

**LAPORAN KEGIATAN
PENYULUHAN MERINTIS USAHA
JAJANAN SEHAT UNTUK ANAK
PADA IBU-IBU DI RW 05 MAKASAR
JAKARTA TIMUR**

**Universitas
Esa Unggul**

Oleh

**Dr. Ir. ROJUANIAH, MM
JAKA SUHARNA, SE
NURITA LESTARI**

**FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

2018

**Halaman Pengesahan Laporan Akhir
Program Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Abdimas : Penyuluhan Merintis Usaha Jajanan Sehat Untuk Anak
2. Nama mitra sasaran (1) : Ibu-Ibu di Wilayah RW 05, Makasar, Jakarta Timur
3. Ketua tim :
 - a. Nama : Dr. Ir. Rojuaniah, MM
 - b. NIDN : 0302076701
 - c. Jabatan Fungsional : Lektor
 - d. Fakultas / Prodi : Fakultas Ekonomi dan Bisnis/ Manajemen
 - e. Bidang keahlian : Manajemen Sumberdaya Manusia
 - f. Telepon : 081284195678
 - g. Email : rojuaniah@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 1 (satu) orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 1 (satu) orang
6. Lokasi kegiatan mitra (1) : RW 05
Alamat : Kelurahan Makasar
Kabupaten/Kota : Jakarta Timur
Propinsi : DKI Jakarta
7. Periode/waktu kegiatan : 6 Januari 2018/ 1 hari
8. Luaran yang dihasilkan : Pengetahuan (wawasan) cara merintis usaha
9. Usulan / Realisasi Anggaran :
 - a. Dana Internal UEU : -
 - a. - Sumber dana lain (1) : -
 - Sumber dana lain (2) : -

Jakarta, 05 Pebruari 2018

Menyetujui
Dekan Fakultas



Universitas
Esa Unggul
fakultas ekonomi dan bisnis

Dr. MF Arrozi A, SE, M.Si, Akt, CA
NIK. 2020080205

Pengusul,
Ketua Tim Pelaksana



Dr. Ir. Rojuaniah, MM
194090027

Mengetahui,
Ka. LPPM



Universitas
Esa Unggul
LPPM

DR. Hasyim, SE, MM, M.Ed
NIK. 0201040164



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan berkah, rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan laporan Pengabdian Masyarakat “PENYULUHAN MERINTIS USAHA JAJANAN SEHAT UNTUK ANAK” yang dilaksanakan di RW 05 Makasar, Jakarta Timur. Ucapan terima kasih kepada

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak agar pelaksanaan penyuluhan selanjutnya dapat menjadi lebih baik dan berharap laporan ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca.

Jakarta, Februari 2018



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
BAB II MATERI PENYULUHAN	
A. Pengertian Makanan Jajanan	3
B. Tips Aman Memilih Makanan	3
C. Faktor yang mempengaruhi jajan anak	4
D. Bahan Berbahaya yang Terkandung dalam jajanan	5
E. Jenis Makanan Sehat	6
F. Tips Membuka Usaha Jajanan Sehat	10
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN	
A. Hari dan Tanggal	14
B. Tempat dan Waktu	14
C. Audiens	14
D. Pemberi Materi	14
E. Deskripsi Singkat	14
F. Susunan Acara	15
G. Peralatan	15
BAB IV EVALUASI	
A. Faktor Pendukung	16
B. Faktor Penghambat	16
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan	17
B. Saran	17
DAFTAR PUSTAKA	18
LAMPIRAN	19

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagian besar anak-anak di Indonesia menyukai jajanan. Jajanan adalah segala jenis makanan yang dijual di pedagang kaki lima, toko-toko dan swalayan. Anak-anak banyak menyukai jajanan yang berwarna mencolok atau bentuknya menarik, ditambah dengan rasa yang manis dan gurih, tapi ternyata makanan tersebut tidak aman untuk dikonsumsi. Pada zaman modern ini, banyak juga orang tua yang tidak memantau pola makan dan jajanan yang dikonsumsi anak-anaknya, jadi jangan sembarang menjajankan anaknya.

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar.

Pencapaian gizi seimbang masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang nilai gizi dari makanan yang ada (Irianto, 2004).

Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benardan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ organ dan sistem tubuh anak. *Foodborne diseases* atau penyakit bawaan makanan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama dibanyak negara. Penyakit ini dianggap bukan termasuk penyakit yang serius untuk jangka pendek, sehingga seringkali kurang diperhatikan baik oleh orang tua, masyarakat atau instansi yang terkait dengan masalah ini (Anonim, 2007).

Dalam Islam, bukan hanya diwajibkan memakan makanan yang halal, tetapi juga memakan makanan yang baik dan aman bagi kesehatan (Halaalan Thoyyiban). Makanan yang baik dan aman bagi kesehatan salah satu syaratnya adalah memenuhi standar kesehatan, yaitu menggunakan bahan tambahan makanan yang tidak melebihi ambang batas yang telah ditentukan dan bahkan disarankan untuk tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung bahan tambahan. Bahan tambahan makanan adalah bahan kimia yang sengaja ditambahkan ke dalam makanan atau yang secara alami bukan merupakan bahan baku yang berfungsi menambah cita rasa, warna, tekstur serta memperpanjang umur kualitas makanan.

Banyaknya makanan yang tidak sehat bagi anak yang beredar di lingkungan sekolah dapat menjadi peluang bagi para ibu-ibu rumah tangga untuk membuat usaha kecil-kecilan. Usaha kecil-kecilan ini banyak sekali macam nya, dapat dijalankan dimana saja, dan oleh siapa saja. Banyak sekali keuntungan dari memiliki usaha kecil-kecilan ini. Antara lain adalah keuntungan bagi seseorang yang ingin menambah uang saku, dapat membantu ekonomi keluarga untuk ibu rumah tangga, untuk sampingan, dan lain sebagainya. Seperti yang dapat dilihat, usaha kecil-kecilan ini dapat dijalankan oleh siapa pun. Baik oleh golongan remaja, maupun ibu rumah tangga. Selain keuntungan, usaha ini dapat menyediakan makanan yang sehat bagi anak-anak di lingkungan sehingga melindungi mereka dari penyakit.

B. Tujuan

1. Mengetahui ciri makanan tak sehat
2. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi anak jajan
3. Mengetahui bahan berbahaya yang terkandung dalam jajanan.
4. Jenis-jenis makanan sehat
5. Tips membuka usaha jajanan sehat

BAB II

MATERI PENYULUHAN

A. Pengertian makanan jajanan

Makanan jajanan adalah jenis makanan yang disajikan dan diperjual belikan oleh pedagang kaki lima, toko-toko makanan maupun swalayan. Makanan jajanan tersebut sangat bervariasi, baik dalam bentuk, rasa, aroma, dan harga. Makanan jajanan yang mengandung zat gizi, dikemas dan diolah secara aman memiliki daya tarik tersendiri bagi masyarakat (Anonim, 2003).

Makanan jajanan sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Konsumsi makanan jajanan di masyarakat diperkirakan terus meningkat, makin terbatasnya waktu anggota keluarga untuk mengolah makanan sendiri. Keunggulan makanan jajanan adalah murah dan mudah didapat, serta cita rasa yang enak dan cocok dengan selera sebagian besar masyarakat (Mudjajanto, 2005).

Menurut Moehji (2000), makanan jajanan pada umumnya mengandung tinggi karbohidrat, sehingga membuat cepat kenyang, selain itu keamanan dan kesehatan dari jajanan tersebut masih sangat diragukan. Makanan yang tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan anak, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan berfungsi secara normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan terganggu, jumlah sel otak berkurang, dan terjadi ketidak sempurnaan biokimia dalam otak sehingga berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan dan fungsi kognitif anak (Anwar, 2000).

B. Ciri-ciri Makanan Tak Sehat

1. Amati warnanya, mencolok atau tidak

Jajanan yang penuh warna mencolok biasanya sangat menarik bagi anak-anak. Padahal warna mencolok bisa jadi tanda jajanan tersebut

mengenakan zat pewarna terlalu banyak. Makanan atau jajan yang mengandung rodhamin B (zat pewarna) warna akan lebih mencolok dibandingkan makanan atau jajan yang menggunakan bahan alami.

2. Rasanya sangat tajam

Jajanan yang tidak sehat ditandai dengan rasa yang terlalu tajam, misalnya terlalu gurih dan pahit. Terlalu gurih merupakan tanda jajanan terlalu banyak menggunakan penyedap rasa. Jika jajan rasanya sudah agak asam jajanan tersebut sudah tidak layak di konsumsi (Ed).

3. Bau aromanya

Jajanan yang tidak sehat juga ditandai oleh aromanya. Hindari jajanan yang sudah berbau asam, busuk dan sudah tengik. Bisa jadi jajanan tersebut sudah kadaluarsa. Jika aromanya masih bagus maka jajanan tersebut masih layak dikonsumsi.

4. Perhatikan pembungkusnya

Jajanan yang sehat seharusnya tidak dibungkus koran maupun kertas bekas. Makanan bisa tercemar dari bungkus koran atau kertas bekas yang tidak bersih tersebut. Hindari juga jajanan yang terpapar debu dan banyak lalat.

5. Amati komposisinya

Amati komposisi jajanan tersebut jika jajanan banyak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya sebaiknya jajan tersebut tidak dikonsumsi.

6. Perhatikan kualitasnya

Jajan yang baik untuk dikonsumsi yaitu jajan yang tidak mengandung zat-zat yang berbahaya. Akan lebih baik lagi jika jajanan tersebut terbuat dari bahan-bahan yang alami dan tidak mengandung penyedap rasa maupun zat pengawet lainnya.

7. Terdaftar di BPOM

Jajan yang layak untuk dikonsumsi yaitu jajan yang sudah mendapat izin dagang dari BPOM.

C. Faktor-faktor yang mempengaruhi anak jajan :

1. Karakteristik anak

Karakteristik anak bisa dilihat dari kebiasaanya, anak yang tergolong pemboros dia cenderung lebih suka jajan, jika di bandingkan dengan anak yang hemat.

2. Pola Makan Keluarga

Pola makan yang baik bisa dilakukan dengan sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Jika keluarga rutin membuat hidangan untuk makan yang teratur kemungkinan besar anak akan lebih suka makan di rumah dibandingkan jajan diluar.

3. Sekolah

Jika banyak penjual jajan di sekolah, dan jajan yang dijual bentuk, rasa dan warnanya menarik maka anak cenderung lebih tertarik untuk jajan disekolah.

4. Tetangga

Anak-anak lebih suka meniru jajan yang dibeli tetangga hal ini mempengaruhi pola jajan anak.

5. Iklan

Dengan adanya media informasi yang semakin canggih maka promosi iklan jajanan tersebut lebih ceepat diketahui anak-anak.

D. Bahan berbahaya yang terkandung dalam jajanan

1. Borax

Boraks merupakan garam natrium yang banyak digunakan di berbagai industri nonpangan, khususnya industri kertas, gelas, pengawet kayu, dan keramik. Boraks biasa berupa serbuk kristal putih, tidak berbau, mudah larut dalam air, tetapi boraks tidak dapat larut dalam alkohol. Boraks biasa digunakan sebagai pengawet dan antiseptic kayu. Daya pengawet yang kuat dari boraks berasal dari kandungan asam borat didalamnya.

2. Formalin

Formalin merupakan cairan tidak berwarna yang digunakan sebagai desinfektan, pembasmi serangga, dan pengawet yang digunakan dalam industri tekstil dan kayu. Formalin memiliki bau yang sangat menyengat, dan mudah larut dalam air maupun alkohol. Formalin tidak boleh digunakan sebagai bahan pengawet untuk pangan. Akibatnya jika digunakan pada pangan dan dikonsumsi oleh manusia akan menyebabkan beberapa gejala diantaranya adalah tenggorokan terasa panas dan kanker yang pada akhirnya akan mempengaruhi organ tubuh lainnya, serta gejala lainnya.

3. Rhodamin B

Rhodamin B merupakan zat kimia berbahaya yang tak boleh dicampur dengan makanan, Rhodamin B merupakan zat pewarna yang tersedia di pasar untuk industri tekstil. Zat ini sering disalahgunakan sebagai zat pewarna makanan dan kosmetik di berbagai Negara.

Bahaya makanan jajanan dapat menyebabkan kanker dan tumor organ tubuh manusia, mempengaruhi fungsi otak, gangguan perilaku pada anak, gangguan perilaku tersebut meliputi gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan emosi, hiperaktif dan memperberat gejala pada penderita autisme dan dapat mengakibatkan pusing, mual, muntah, diare atau bahkan kesulitan buang air besar.

Untuk mengurangi jajan anak dapat dilakukan dengan tips seperti memberikan informasi kepada anak tentang bahaya jajan sembarangan, karena itu sangat berpengaruh terhadap pengetahuan dan pola jajan anak, membuat makanan sendiri untuk memancing selera anak supaya tidak jajan sembarangan diluar.

E. Jenis-jenis Makanan Sehat

Untuk hidup yang sehat, kita perlu mengkonsumsi makanan yang sehat pula, sebagaimana yang diketahui bahwa tubuh kita mendapatkan pasokan energi dan berbagai zat penting yang mendukung metabolisme tubuh melalui makanan. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung berbagai zat/nutrisi yang

dibutuhkan tubuh. Konsep makanan dasar adalah mengutamakan kualitas makanan dibandingkan kuantitasnya.

Ada 19 Ciri-ciri Makanan Sehat untuk Dikonsumsi

1. *Komposisi Seimbang*

Makanan yang baik dan sehat adalah makanan yang mengandung komposisi gizi atau nutrisi yang seimbang. Seperti Anda tahu, karbohidrat, protein dan juga lemak semuanya perlu seimbang satu dengan lainnya. Makanan yang seperti inilah yang biasanya dimasukkan ke dalam tips diet sehat.

2. *Kandungan Serat Cukup*

Jenis-jenis makanan yang mengandung serat tinggi atau cukup bisa dimasukkan ke menu makanan harian Anda, seperti halnya rujak dan gado-gado. Sayuran serta lalapan adalah yang terbaik, apalagi kalau diolah dengan mengukusnya. Supaya asupan serat terpenuhi, sehabis makan Anda bisa mengonsumsi buah yang bisa dianggap sebagai pencuci mulut.

3. *Matang*

Makanan yang matang adalah makanan yang lebih sehat, meski memang beberapa dari Anda mungkin adalah penggemar makanan-makanan yang mentah atau setengah matang seperti yang banyak ditemukan pada makanan Jepang. Perlu juga memerhatikan makanan setengah matang seperti acar, sate, maupun ikan bakar, khususnya para wanita yang sedang hamil.

Makanan mentah memanglah nikmat bagi beberapa penggemarnya, namun tetap saja makanan mentah itu rentan terhadap kuman. Banyak orang yang akhirnya mengalami gangguan kesehatan seperti diare dikarenakan virus atau bakteri dari makanan tersebut. Bahkan kuman pada makanan setengah matang pun berpotensi belum seluruhnya mati, jadi Anda perlu lebih waspada.

4. *Tidak Ber-MSG*

Makanan yang enak biasanya mengandung MSG karena MSG-lah yang mampu menyedapkan masakan. MSG biasanya terkandung di banyak makanan-makanan kemasan, khususnya makana ringan yang diproduksi atau dibuat di pabrik. Rasa memang boleh unggul pada makanan ber-MSG, tapi dampak kesehatan jangka panjang akan cukup buruk dan mampu meningkatkan risiko kanker pula.

5. *Sedikit Kandungan Garam*

Makanan dengan kandungan garam sedikit adalah yang paling baik karena makanan dengan kandungan sodium tinggi mampu meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Sodium maupun natrium dianggap sebagai jenis garam yang

tidaklah menyehatkan. Ini karena sangat mengancam, terutama bagi yang sudah mempunyai riwayat hipertensi.

6. Sedikit Minyak Goreng

Hati-hati terhadap makanan yang digoreng menggunakan minyak suhu tinggi karena mampu memicu kerusakan pada gizi alaminya. Banyak juga orang yang berjualan dengan menggoreng menggunakan minyak jelantah alias minyak goreng yang telah digunakan berkali-kali. Karena hal tersebut, kandungan lemak trans pun meningkat pada makanan sehingga bisa memicu kanker jika dikonsumsi berlebihan dalam waktu jangka panjang.

7. Sedikit Berbahan Pengawet

Seperti kita tahu, makanan-makanan yang dibuat dari pabrik, seperti makanan-makanan kemasan selalu menggunakan bahan pengawet. Hal tersebut tak terkecuali kaldu instan dan Anda perlu tahu bahwa bahan pengawet dengan kadar tinggi tidaklah bagus. Kesehatan bisa terancam apabila mengonsumsi makanan berbahan pengawet yang tinggi. Untuk itulah, pilih makanan yang tidak berpengawet alias makanan yang segar. Makanan yang baru dimasak akan jauh lebih baik ketimbang fast food alias makanan cepat saji. Makanan yang enak dan awet tapi memakai zat kimia berbahaya tentunya harus dipikir ulang sebelum mengonsumsinya, apalagi secara terus-menerus.

8. Mengandung Vitamin

Selain dari karbohidrat, protein, dan juga kandungan lemak yang seimbang, makanan sehat adalah makanan yang juga mengandung vitamin. Entah itu vitamin A, vitamin B kompleks, atau kandungan vitamin lainnya. Makanan yang kurang sehat biasanya kandungan vitamin serta nutrisi lainnya terbilang rendah, maka dari itu Anda perlu lebih bijak dalam memilih makanan sehari-hari.

9. Berkandungan Air dan Garam Mineral

Makanan yang termasuk dalam makanan sehat adalah makanan yang di dalamnya terkandung air serta garam mineral. Jadi, selain dari adanya macam-macam vitamin, kemudian juga karbohidrat, lemak dan protein, pastikan bahwa makanan yang masuk ke dalam tubuh Anda adalah yang bergaram mineral tinggi.

10. Berkandungan Asam Amino

Masih ada lagi kandungan wajib yang menyempurnakan ciri dari makanan sehat, yakni ada kandungan asam amino di dalamnya. Contoh asam amino yang dimaksud adalah leusin, isoleusin, threonine, metionin, arginine, lisin, triptofan, histidin, valin dan penilalanin. Asam amino penting juga dalam mendukung kesehatan tubuh, jadi pilihlah makanan sehat berkandungan 10 asam amino itu.

11. Tidak Terlalu Pedas

Ada memang orang-orang yang tahan pedas walau sudah tingkat tinggi, namun tetap saja makanan yang sangat pedas atau pedasnya berlebihan tidaklah sehat untuk saluran pencernaan. Makanan terlalu pedas mungkin bisa Anda tahan dan begitu nikmat, tapi ini bisa menjadikan saluran pencernaan terkena iritasi.

Itulah mengapa makanan yang pedasnya berlebihan bisa memicu sakit maag atau sakit perut bagi sebagian orang. Pilihlah makanan yang pedasnya sedang saja supaya tidak membuat pencernaan Anda menjadi terganggu. Ingat bahwa makanan pedas juga akan memicu produksi keringat berlebih yang berpotensi membuat pengonsumsi memiliki bau badan.

12. Berlemak Hewani Cukup

Makanan sehat adalah makanan yang kandungan lemak hewannya tidak lebih dan tidak kurang alias cukup. Bahkan porsi lauk yang sebaiknya kita makan tak perlu terlalu banyak seperti ketika menikmati steak. Pada steak, sayuran lebih sedikit ketimbang dagingnya, tapi hal ini kurang sehat. Maka dari itu, sepotong ikan, tahu dan tempe serta telur sudah sangat pas untuk Anda makan 1 kali.

13. Tidak Berkandungan Santan

Ingat bahwa santan adalah salah satu faktor pemicu kolesterol tinggi paling tinggi. Contoh makanan bersantan yang perlu Anda hindari atau batasi antara lain seperti rendang, soto dan opor yang biasanya berkolesterol tinggi. Kadar LDL di dalam tubuh dapat naik begitu mengonsumsi makanan-makanan tersebut.

LDL sendiri merupakan kolesterol jahat di mana berpotensi meningkat saat Anda memakan makanan yang bersantan dan mengandung kolesterol tinggi. Ke depannya, penyempitan pada pembuluh darah pun terjadi berikut juga salah satu dari jenis-jenis penyakit jantung dikarenakan makanan bersantan yang Anda konsumsi terlalu sering. Jadi, pilihlah makanan sehat dengan kandungan santan rendah.

14. Mengandung Kalori

Kalori adalah kandungan yang perlu juga ada dalam sebuah makanan. Makanan dikatakan sehat ketika berkalori. Kalori adalah sumber tenaga kita di mana akan membuat tubuh kita mampu beraktivitas dengan maksimal sehari-hari. Namun terlalu banyak kalori yang masuk ke dalam tubuh juga berdampak pada berat badan yang meningkat.

15. Tidak Terlalu Panas

Mungkin ada beberapa orang yang baik-baik saja dan tahan akan makanan panas. Tapi makanan yang panas bisa berpotensi memicu kerusakan gigi bila terlalu

sering. Makanan yang menyehatkan adalah makanan yang paling tidak berkondisi hangat daripada terlalu panas.

(Baca juga: makanan sehat untuk hepatitis)

16. Mudah Dicerna

Jika makanan mudah dicerna, maka hal ini akan meringankan juga kinerja lambung atau sistem pencernaan kita. Maka dari itu, makanan yang sehat berciri mudah dicerna. Makanan yang bertekstur keras adalah contoh makanan yang tak mudah dicerna dan makanan seperti ini perlu Anda jauhi terutama bila memiliki asam lambung.

17. Porsi Cukup

Makanan dengan porsi yang tak terlalu banyak adalah yang paling baik karena segala yang berlebihan tak akan baik bagi pencernaan. Pilihlah atau ambil makanan yang jumlahnya cukup, yakni yang tidak begitu membuat kenyangnya berlebihan. Ketika kenyang berlebihan, otomatis dampak yang dirasakan adalah sakit perut.

18. Higienis

Makanan yang sehat tentu adalah makanan yang bersih alias higienis. Ini adalah syarat yang dianggap mutlak karena makanan yang tak terjaga kebersihannya tentu adalah sumber penyakit utama. Makanan sehat wajib memiliki ciri satu ini; bahkan Anda pun pasti enggan untuk menikmati makanan yang tak terjamin kebersihannya.

19. Rasa Manis Cukup

Makanan yang menyehatkan adalah makanan yang rasa manisnya tidak berlebihan. Seperti ciri sebelumnya yang sudah disebutkan di atas. Makanan dengan rasa manis yang berlebih dan dikonsumsi setiap hari bisa meningkatkan kadar gula darah yang berujung pada diabetes hingga serangan jantung.

F. Tips Membuka Usaha Jajanan Sehat

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan saat memulai usaha makanan, seperti dikutip dari Laruno.com, Jumat (12/5/2017):

1. Modal awal usaha

Banyak cara untuk menutupi kekurangan modal, misalnya melalui mencari rekanan yang bisa diajak kerja sama, meminjam ke koperasi atau bank melalui penyaluran kredit usaha rakyat (KUR) untuk pelaku UKM. Jika modal Anda

sangat tipis dan ingin melakukannya sendiri itu lebih baik, karena Anda tak akan pusing dalam hal lain Anda dapat fokus dalam hal pemasaran, namun berhematlah untuk tambahan modal kelak, misalkan Anda ingin menjadi pengusaha keripik, Anda membuat keripik singkong dengan modal hanya Rp 10 ribu, Anda goreng dan bungkus menjadi 40 bungkus dengan harga satuan Rp 500.

Sisihkan separuh keuntungan untuk tambahan modal, menjadi 50, 60, 100, 500 dan bukan hal mustahil hingga ribuan bungkus atau pabrikan. Jika memilih usaha patungan, sebaiknya Anda membuat surat perjanjian yang mengatur pembagian wewenang dan hasil usaha guna menghindari masalah di kemudian hari.

Jika meminjam dari lembaga keuangan, maka biasakan untuk membuat laporan.

2. Lokasi usaha

Pilihlah lokasi usaha yang banyak dikunjungi atau dilalui banyak orang. Saat menentukan lokasi usaha juga harus memperhitungkan modal yang akan dikeluarkan. Jangan sampai modal Anda terkuras hanya untuk menyewa atau membeli tempat usaha, Anda pun dapat melakukannya tanpa mempunyai tempat usaha tapi dengan menitip produk usaha Anda dengan memilih ke lokasi strategis atau tempat usaha mitra Anda. Sejumlah lokasi usaha makanan yang strategis antara lain di sekitar sekolah atau kampus, kawasan perkantoran, lingkungan pasar dan mal, perumahan, dan tempat wisata.

3. Menu andalan

Sebelum memulai usaha, sebaiknya Anda melakukan survei terlebih dahulu tentang menu yang beredar di pasar. Lalu, pilihlah menu yang belum banyak dijual di sana guna mengurangi tingkat persaingan. Namun pilihan menu tersebut harus disesuaikan dengan target pasar atau konsumen.

4. Pemasok bahan baku

Memiliki pemasok tetap yang dapat memasok semua bahan baku produksi setiap harinya sangat dianjurkan guna kelancaran proses produksi. Selain bisa mendapatkan harga relatif murah, Anda pun dapat menjadi orang kepercayaan jika Anda dalam keadaan sulit atau terjepit modal, selain itu Anda juga bisa diprioritaskan bila suatu saat bahan baku yang Anda butuhkan langka di pasaran.

Usahakan memiliki lebih dari satu pemasok sebagai alternatif bila pemasok yang

satu tidak bisa menyediakan permintaan. Pembelian bahan baku dari pemasok ini biasanya menggunakan sistem pembayaran kredit atau tunai dengan potongan harga. Besarnya potongan harga relatif, tergantung kesepakatan kedua belah pihak, tapi pada umumnya berada pada kisaran 15-20 persen.

5. *Sumber daya manusia (SDM)*

Idealnya, karyawan terbagi ke dalam kelompok tukang masak, pelayan, dan kasir. Namun, bila usaha tergolong kecil, seorang asisten yang dapat mempermudah pekerjaan Anda itu saja sudah lebih dari cukup. Jangan lupa untuk memerhatikan kesejahteraan karyawan dengan memberi gaji sepadan dan tepat waktu. Hal ini untuk menjaga kestabilan keterampilan dan kesiapan karyawan.

6. *Target pemasaran*

Menyesuaikan jenis usaha dengan target pasar merupakan salah satu kunci sukses menjalankan usaha makanan dan minuman. Walaupun Anda menawarkan harga murah meriah, tapi tidak sesuai dengan selera konsumen ini bisa menjadi kendala.

7. *Promosi yang tepat*

Promosi dari mulut ke mulut hingga saat ini tetap menjadi andalan promosi usaha Anda ke banyak orang. Ini berhasil jika Anda bisa memuaskan konsumen dan nanti mereka pun bisa menjadi pelanggan setia.

Dari pelanggan setia ini lah cerita tentang keunggulan usaha Anda akan menyebar ke publik. Bila ada dana lebih, tak ada salahnya mempromosikan usaha lewat media, seperti spanduk, papan nama, pamflet, leaflet, atau lewat jejaring sosial yaitu Facebook atau twitter.

8. *Perizinan usaha*

Demi keamanan dan kenyamanan usaha, pastikan Anda mengurus surat izin usaha dari instansi pemerintahan atau pihak berwenang setempat.

Jika usaha semakin berkembang dan besar, ada baiknya segera mengurus Nomor Pokok Wajib pajak (NPWP) bagi usaha Anda, mengurus perizinan ke Kementerian Kesehatan, bahkan kalau bisa mengurus sertifikasi halal untuk semua produk usaha Anda ke Majelis Ulama Indonesia (MUI).

9. Sikap dan perilaku

Penting untuk menjaga sikap maupun perilaku Anda saat berhadapan konsumen, semakin Anda ramah dan sopan maka akan semakin banyak konsumen yang berniat menjadi pelanggan Anda. Coba Anda bayangkan apakah Anda mau berbelanja pada pedagang yang sombong, pelit atau jutek? Apalagi kalau kucel dan dekil.

10. Ora et labora

Ora et labora atau bekerja sambil berdoa adalah kunci keberhasilan Anda, berjuanglah dan teruslah berdoa kepada yang Maha Pemberi dan Pengatur Rezeki, karena dialah yang menilai hasil kerja keras Anda, jangan sesekali memakai magic dalam usaha karena sudah pasti akan hancur walau cepat berkembang, berusahalah bersih.

Sekarang, saatnya Anda tentukan menu makanan atau minuman apa yang akan Anda pilih. Anda tidak akan pernah tahu bila Anda tidak mencobanya, ide dapat di buat dari hal sekecil mungkin sesuai kemampuan anda, jangan sia-siakan setiap peluang yang terbuka di depan anda.

BAB III PELAKSANAAN

A. Hari dan Tanggal

Hari : Sabtu s/d Minggu, tanggal 6 s/d 7 Januari 2018

B. Tempat dan Waktu

Tempat : RW 05, Kecamatan Makasar, Jakarta Timur.

Waktu : 14.00-16.30 WIB

C. Audiens

Peserta penyuluhan yaitu kelompok ibu-ibu RW 05, Kecamatan Makasar, yang berjumlah kurang lebih 20 orang.

D. Pemberi Materi

Penyuluhan disampaikan oleh Dr.Ir. Rojuaniah, MM dan Jaka Suharna, SE (dosen Univ Esa Unggul) serta Nurita Lestari (mahasiswa Univ. Esa Unggul).

E. Deskripsi Singkat

Penyuluhan yang dilaksanakan merupakan suatu wujud kepedulian terhadap lingkungan di sekitar khususnya di RW 05 Kecamatan Makasar.

Penyuluhan ini bertujuan selain menjalin silaturahmi dengan masyarakat juga dapat menambah wawasan bagi ibu-ibu warga RW 05.

Adapun pertanyaan yang diajukan ibu-ibu pada waktu penyuluhan tentang jajanan sehat bagi anak, antara lain :

1. Pertanyaan : Apakah minuman yang dikemas dalam bentuk gelas dengan berbagai warna menarik juga berbahaya?

Jawaban : iya, karena didalam minuman kemasan tersebut mengandung bahan pengawet yang tertulis di kemasan minuman tersebut seperti sakarin (pemanis), rodhamin B (pewarna merah untuk tekstil).

2. Pertanyaan : Apakah susu kental manis baik dikonsumsi setiap hari?

Jawaban : Kurang baik, karena didalam susu kental manis baik kaleng maupun kemasan terdiri dari 80% gula dan 20% susu, jadi disarankan untuk mengkonsumsi susu bubuk karena susu bubuk terdiri 80% susu dan 20% gula.

3. Pertanyaan : Bagaimana cara membuka usaha kecil-kecilan

Jawaban : Terapkan tip-tips yang telah disampaikan

4. Pertanyaan : Apakah usaha jajanan bisa menguntungkan

Jawaban : Bisa menguntungkan jika diperhitungkan dengan tepat, selera konsumen, lokasi, harga, kemasan dan kualitas makanan.

5. Pertanyaan : Apakah mengkonsumsi daging dan telur setiap hari baik untuk kesehatan?

Jawaban : Kurang baik, karena hanya memenuhi salah satu AKG (angka kebutuhan gizi) dari beberapa kebutuhan gizi yang seharusnya dipenuhi sehingga harus memperhatikan keseimbangan asupan makanan.

F. Susunan Acara

1. Pembukaan
2. Sambutan-sambutan
3. Penyuluhan tentang jajanan sehat bagi anak
4. Lain-lain
5. Penutup

G. Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam penyuluhan, antara lain :

1. LCD
2. Laptop
3. Kamera digital
4. Alat tulis





BAB IV EVALUASI

A. Faktor Pendukung

1. Cuaca cerah, tidak hujan
2. Jalan mudah dilalui
3. Audiens berperan aktif selama penyuluhan

B. Faktor Penghambat

1. Banyak peserta yang berhalangan hadir
 2. Banyak peserta yang terlambat
 3. Kurangnya waktu penyuluhan karena harus menunggu peserta
 4. Kurangnya persiapan peralatan yang akan digunakan
- 
- 



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tips aman dalam memilih makanan dapat dilakukan dengan mengamati warnanya, mencolok atau tidak, cicipi rasanya, bau aromanya, amati komposisinya, perhatikan kualitasnyadan terdaftar di BPOM.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi anak jajan diantaranya yaitu karakteristik anak, pola makan keluarga, sekolah, tetangga dan dari iklan.
3. Bahan berbahaya yang terkandung dalam jajanan antara lain borax, formalin dan rhodamin B.
4. Pembukaan usaha jajanan sebaiknya disesuaikan dengan selera anak-anak.
5. Bahan pembuatan makanan untuk usaha jajan anak sebaiknya disesuaikan dengan kriteria makanan sehat.

B. Saran

1. Memilih makanan merupakan hal yang sangat penting karena makanan yang tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan anak, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, sehingga mengakibatkan ketidak mampuan berfungsi secara normal.
2. Adanya bahan berbahaya yang berada pada makanan yang kurang adanya pengawasan maka kita harus waspada sejak dini supaya tidak jajan sembarangan.
3. Bahan-bahan makanan yang dibuat akan dikonsumsi oleh anak-anak maka seharusnya dipilih bahan makanan yang sehat dan tidak berbahaya bagi kesehatan anak.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. 2010. Bahan Pengawet dalam Jajanan Anak. <http://ziah91.student.umm.ac.id/2010/07/29/bahan-pengawet-dalam-jajanan-anak/>.

Dr. Judarwanto, W. Perilaku Makan Anak Sekolah. Picky Eaters Clinic (Klinik Khusus Kesulitan Makan Pada Anak).

Halosehat. 2017. 19 Ciri-ciri Makanan Sehat untuk Di konsumsi <https://halosehat.com/makanan/makanan-sehat/ciri-ciri-makanan-sehat>.

Suci, E.S. 2009. Gambaran Perilaku jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta. Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Atma jaya Jakarta. ISSN 2085-4242, Vol 1, 29-38.

Wahyuni, N.D. 2017. 10 cara membuka usaha makanan yang sukses <http://bisnis.liputan6.com/read/2947493/10-cara-membuka-usaha-makanan-yang-sukses>.

SURAT KETERANGAN

No. 052/S.Ket/LPPM/UEU/III/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DR.Hasyim, SE, MM, M.Ed

Jabatan : Kepala LPPM

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Dr. Rojuaniah, MM

NIDN : 0302076701

Fakultas : Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Telah melaksanakan dan menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Merintis Usaha Jajanan Sehat untuk Anak pada Ibu-ibu di RW 05 Makasar Jakarta Timur” pada bulan Januari 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 01 Maret 2018

Kepala LPPM



DR. Hasyim, SE, MM, M.Ed
NIP. 0201040164

SURAT TUGAS PENGABDIAN MASYARAKAT

No.030/FEB-PENGMAS/Esa Unggul/XI/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dr. MF. Arrozi Adhikara, SE, M.Si., Akt, CA**
Jabatan : Dekan Fakultas Ekonomi UEU
Alamat : Jl. Arjuna Utara 9, Tol Tomang, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

Menerangkan bahwa :

Nama : **Dr. Ir. Rojuaniah, MM**
Jabatan : Staff Pengajar Fakultas Ekonomi UEU
Prodi : Akuntansi / Manajemen

Adalah benar sebagai staff pengajar Fakultas Ekonomi UEU yang melaksanakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi Bidang III Pengabdian Pada Masyarakat. Adapun tema kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah sebagai berikut :

**“PENYULUHAN MERINTIS USAHA JAJANAN SEHAT UNTUK ANAK PADA IBU-IBU
DI RW 05 MAKASAR JAKARTA TIMUR “**

Demikian surat keterangan ini untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 5 November 2017
Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Esa Unggul



Universitas
Esa Unggul
fakultas ekonomi dan bisnis

Dr. MF. Arrozi Adhikara, SE, M.Si., Akt, CA

Diberikan Kepada

Dr. Ir. Rojuaniah, MM

Atas peran sertanya Sebagai Instruktur

**” PENYULUHAN MERINTIS USAHA JAJANAN SEHAT UNTUK ANAK PADA IBU IBU DI
RW 05 MAKASAR JAKARTA TIMUR ”**

**Yang diselenggarakan oleh Pusat Studi Ekonomi & Publik (PSEP) Fakultas Ekonomi
Universitas Esa Unggul
pada tanggal 05 September 2017**

**Jakarta, 05 September 2017
Kepala Pusat Studi Ekonomi & Publik
Fakultas Ekonomi – UEU**



Universitas
Esa Unggul
Fakultas ekonomi dan bisnis

Dr. M.F Arrozi. A, SE, Msi Akt



SERTIFIKAT

Diberikan Kepada

Jaka Suharna, SE

Atas peran sertanya Sebagai Instruktur

**” PENYULUHAN MERINTIS USAHA JAJANAN SEHAT UNTUK ANAK PADA IBU IBU DI
RW 05 MAKASAR JAKARTA TIMUR ”**

**Yang diselenggarakan oleh Pusat Studi Ekonomi & Publik (PSEP) Fakultas Ekonomi
Universitas Esa Unggul
pada tanggal 05 September 2017**

**Jakarta, 05 September 2017
Kepala Pusat Studi Ekonomi & Publik
Fakultas Ekonomi – UEU**


Universitas
Esa Unggul!
Kampus ekonomi dan bisnis

Dr. M.F Arrozi. A, SE, Msi Akt

DAFTAR HADIR

PENYULUHAN MERINTIS USAHA JAJANAN SEHAT UNTUK ANAK

PADA IBU-IBU DI RW 05 MAKASAR JAKARTA TIMUR

No.	NAMA	TANDA TANGAN
1.	Alia	Alia
2.	Fahmah	Fahmah
3.	DA	DA
4.	Yuni	Yuni
5.	WU	WU
6.	Yeti K	Yeti K
7.	Siti	Siti
8.	Wabi	Wabi
9.	Linda	Linda
10.	Rositaawati	Rositaawati
11.	Justinawati R	Justinawati R
12.	Rodnyah	Rodnyah
13.	Cholida Putri	Cholida
14.	Tegiyen	Tegiyen
15.	Janti	Janti
17.	Siti Rohma	Siti Rohma
18.	Geyen Sukri	Geyen Sukri
19.	Masman	Masman
20.	Martjah	Martjah
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		

**PENGURUS RW 05
KELURAHAN MAKASAR - KECAMATAN MAKASAR
JAKARTA TIMUR**

Jakarta, 10 Januari 2018

Kepada Yth,
Dr.Ir. Rojuaniah, MM
Universitas Esa Unggul
Di Jakarta

Dengan hormat,
Bersama ini kami mengucapkan terima kasih atas kunjungan dan pemberian penyuluhan kepada ibu-ibu RW 05, Kelurahan Makasar, Kecamatan Makasar dengan tema “ Merintis Usaha Jajanan Sehat untuk Anak”.
Semoga apa-apa yang telah ibu sampaikan dapat memberikan informasi, menambah wawasan dan mengembangkan kreatifitas dari ibu-ibu RW 05.

Demikianlah atas kepedulian ibu kami ucapkan terima kasih.

Pengurus RW 05

RW 05
KEL. MAKASSAR (Santoso)

LAMPIRAN

A. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan



B. Contoh Produk Usaha Jajanan Sehat untuk Anak

