

## Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat

Tahara Dilla Santi<sup>1✉</sup>, Aditya Candra<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, 23245, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, 23372, Indonesia

Korespondensi: [tahara.dilla@unmuha.ac.id](mailto:tahara.dilla@unmuha.ac.id)

Diterima: 16 Maret 2022

Disetujui: 9 April 2022

Diterbitkan: 11 Mei 2022

### Abstrak

**Latar belakang:** Anak usia sekolah dasar (7-13 tahun) belum mampu menentukan hal yang baik untuk kesehatan tubuhnya, termasuk dalam hal memilih jajanan yang sehat. Banyaknya pedagang yang menjajakan makanan cepat saji di lingkungan sekolah merupakan masalah bagi kesehatan anak. Upaya dini yang harus dilakukan adalah memberikan penyuluhan kepada anak terkait jajanan sehat. **Tujuan:** Untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang jajanan sehat. **Metode:** Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di aula SDN 49 Banda Aceh yang diikuti oleh perwakilan siswa kelas II, III, IV dan V. Tim pengabdian memberikan pretest sebelum pelaksanaan penyuluhan tentang jajanan yang sehat dan tidak sehat yang disajikan melalui power point. Selanjutnya pemutaran film bertema dampak salah memilih jajanan pada anak. Tim memberikan posttest dan membagikan bingkisan makanan sehat terdiri dari susu kotak, air mineral, biskuit dan kue. **Hasil:** Kegiatan pengabdian meningkatkan pengetahuan siswa dengan nilai posttest (83.62±2.83) dan nilai pretest (66.73±3.42). Keaktifan siswa mencapai 90% dalam menjawab pertanyaan yang disampaikan tim. **Kesimpulan:** Penyuluhan jajanan sehat dapat meningkatkan pengetahuan dan melatih kemampuan anak dalam memilih jajanan yang dijual lingkungan sekolah. Selanjutnya diharapkan kepada pihak sekolah dapat membimbing siswa saat memilih jajanan. Selain itu kantin sekolah lebih diberdayakan dalam penyediaan jajanan sehat untuk anak.

**Kata kunci:** penyuluhan, jajanan sehat, anak

### Abstract

**Background:** Elementary school age children (7-13 years) have not been able to determine what is good for their body health, including choosing healthy snacks. The number of traders selling fast food in the school environment is a problem for children's health. An early effort that must be done is to provide counseling to children regarding healthy snacks. **Objective:** To increase children's knowledge about healthy snacks. **Methods:** The counseling activity was carried out in the hall of SDN 49 Banda Aceh which was attended by representatives of class II, III, IV and V students. The service team gave a pretest before the implementation of counseling about healthy and unhealthy snacks presented through power points. Furthermore, the screening of the film with the theme of the impact of choosing the wrong snacks on children. The team gave a posttest and distributed healthy food packages consisting of boxed milk, mineral water, biscuits and cakes. **Results:** Service activities increased students' knowledge with posttest scores (83.62±2.83) and pretest scores (66.73±3.42). The activeness of students reached 90% in answering questions submitted by the team. **Conclusion:** Counseling on healthy snacks can increase knowledge and train children's abilities in choosing snacks that are sold in the school environment. Furthermore, it is hoped that the school can guide students when choosing snacks. In addition, the school canteen is more empowered in providing healthy snacks for children.

**Keywords:** counseling, healthy snacks, children

## PENDAHULUAN

Makanan jajanan sangat mudah ditemukan di pinggir jalan dengan berbagai bentuk, rasa dan warna [1]. Keamanan pangan jajan anak sekolah menjadi perhatian penting karena anak sekolah mengkonsumsi jajanan yang dijual di lingkungan sekolah setiap hari [2]. Diperkirakan 98.9% anak jajan di sekolah dan sekitar 50% sebagai penyumbang energi dan protein tubuh anak [3]. Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) mencatat 14.7% jajanan di lingkungan sekolah mengandung bahan berbahaya seperti boraks, rhodamine B, formalin dan methanyl yellow. Akumulasi zat adiktif menyebabkan berbagai penyakit seperti kanker [4]. Pengolahan yang tidak higienis memungkinkan jajanan terkontaminasi mikroorganisme patogen [5].

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan dan pemutaran film pendek tentang dampak jajanan tidak sehat. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, dibagikan kuesioner kepada siswa (*pre test*) untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa. Setelah pemutaran video, siswa diminta untuk menjawab kuesioner yang sama (*post test*). Tim PkM juga membagikan makanan sehat kepada siswa berupa susu, biskuit dan makanan olahan seperti risol, timpan dan roti. Peserta kegiatan adalah siswa SDN 49 Banda Aceh kelas II, III, IV, dan V. Alat-alat yang digunakan dalam penyuluhan berupa laptop, LCD dan alat penunjang kegiatan lainnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 3 Desember 2021 di SDN 49 Banda Aceh Kecamatan Meuraxa Kota Banda Aceh. Kegiatan penyuluhan jajanan dan makanan yang sehat ini diikuti oleh siswa siswi SDN 49 Banda Aceh sebanyak 30 siswa. Kegiatan diawali dengan perkenalan oleh tim PkM kepada siswa dan selanjutnya pembagian kuesioner (*pre test*) yang diarahkan pengisiannya oleh tim. Hasil *pre test* menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya memiliki pengetahuan yang baik tentang jajanan sehat. Hal ini terlihat dari jawaban siswa yang membeli makanan tanpa memperhatikan kebersihan tempat dan hygiene dari penjual. Dampak dari jajanan tidak sehat juga masih ada yang menjawab tidak tahu.

Nilai rata-rata dan standar deviasi *pre test* sebesar  $66.73 \pm 3.42$ . Penyuluhan merupakan tahapan selanjutnya setelah *pre test*. Pada sesi ini siswa menyimak presentasi yang disampaikan tim PkM dan tahap selanjutnya pemutaran film pendek tentang dampak memakan jajanan yang tidak sehat. Untuk sesi tanya jawab, peserta sangat antusias (90%) menjawab pertanyaan yang diajukan. Siswa yang menjawab dengan tepat

mendapatkan doorprize yang disediakan oleh tim PkM. *Post test* dengan pertanyaan yang sama seperti *pre test* diberikan setelah pemutaran film pendek. Jawaban yang diberikan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan dan menonton film pendek ( $83.62 \pm 2.83$ ). Siswa menjadi tahu apa bahaya jajanan tidak sehat, ciri-ciri makanan tidak sehat dan letak pedagang menjajakan makanan seperti di pinggir tempat pembuangan sampah. Tim memberikan bingkisan susu dan snack untuk peserta.



Gambar 1. Peserta antusias menjawab pertanyaan



Gambar 2. Kegiatan *pre test*

Ketersediaan dan ketahanan pangan merupakan hak asasi manusia termasuk siswa. Mayoritas siswa mengkonsumsi jajanan di sekolah untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi. Jajanan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti diare, keracunan, gizi buruk bahkan sampai kematian. Pendidikan kesehatan dapat mengubah perilaku siswa untuk dapat mengenal dan memilih jajanan yang sehat. Salah satu cara yang dilaksanakan berupa penyuluhan dan pemutaran film pendek tentang dampak jajanan tidak sehat. Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan anak agar dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat serta mengajarkan siswa untuk lebih memilih membawa bekal makanan dari rumah [6].

Pentingnya asupan gizi yang baik untuk kebutuhan energi siswa saat di sekolah sangat ditentukan oleh jajanan yang dikonsumsi. Kebersihan pengolahan jajanan turut diperhatikan dan makanan tidak memiliki warna mencolok, manis berlebihan dan dikemas dalam plastik yang aman [7]. Aktivitas siswa yang tinggi membutuhkan gizi yang baik dan seimbang. Berbagai survei telah dilakukan untuk menjaring jajanan yang tidak memenuhi

standar mutu dan keamanan. Berdasarkan survei BPOM tahun 2004 terdapat 60% jajanan tidak sehat dan di tahun 2007 masih terdapat jajanan berbahaya (45%)[8]. Padahal 99% siswa mengkonsumsi jajanan setiap hari dan ini memungkinkan tingginya risiko gangguan kesehatan pada anak. Prestasi dan kemampuan berfikir siswa akan terganggu dengan seringnya mengkonsumsi jajanan tidak sehat [9]. Masalah ini penting menjadi perhatian karena anak sekolah umur 7-11 tahun berada pada masa perkembangan otak yang ditandai dengan kemampuan berfikir logis [10].

Kurangnya pengetahuan anak tentang jajanan tidak sehat [11], dan pentingnya edukasi untuk merubah perilaku anak merupakan hal utama yang harus dilaksanakan. Penyuluhan merupakan bagian dari kegiatan memberikan pengalaman belajar kepada siswa untuk merubah perilaku dan mau melaksanakan himbauan yang disampaikan Tim PkM untuk meningkatkan status dan derajat kesehatan [12]. Hasil *pre test* yang masih rendah membuktikan bahwa pengetahuan siswa masih kurang baik. Informasi terkait jajanan sehat dan dampak akibat mengkonsumsi jajanan tidak sehat yang dikemas dalam bentuk penyuluhan dan pemutaran film pendek memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan siswa. Mengkonsumsi jajanan yang sehat di kantin sekolah merupakan indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah [13], dan ini akan terlaksana apabila pengetahuan siswa sudah baik. Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam mengubah perilaku kesehatan anak sebagai hasil dari pengalaman belajar [14].

## KESIMPULAN

Upaya penyuluhan dan pemutaran film pendek di SDN 49 Banda Aceh telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa yang ditunjukkan dari hasil *pre test* 66.73±3.42 naik menjadi 83.62±2.83 pada pelaksanaan *post test*. Tim memberikan penyuluhan dengan gambar menarik pada power point dan film animasi pendek yang mudah dipahami siswa. Hal ini memberikan respon positif bagi peserta dan dapat dilihat dari keaktifan peserta sekitar 90% dalam menjawab pertanyaan.

## REKOMENDASI

Diharapkan Tim PkM bekerjasama dengan guru dan orang tua murid untuk memantau, membimbing, mengingatkan siswa untuk memilih jajanan sehat. Rekomendasi pengabdian berupa pembentukan tim dapur sehat yang melibatkan beberapa orang guru SDN 49 Banda Aceh dan jika memungkinkan melibatkan orang tua murid. Dengan menu sehat yang dihadirkan setiap harinya akan meningkatkan kemampuan anak untuk

berfikir rasional dan berprestasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Ibu Kepala Sekolah SDN 49 Banda Aceh dan para guru yang telah memfasilitasi pelaksanaan PkM ini. Terimakasih juga kepada mahasiswa FKM UNMUHA yang telah bekerjasama dalam melaksanakan pengabdian masyarakat. Selanjutnya kepada semua pihak yang telah ikut membantu suksesnya kegiatan PkM, semoga menjadi amal baik.

## REFERENSI

- [1] Irianto K. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Widya CY, editor. Bandung; 2007.
- [2] Njatrijani R. Pengawasan Keamanan Pangan. Law, Dev Justice Rev. 2021;4(1):12–28.
- [3] Tanziha I, Prasojo G, Rahmawati I, Maharani, Rusmawati D. Pengaruh Pemberian Kudapan Terhadap Status Gizi dan Status Anemi Siswa SDN Pasanggrahan 2 Purwakarta. Ekologia. 2013;13(1).
- [4] Sumarni N, Rosidin U, Sumarna U. Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. Kumawula. 2020;3(2):289–97.
- [5] Mudjajanto ES. Keamanan Makanan Jajanan Tradisional. Jakarta: Kompas; 2006.
- [6] Nurbiyati T, Wibowo AH. Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak. J Inov dan kewirausahaan. 2014;3(3):192–6.
- [7] Yulia R. Jajanan Sehat Itu. [http://www.kompasiana.com/rennyyulia/jajanan-sehatitu\\_55283d74f17e614d2e8b45d9](http://www.kompasiana.com/rennyyulia/jajanan-sehatitu_55283d74f17e614d2e8b45d9). 2013;
- [8] BPOM BPO dan M. Sistem Keamanan pangan Terpadu Jajanan Anak Sekolah. 2009.
- [9] Sutarji MA. Tingkat Konsumsi Energi dan Protein serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Asuh usia 10-18 tahun. J Kesmas. 2007;2(2):168–73.
- [10] DL W. Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2003.
- [11] Nasution, Syarifah A. Analisis Kandungan Zat Pewarna Sintetis Pada Makanan Dan Minuman Jajanan Di SDN Kelurahan Ciputat Kecamatan Ciputat Kota Tangsel Tahun 2014. 2015.
- [12] Purwati, D R, Bidjuni H, Babakal A. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. J Keperawatan. 2014;2(2).
- [13] Kemenkes RI. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Jakarta.; 2011.
- [14] Herijulianti E. Pendidikan Kesehatan Gigi. Jakarta: EGC; 2002.