

Edukasi Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri 38 Ampenan

Lina Yunita¹, Farida Ariani², Anisah³, Laksmi Nur Fajriani⁴

^{1,2,3,4}Universitas Bumigora

E-mail: linayunita@universitasbumigora.ac.id

WA: 081237873987

Article History:

Received : 12 Mei 2024

Review : 15 Mei 2024

Revised : 28 Mei 2024

Accepted : 31 Mei 2024

Abstract: Masa sekolah dasar merupakan masa tumbuh kembang anak sehingga membutuhkan asupan atau makanan yang bergizi untuk mendukung proses pertumbuhannya. Jajanan merupakan salah satu sumber nutrisi bagi anak usia sekolah. Namun, makanan atau jajanan yang ada di lingkungan sekolah terkadang kurang higienis dan tidak mengandung gizi yang cukup. Anak-anak biasanya cenderung memilih makanan dari segi warna, bentuk, dan rasa yang menarik tanpa mempertimbangkan higienitas dan nilai gizinya. Oleh karena itu, perlu diadakan edukasi tentang jajanan sehat yang baik untuk dikonsumsi oleh anak usia sekolah dasar. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada anak-anak tentang jajanan sehat, cara memilih dan ciri-ciri jajanan sehat yang mendukung tumbuh kembangnya. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang jajanan sehat, higienitas dan keterampilan dalam memilih jajanan sehat baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Keywords: Edukasi kesehatan, Jajanan sehat, Anak usia sekolah

A. Pendahuluan

Menurut WHO (*World Health Organization*) anak usia sekolah merupakan golongan anak yang berada pada usia 7-15 tahun, dimana pada masa ini keseimbangan gizi anak perlu dijaga dan diperhatikan sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Rahman and Irmayani, 2021). Kebiasaan dan asupan makan sangat menentukan status gizi anak usia sekolah (Kadaryati *et al.*, 2021).

Anak sekolah biasanya memiliki

masalah dalam memilih makanan, anak sekolah cenderung menyukai makanan yang dijual di sekolah daripada bekal yang disediakan oleh orang tua mereka (Fadhilah *et al.*, 2024). Kegiatan membeli jajanan pada jam istirahat sekolah adalah kegiatan yang umum dilakukan oleh siswa sekolah, terutama siswa sekolah dasar (Rahman and Irmayani, 2021). Lingkungan sekolah menjadi faktor utama yang membentuk kebiasaan makan siswa (Kadaryati *et al.*, 2021). Ketersediaan jajanan sehat dan tidak sehat disekolah berpengaruh

terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak-anak (Fadhilah *et al.*, 2024). Rata-rata semua anak usia sekolah menyukai jajan, selain nilai gizi, makanan jajanan yang relatif rendah, keamanan pangan makanan jajanan menjadi juga menjadi masalah (Hannanti, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi and Muh. Nur Hasan Syah, 2021).

Konsumsi jajanan merupakan salah satu hal yang sangat melekat pada anak-anak sekolah pada umumnya menyukai jajanan karena harganya yang relatif murah, mudah dijangkau, mudah diterima lidah anak-anak, selain itu jajanan yang dijual biasanya memiliki bentuk yang menarik serta cita rasa yang bervariasi yang disukai anak seperti manis, gurih, dan lezat (Fadhilah *et al.*, 2024).

Jajanan anak sekolah merupakan hal penting yang perlu menjadi perhatian masyarakat khususnya orangtua dan guru di sekolah (Rahman and Irmayani, 2021). Peran orang tua dan guru sangat penting dalam membantu memilih makanan yang sehat untuk anak-anak dan mampu memberikan pemahaman tentang manfaat dari pola makan yang sehat (Muzakir, Ashari and Listiowaty, 2023). Perilaku jajan anak dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang makanan jajanan sehingga anak belum bisa membedakan jajanan yang baik dan tidak baik (Fadhilah *et al.*, 2024).

Beberapa penyakit bisa ditularkan melalui jajanan yang tidak bersih, misalnya penyakit muntaber karena makanan yang tidak tertutup dan dihindangi lalat, penyakit disentri karena makanan yang tidak bersih dan tidak mencuci tangan sebelum makan, penyakit tipus karena penyebaran virus dari makanan yang tidak bersih dan tidak tertutup. selain itu terjadinya penyakit jangka panjang karena akumulasi bahan kimia dan zat

beracun dalam tubuh, misalnya makanan yang mengandung pewarna dan pengawet yang berbahaya, makanan yang mengandung formalin dan boraks, makanan yang digoreng dengan minyak bekas yang dipakai berulang-ulang. Penyakit jangka panjang ini contohnya adalah alergi, diabetes, gangguan imun sampai terjadinya kanker (Febrina *et al.*, 2022).

Kurangnya pengetahuan anak dalam memilih jajanan yang sehat dan tidak sehat memungkinkan resiko terjadinya masalah tentang status gizi pada anak. Oleh karena itu, membekali anak didik dengan pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi hal yang sangat penting agar perilaku gizi dan kesehatan yang baik akan menjadi suatu kebiasaan dan kebutuhan sehari-hari (Fadhilah *et al.*, 2024).

Salah satu upaya peningkatan kesehatan dan pencegahan terjadinya masalah-masalah kesehatan akibat dari perilaku jajan tidak sehat dapat dilakukan dengan edukasi kesehatan guna untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan anak sekolah tentang perilaku jajan sehat (Nofriadi, Anggraini and Kartika, 2020). Kegiatan edukasi gizi atau pendidikan gizi merupakan salah satu upaya yang dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehat terutama pada anak-anak sekolah dasar dengan tujuan agar terciptanya status gizi yang sehat dan optimal (Fadhilah *et al.*, 2024).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat agar siswa sekolah dasar mampu mengenal jajanan yang sehat dan makanan sehat untuk dikonsumsi karena dapat berdampak pada prestasi anak di sekolah, sehingga kegiatan ini berperan mengubah perilaku kesehatan anak sebagai hasil

pengalaman belajar. Edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan tentang jajanan sehat pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, perlu diadakan sosialisasi untuk menambah pengetahuan anak mengenai pentingnya konsumsi jajanan sehat dan makanan sehat bergizi.

B. Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Selasa 23 April 2024 di SDN 38 Ampenan, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Kegiatan ini ditargetkan kepada siswa-siswi kelas 4, 5, dan 6 di SDN 38 Ampenan.

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian edukasi jajanan sehat pada anak sekolah adalah sebagai berikut :

- Ceramah; Metode ceramah digunakan dalam proses penyampaian materi pelatihan/sosialisasi. Peserta diberikan materi tentang makanan dan jajanan sehat yang baik untuk dikonsumsi oleh anak sekolah dasar .
- Materi bergambar; Materi disajikan bergambar dengan media power point. Pemateri menyampaikan tentang perbedaan dan ciri-ciri makanan sehat dan tidak sehat ditinjau dari higienitas dan penggunaan bahan tambahan pangan, serta cara memilih makanan dan jajanan sehat.
- Diskusi; Peserta pengabdian diberikan kesempatan untuk mendiskusikan serta tanya jawab terkait jajanan sehat yang telah di berikan.

Kegiatan pengabdian terbagi menjadi tiga tahapan besar yakni (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) evaluasi.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan materi berupa penggalian informasi terkait kebutuhan berupa media yang diperlukan selama proses kegiatan. Media yang digunakan berupa LCD karena adanya fasilitas pendukung. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan pembelian biskuit dan susu cair yang akan diberikan ke siswa sekolah, persiapan lain yang dilakukan berupa persiapan kelas dan materi yang akan di sampaikan.



Gambar 1. Lingkungan Sekolah SDN 38 Ampenan

2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan sambutan dan pemberian materi. Dan memberikan pertanyaan sederhana terkait jajanan sehat. Selanjutnya peserta diberikan biskuit dan susu cair.

3. Tahap evaluasi dan pelaporan

Tahap akhir merupakan evaluasi melalui sesi tanya jawab terkait materi yang di sampaikan dan pembuatan laporan kegiatan sebagai bukti telah terselenggaranya kegiatan pengabdian.

C. Hasil

Kegiatan pengabdian pada masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 23 April 2024 di SDN 38 Ampenan, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Provinsi Nusa Tenggara Barat yang diikuti oleh siswa-siswi kelas 4, 5, dan 6.

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan mempersiapkan media penyuluhan seperti LCD dan materi dalam bentuk powerpoint, serta menertibkan peserta penyuluhan. Edukasi terkait jajanan sehat anak sekolah dasar menggunakan animasi video yang ditampilkan menggunakan powerpoint agar lebih meningkatkan pemahaman tentang materi tersebut.



Gambar 2. Persiapan LCD untuk memulai penyuluhan

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi oleh tim penyuluh yakni dosen dan dibantu oleh mahasiswa. Materi yang disampaikan terkait makanan dan jajanan sehat yang baik untuk dikonsumsi oleh anak sekolah dasar yang mencakup perbedaan dan ciri-ciri makanan sehat dan tidak sehat ditinjau dari higienitas, penggunaan bahan aditif atau bahan tambahan pangan, dan cara memilih makanan dan jajanan sehat. Siswa-siswi diberikan

penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media powerpoint yang berisi penjelasan dan dilengkapi gambar yang menarik. Selama pemberian materi siswa-siswi terlihat antusias menyimak materi yang disampaikan.



Gambar 3. Peserta mendengarkan penyampaian materi

Pada sesi diskusi diperoleh hanya 4 siswa atau sebesar 6,7% yang membawa bekal sehat, 27 siswa atau sebesar 45% membawa bekal jajan sedangkan yang tidak membawa bekal sebesar 29 siswa atau sebesar 48,3%.



Gambar 4. Diskusi menanyakan terkait bekal sehat yang dibawa oleh peserta

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi, pemateri berdiskusi dengan peserta dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan juga pemateri menanyakan beberapa hal tentang materi yang telah disampaikan.



Gambar 5. Peserta mendapatkan contoh jajanan sehat

Diskusi

Anak-anak menghabiskan waktu di sekolah minimal sekitar 6 jam per hari. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak-anak terutama anak usia sekolah karena anak-anak usia 5-12 tahun merupakan usia yang krusial untuk menjaga perilaku hidup sehat. Diketahui sekitar 5% anak usia sekolah membawa makanan dari rumah dan sekitar 91,1% membeli makanan dan jajanan di sekolah (Iklima, 2017).

Penyuluhan kesehatan terkait pemilihan jajanan sehat di sekolah dasar merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk menyebarkan informasi dan menanamkan motivasi sedini mungkin kepada masyarakat khususnya dalam lingkungan sekolah dasar agar dapat meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, dan mempertahankan derajat kesehatan. Selain itu, pemberian

Pada sesi ini antusiasme peserta untuk bertanya sangat tinggi sehingga proses diskusi dan tanya jawab berjalan dengan lancar dan aktif. Pada sesi ini juga siswa-siswi diberikan jajanan sehat berupa susu dan biskuit. Kegiatan ini berhasil dilakukan dan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi terkait jajanan sehat, higienitas, dan keterampilan dalam memilih makanan dan jajanan sehat. Hasil ini sejalan dengan hasil Fauziah *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi dengan metode diskusi, ceramah, dan tanya jawab pada anak usia sekolah mampu mengubah perilaku anak usia sekolah dalam memilih dan mengonsumsi jajanan dan makanan sehat. dalam memilih dan mengonsumsi jajanan dan makanan sehat

edukasi terkait makanan sehat juga diketahui mampu untuk meningkatkan kapasitas belajar yang akhirnya dapat meningkatkan nilai siswa-siswi serta mampu untuk membantu anak-anak dalam mengatur kebiasaan makan sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas pada anak usia sekolah. Hasil kegiatan ini sejalan dengan hasil Setiyowati dan Alamsyah (2019); Mairizki dan Mianna (2019) bahwa pemberian edukasi terkait makanan sehat dapat meningkatkan persentase jumlah siswa-siswi yang menyukai makanan sehat, dapat mengetahui zat-zat berbahaya yang terkandung dalam makanan dan jajanan, serta dapat mengetahui tips memilih jajanan sehat.

Kebiasaan makan terutama jajanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi asupan nutrisi dan juga status gizi. Kebiasaan makan dan jajanan yang baik dan sehat akan berkontribusi pada kecukupan energi dan protein, sedangkan makanan dan

jajanan yang tidak sehat akan memberikan efek negatif dan berbahaya untuk kesehatan anak-anak (Khomsan *et al.*, 2022). Diketahui bahwa 64,5% anak-anak memiliki kebiasaan pemilihan makanan yang tidak baik yang dipengaruhi oleh rasa, aroma, dan tekstur. Anak-anak lebih menyukai makanan yang gurih dan pedas dan mengandung penyedap yang berlebihan (Iklima, 2017).

Membawa bekal yang sehat dan sarapan pagi dari rumah merupakan salah satu cara menghindari jajan disekolah. Peserta penyuluhan sebagian besar tidak memiliki kebiasaan membawa bekal dari rumah dan lebih suka pada jajanan sekolah. Anak-anak tertarik dengan jajanan sekolah karena warnanya yang menarik, rasanya yang menimbulkan selera dan harga yang terjangkau. Bahkan mereka tidak memperhitungkan lagi berapa uang saku yang mereka gunakan untuk membeli makanan jajanan yang kurang memenuhi standar gizi. Selain hal tersebut, kenyataan bahwa banyak makanan jajanan yang disediakan atau dijual dikantin-kantin sekolah maupun pedagang makanan sekitar sekolah.

Menurut Gufran (2020) mengatasi jajan pada anak dapat dilakukan dengan cara : (a). Di rumah: ubah pola makan keluarga, mengurangi kebiasaan jajan seluruh anggota keluarga, membuat kudapan tandingan (b). Lingkungan tetangga: membatasi permintaan anak untuk jajan (c). Di sekolah: batasi uang jajan, frekuensi, jumlah dan waktu jajan.

Kegiatan edukasi serta pemberian susu dan biskuit menjadi salah satu upaya untuk memperkenalkan jajanan yang baik dan sehat pada anak-anak serta sebagai bentuk kontribusi dalam menciptakan generasi yang unggul dalam pemilihan makanan dan jajanan sehat. Hal ini karena maraknya jajanan tidak sehat yang sering berada di lingkungan

sekolah dan dijual dengan harga murah. Susu dan biskuit dapat menjadi pilihan untuk anak-anak dalam mengonsumsi jajanan sehat. Hal ini karena susu dan biskuit diketahui mengandung zat gizi yang baik dan mampu memenuhi kebutuhan zat gizi anak usia sekolah. Gufran (2020) menjelaskan bahwa edukasi diperlukan anak usia sekolah terutama untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik pemilihan jajanan yang baik. Edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan mengubah sikap serta mengarahkan kepada perilaku yang diinginkan oleh kegiatan tersebut. Misalnya setelah ada kegiatan ini anak-anak dapat mengetahui pentingnya pengetahuan dalam memilih makanan sehat bagi kesehatan

Untuk mengurangi paparan anak sekolah terhadap makanan jajanan yang tidak sehat dan tidak aman, perlu dilakukan usaha promosi keamanan pangan baik kepada pihak sekolah, guru, orang tua, murid, serta pedagang. Sekolah dan pemerintah perlu menggiatkan kembali UKS (Usaha Kesehatan Sekolah). Materi komunikasi tentang keamanan pangan yang sudah pernah dilakukan oleh Badan POM dan Departemen Kesehatan dapat ditingkatkan penggunaannya sebagai alat bantu penyuluhan keamanan pangan di sekolah-sekolah

D. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik dan lancar, siswa terlihat antusias dan aktif dalam mengikuti rangkaian acara penyuluhan tentang jajanan sehat sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai. Penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa-siswi dalam memilih jajanan sehat baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi

acuan dasar siswa-siswi SDN 38 Ampenan agar menghindari konsumsi jajanan tidak sehat yang nantinya akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatannya.

Daftar Pustaka

- Fadhilah, T.M. *et al.* (2024) 'Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah', *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), p. 91. Available at: <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.20628>.
- Febrina, W. *et al.* (2022) 'JPK: Jurnal Pengabdian Kompetitif Edukasi Siswa Sekolah Dasar Mengenai Jajanan Sehat', *Jurnal Pengabdian Kompetitif*, 1(2), pp. 98–104.
- Ghufron, Deisy Trihandayana. *et al* (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi jajanan pada peserta didik di SD Negeri 52 Manado. *Jurnal KESMAS*, Vol. 9, No 1, Januari 2020
- Hannanti, H., Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi and Muh. Nur Hasan Syah (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 14 Jakarta', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), pp. 40–53. Available at: <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i1.85>.
- Iklima, N. (2017) 'Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar', *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1), pp. 8–17. Available at: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/1774/1389>.
- Kadaryati, S. *et al.* (2021) 'Pendahuluan', 17(2), pp. 165–175.
- Khomsan, A. *et al.* (2022) 'Children's food habits, consumption, and food safety of popular snacks in school environment in Indonesia', *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 10(1), p. 119. Available at: <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20223535>.
- Muzakir, H., Ashari, C.R. and Listiowaty, E. (2023) 'Edukasi Zat Aditif Makanan dan Jajanan Sehat Pada Pelajar', *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), pp. 103–108. Available at: <https://doi.org/10.34312/ljpmt.v2i2.19692>.
- Nofriadi, N., Anggraini, M. and Kartika, K. (2020) 'Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di SDN 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso', *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(2), pp. 55–58. Available at: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/405>.
- Rahman, N.F. and Irmayani (2021) 'Edukasi Kesehatan Tentang Pemilihan Jajanan Sehat Di Sekolah Dasar Dan Taman Kanak-Kanak Khairu Ummah Makassar', *Jurnal Pasopati*, pp. 193–196.