpribadi yang pelakunya terdiri dari tiga orang, yakni seorang komunikator dan dua orang komunikan. Apabila dibandingkan dengan komunikasi diadik, maka komunikasi diadik lebih efektif, Karena komunikator memusatkan perhatiannya hanya pada seorang komunikan, sehingga ia dapat menguasai frame of reference komunikan, sepenuhnya juga umpan balik yang berlangsung, merupakan kedua factor yang sangat berpengaruh terhadap efektif tidaknya proses komunikasi.

Adapun ciri-ciri komunikasi antarpribadi menurut Alo Liliweri yaitu:

1. Spontanitas, terjadi sambil lalu dengan media utama adalah tatap muka.
2. Terjadi secara kebetulan diantara peserta yang identitasnya kurang jelas.
3. Mengakibatkan dampak yang disengaja dan tidak disengaja.
4. Kerapkali berbalas-balasan.
5. Mempersyaratkan hubungan paling sedikit dua orang dengan hubungan yang bebas dan bervariasi, ada keterpengaruhan.
6. Harus membuahkan hasil.
7. Menggunakan lambing-lambang yang bermakna (Liliweri, 1997).

3. Fungsi-fungsi Komunikasi *Interpersonal*

Adapun fungsi komunikasi antarpribadi menurut Allo Liliweri terdiri atas:

a. Fungsi sosial

Komunikasi antar pribadi secara otomatis mempunyai fungsi social, karena

proses komunikasi beroperasi dalam konteks social yang orang-orangnya berinteraksi satusama lain. Dalam keadaan demikian, maka fungsi social komunikasi antarpribadi mengandung aspek-aspek:

1. Manusia berkomunikasi untuk mempertemukan biologis dan psikologis
2. Manusia berkomunikasi untuk memenuhi kewajiban sosial.
3. Manusia berkomunikasi untuk mengembangkan hubungan timbal balik.
4. Manusia berkomunikasi untuk meningkatkan dan merawat mutu diri sendiri.
5. Manusia berkomunikasi untuk menangani konflik.

b. Fungsi pengambilan keputusan

Seperti yang telah diketahui bersama bahwa manusia adalah makhluk yang dikaruniai akal sebagai sarana berpikir yang tidak dimiliki oleh semua makhluk di muka bumi. Karenanya ia mempunyai kemampuan untuk mengambil keputusan dalam setiap hal yang harus dilaluinya. Pengambilan keputusan meliputi penggunaan informasi dan pengaruh yang kuat dari orang lain. Ada dua aspek dari fungsi pengambilan keputusan jika dikaitkan dengan komunikasi yaitu:

1. Manusia berkomunikasi untuk membagi informasi
2. Manusia berkomunikasi untuk mempengaruhi orang lain

Dalam penyampaian informasi dari seseorang kepada orang lain, bukanlah hal yang mudah, sebab apabila mudah tidak mungkin terjadinya komunikasi yang meleset. Pada saat dua orang berkomunikasi, ibarat dua dunia yang berbeda bertemu sebab masing-masing individu memiliki pengalaman yang berbeda atau latar belakang yang berbeda. Dalam proses penyampaian hendaklah berusaha menimbulkan kesamaan makna mengenai yang diperbincangkan. Kesamaan makna dapat terlihat dari mengerti bahasa yang digunakan dan mengerti makna dari hal yang diperbincangkan. Dengan adanya kesamaan tersebut memudahkan penerimaan informasi dari orang yang kita ajak berkomunikasi (Liliweri, 1997).

METODOLOGI

Metode pendekatan yang dilakukan dalam menyelesaikan persoalan mitra yaitu melalui metode pendekatan komunikasi *interpersonal* yang dilakukan oleh tenaga ahli kesehatan ke SDN Pucang IV Sidoarjo, yaitu dokter dari Puskesmas Magersari, dengan asumsi siswa akan menuruti dan mengindahkan penjelasan yang diberikan oleh seorang dokter daripada orang tua maupun guru sekolah yang menyangkut masalah kesehatan. Oleh karena rata-rata siswa Sekolah Dasar ada rasa takut terhadap dokter apabila mereka sakit, sehingga penyuluhan kesehatan kepada siswa yang dilakukan oleh seorang dokter secara *interpersonal* mempunyai pengaruh terhadap siswa. Melalui metode pendekatan secara *interpersonal* dengan menggunakan media leaflet, siswa lebih jelas dan paham terhadap program yang dilakukan.

Komunikasi *Interpersonal* atau komunikasi antar pribadi adalah komunikasi yang berlangsung dalam situasi tatap muka antara dua orang atau lebih, Saling berbagi informasi dan perasaan antara individu dengan individu atau antar individu di dalam kelompok kecil (Wiryanto, 2004). Oleh karena pada

dasarnya komunikasi antarpribadi yang dilakukan oleh komunikator mempunyai tujuan untuk mengubah sikap, pendapat, dan perilaku komunikan dengan cara mengirimkan pesan dan prosesnya yang dialogis. Sedangkan ciri dari komunikasi *interpersonal* (Suranto, 2011) adalah:

1. Dapat mengenal secara dekat, artinya bahwa pihak-pihak yang terlibat dalam hubungan *interpersonal* saling mengenal secara dekat.
2. Saling memerlukan, hubungan *interpersonal* diwarnai oleh pola saling menguntungkan secara dua arah dan saling memerlukan, sehingga kedua belah pihak dapat berinteraksi yaitu saling memberi dan menerima.
3. Sikap keterbukaan, masing-masing saling terbuka diantara kedua belah pihak sehingga masing-masing dapat saling memahami.
4. Saling kerjasama, masing-masing pihak menyadari mempunyai kepentingan yang sama dan adanya hubungan yang harmonis yang mengarah tercapainya kerjasama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Sosialisasi Yang Dilakukan

Kegiatan yang dilakukan pada program ini adalah sosialisasi dari tenaga ahli kesehatan dengan memberi pengarahan kepada SDN Pucang IV Sidoarjo supaya dapat meminimalisir jajanan tidak sehat melalui pendekatan komunikasi *Interpersonal*, sehingga dapat mengkomsumsi makanan sehat melalui pelaksanaan program penyuluhan, penyuluhan ini dapat memberikan manfaat dan solusi terhadap masalah kesehatan SDN Pucang IV Sidoarjo, yaitu dengan pemberian materi pengetahuan pada siswa terhadap hal-hal yang menyangkut kesehatan.

Program penyuluhan ini dapat menanamkan pengetahuan siswa sebagai berikut:

1. Makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan adalah yang mengandung gizi seimbang (yaitu karbohidrat, protein, sayur dan buah).
2. Makanan dan minuman yang tidak baik dan berbahaya untuk kesehatan yaitu yang mengandung bahaya biologis (jamur dan bakteri), kimia (pengawet dan pewarna), dan fisik (benda asing).
3. Makanan dan minuman yang baik dapat meningkatkan kekebalan tubuh, serta membantu aku bertumbuh dan berkembang secara optimal .
4. Jika aku tidak mengonsumsi makanan dan minuman yang baik, aku akan bertumbuh secara tidak optimal (tidak cerdas, susah konsentrasi) dan mudah sakit.
5. Aku tidak suka, jika aku menjadi anak yang lemah, mudah sakit dan tidak bisa beraktivitas, tidak cerdas karena tertinggal pelajaran, dan dijauhi teman

Justifikasi Kegiatan

Tim pengabdian bersama mitra dalam menentukan persoalan prioritas yaitu mengenai kualitas kesehatan siswa SDN Pucang IV Sidoarjo, untuk dapat dipecahkan bersama dengan program kegiatan sebagai berikut:

- a. Memberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kesehatan siswa dengan menghindari jajanan tidak sehat.
- b. Melalui pendekatan komunikasi *interpersonal* dengan mendatangkan tenaga ahli kesehatan yaitu dokter dari Puskesmas Magersari, diharapkan siswa lebih mau memperhatikan dan mengindahkan untuk menjaga kesehatannya.
- c. Memberikan pendampingan dan pengawasan siswa supaya meminimalisir jajanan tidak sehat, yaitu :
 - Disiplin dengan jadwal makan anak, kapan anak makan makanan pokok, selingan, dan sebagainya. Dengan begitu, anak tahu jadwal makannya. Makan di luar rumah dilakukan jika terpaksa, semisal tidak memasak.
 - Jelaskan alasan yang mudah dipahami, mengapa dia dilarang jajan di luar rumah. Contoh, jajanan di luar rumah tidak sehat sehingga bisa menyebabkan anak sakit. Atau, dia tak diizinkan membeli karena baru saja makan makanan pokok, hingga bisa menyebabkan muntah karena kekenyangan.
 - Perhatikan pula keinginan anak, apakah dia benar-benar menginginkan makanan itu, atau hanya sekedar kemauan di mulut saja.
 - Jangan berikan uang saku setiap hari kepada anak. Batasi frekuensi jajan, misal, dua kali seminggu. Berlakukannya aturan itu kepada anak dan terapkan dengan konsisten.
 - Memberikan alternatif aktivitas yang bisa mengalihkan perhatian anak supaya tidak jajan. Isi kegiatan anak sehari-hari dengan aktivitas menyenangkan, sehingga tak ada waktu baginya bolak-balik ke warung hanya untuk jajan. Pastikan juga perut anak kenyang. Dengan demikian, perutnya tak diisi jajanan tak sehat yang dibelinya di warung.
 - Menyediakan aneka makanan dan kudapan sehat. Orang tua dapat berkreasi membuat makanan sehat bagi anak sehingga anak pun terbiasa makan makanan rumah, dan menghindari jajanan tak sehat.
 - Jika membawa makanan sendiri, agar tidak bosan, coba kombinasikan menu setiap hari. Sandwich berisi tomat, keju dan daging ayam atau roti dengan selai kacang dapat menjadi menu favorit mereka.

Prosedur Kerja

Prosedur kerja pada program penyuluhan kesehatan ini dibagi menjadi beberapa sesi, yaitu:

- Sesi 1: Siswa diperkenalkan oleh Kepala Sekolah atau Guru kelas kepada narasumber pertama dari Puskesmas Sidoarjo dan narasumber kedua dari Tim Pengusul.
- Sesi 2: Siswa mendapatkan pembekalan dan penjelasan dari narasumber pertama: cara mengenali makanan yang berbahaya dan akibat yang ditimbulkan terhadap jajanan tidak sehat.

- Sesi 3: Siswa dapat melakukan tanya jawab kepada nara sumber mengenai pembekalan dan penjelasan yang telah diberikan. Dengan metode belajar seperti ini, siswa dapat dilatih berfikir kritis
- Sesi 4: Siswa mendapatkan penjelasan dan pelatihan dari narasumber kedua mengenai makanan bergizi yang cukup dan seimbang dengan wajib membawa bekal dari rumah, dengan ini siswa dapat meminimalisir jajanan tidak sehat diluar.
- Sesi 5: Penutup dan games.

Hasil Sosialisasi

Dari kegiatan yang telah dilakukan diatas, setelah dilakukan pendampingan dan pengawasan selama beberapa minggu didapat hasil:

1. Belajar menyukai segala jenis makanan yang bergizi seimbang
2. Membawa dan menghabiskan bekal makanan
3. Melakukan hal baik yang bisa aku lakukan seperti menjaga kebersihan, mencuci tangan sebelum makan, menegur pedagang yang menggunakan bahan berbahaya, mengingatkan dan menjadi contoh bagi teman dan keluarga.
4. Memperhatikan komposisi bahan sebelum membeli makanan

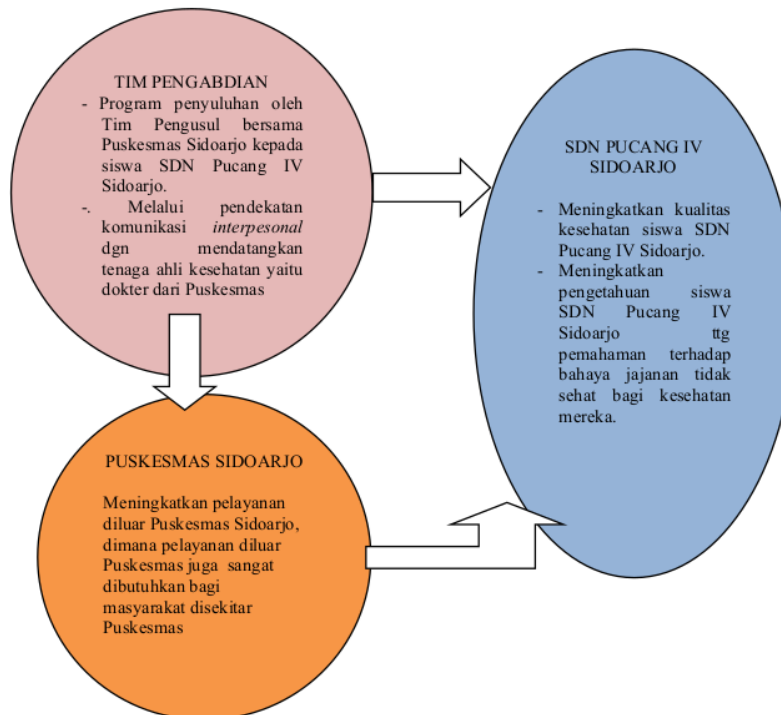


Diagram 1. Indikasi Keberhasilan Program



Gambar 1. Pendampingan Siswa Saat Istirahat, Oktober-November 2019



Gambar 2. Siswa Memperhatikan Komposisi Makanan Yang akan Dibeli, Oktober 2019



Gambar 3. Siswa Dapat Memilih Makanan Sehat , November 2019



KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian oleh Tim Ubhara yang telah dilakukan, dengan memberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kesehatan siswa dengan menghindari jajanan tidak sehat. Melalui pendekatan komunikasi *interpersonal* dengan mendatangkan tenaga ahli kesehatan yaitu dokter dari Puskesmas Magersari, diharapkan siswa lebih mau memperhatikan dan mengindahkan untuk menjaga kesehatannya.

Dari hasil dari pengawasan dan pendampingan yang intensif selama program sosialisasi ini, sehingga (1). Belajar menyukai segala jenis makanan yang bergizi seimbang. (2) Membawa dan menghabiskan bekal makanan (3) Melakukan hal baik dengan menjaga kebersihan, mencuci tangan sebelum makan. (4) Tidak membeli makanan dari pedagang yang menggunakan bahan berbahaya. (5) Memperhatikan komposisi bahan sebelum membeli makanan. Target yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan siswa SDN Pucang IV Sidoarjo, meningkatkan pengetahuan siswa SDN Pucang IV Sidoarjo ttg pemahaman terhadap bahaya jajanan tidak sehat bagi kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis berterimakasih kepada: Kepala Sekolah, Guru-Guru dan Bimbingan Konseling SDN Pucang 4 Sidoarjo, Kepala Puskesmas Sidoarjo, Dekan Universitas Bhayangkara Surabaya, serta pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan program pengabdian masyarakat ini.

BIODATA

Ita Nurlita, S.Sos.,M.MedKom adalah dosen Jurusan Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Surabaya yang memiliki minat penelitian dalam Komunikasi Interpersonal, Literasi Media, dan Opini Publik. Email: itanurlita@ubhara.ac.id

Dra. Rini Ganefwati,MSi., adalah dosen senior Jurusan Ilmu Komunikasi di Universitas Bhayangkara Surabaya yang memiliki minat bidang Komunikasi Interpersonal, Psikologi Komunikasi dan Manajemen Humas. Email: riniganef@ubhara.ac.id.

Drs. Heru Irianto,MSi., adalah dosen dosen senior Jurusan Ilmu Administrasi Publik di Universitas Bhayangkara Surabaya yang memiliki minat bidang Pengantar Sosiologi. Email: heru@ubhara.ac.id.

REFERENSI

- Aprillia Ladauda, d. (2017). Pengaruh Makanan Jajanan Terhadap Perkembangan Kognitif Dan Fisik Siswa. *Teachers College Jurnal Universitas Pelita Harapan*, 34.
- BPOM. (2013). *Upaya badan POM dalam upaya menghadapi tantangan keamanan pangan jajanan anak sekolah*. Jakarta: Depkes RI.
- DeVito, J. A. (2007). *The Interpersonal Communication*. New York : Book edisi 11, Pearson Educations, Inc.
- Hidayati, C. S. (2006). *Bahan Tambahan Pangan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Komsan, A. (2003). *Gizi Dalam Kehidupan*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Liliweri, A. (1997). *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti.
- Nafsiah, S. (2000). *Makanan Sehat dan Hidup Sehat*. Jakarta: Prestasi Insan Indonesia.
- Qonita. (2010, Maret 28). *Hubungan kontribusi energi dan protein dari makanan jajanan dengan status gizi anak*. Retrieved from www.scribd.com/nita_qonita.
- Suranto. (2011). *Komunikasi Interpersonal, Yogyakarta, Penerbit: Graha Ilmu*. Yogyakarta: Penerbit: Graha Ilmu.
- Tranggono D., Firdaus N.P., & Yusuf T.P.A. (2020). Pemberdayaan Perempuan Nelayan Dalam Peningkatan Produksi Krupuk Kerang Di Desa Bluru Kidul, Kecamatan Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo. *JABN*, 1(1), 20-28. <https://doi.org/10.33005/jabn.v1i1.4>
- Uchjana, O. (2006). *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya .
- Wahyuningsih, M. (2013, Juli Sabtu, 27). *Ini Akibatnya Bila Anak Sering Jajan Tak Sehat*. Retrieved from Detik.Health: www.health.detik.com/read/2013/07/27/ini-akibatnya
- Wijayati. (2008). *Mengenal Makanan Sehat*. Bogor: Wisma Hijau. Bogor: Wisma Hijau.
- Wiryanto. (2004). *Teori Komunikasi Massa*. Jakarta: PT. Grasindo.

Jurnal JABN- Jajanan Sehat 2020

ORIGINALITY REPORT

21%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	lulus.note.fisip.uns.ac.id Internet	199 words — 4%
2	repository.unair.ac.id Internet	171 words — 4%
3	ojs.uho.ac.id Internet	158 words — 3%
4	digilib.unila.ac.id Internet	155 words — 3%
5	repository.unmuha.ac.id Internet	151 words — 3%
6	repository.usu.ac.id Internet	123 words — 3%

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE SOURCES < 3%

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE MATCHES OFF