

## Psikoedukasi Pemilihan Jajanan Sehat dan Halal dalam Upaya Membentuk Karakter Positif Anak

Yuli Fitria<sup>1\*</sup>, Elita Endah Mawarni<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia.

\* Corresponding author email: [fitriayuli818@gmail.com](mailto:fitriayuli818@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

Diterima: 11 Sept 2022

Direvisi: 10 Okt 2022

Disetujui: 25 Okt 2022

Tersedia online:

18 November 2022

### Keywords:

Psikoedukasi,  
Jajanan sehat,  
Halal,  
Karakter Positif

### ABSTRAK

Ruang interaksi anak yang monoton seperti rumah, sekolah, dan tempat bermain cenderung berpengaruh dengan kebiasaan pemilihan jajanan yang ada disekitarnya. Praktik higiene yang buruk, bahan tambahan pangan yang tidak tepat, menjadi faktor penyebab masalah keamanan jajanan anak terutama dilingkungan sekolah. Adapun upaya untuk mengatasinya berupa psikoedukasi pemilihan jajanan sehat dan halal. Tujuan psikoedukasi yakni memberi pemahaman berupa informasi kandungan nutrisi makanan dan mempraktekan pola memilih makanan yang sehat dan halal. Metode pelaksanaan melalui tiga tahapan: 1). Edukasi berupa penyuluhan, 2). Penyadaran melalui praktek dengan metode “KLIK”, 3). Evaluasi menggunakan posttest. Hasil psikoedukasi pemilihan jajanan sehat dan halal berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, pemahaman dan persepsi siswa yang positif. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan dengan nilai posttest yang mencapai nilai sempurna, kemampuan membedakan kandungan nutrisi pada makanan. Persepsi positif pada siswa di tunjukan dengan kemampuan memahami mengkategorikan jajanan yang sehat dan halal dengan memperhatikan empat unsur yang memenuhi meliputi kemasan makanan, label halal yang tertera, ijin edar yang direkomendasikan oleh BPOM dan mengenali masa kadaluarsa makanan. Psikoedukasi tentang pemilihan jajanan sehat dan halal memiliki peran penting dalam membantu menerapkan pola hidup sehat dan bersih pada anak sejak dini serta harapannya menjadi bagian upaya membentuk karakter positif generasi bangsa yang sehat dan berkualitas.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)  
Copyright © 2022 The Author(s)

## 1. PENDAHULUAN

Kebutuhan akan makan merupakan hal yang sangat vital pada setiap manusia, terlebih pada masa anak – anak. Jajanan bagi anak – anak merupakan sesuatu yang menjadi penggugah semangat yang melengkapi mereka dalam melakukan setiap aktifitasnya [1]. Hal yang perlu disorot saat ini salah satunya perilaku anak dalam memilih jajanan di sekolah yang dipelajari tanpa melalui proses pendidikan. Pasalnya anak akan menemukan pengalaman keleluasaan untuk memilih sendiri jajanan yang akan dibeli. Hal tersebut semakin menjadi hal menyenangkan bagi anak ketika jajanan yang ditawarkan di lingkungan sekolah semakin beragam. Ruang interaksi sosial anak – anak yang masih relatif monoton seperti rumah, sekolah, dan tempat bermain cenderung berpengaruh dengan pola

pemilihan jajanan sesuai yang ada disekitarnya.

Hal lainnya anak - anak cenderung akan membeli jajanan yang terjangkau dengan penglihatanya. Idealnya jajanan yang sehat semestinya dipersiapkan sebagai bekal oleh orang tua dari rumah, akan tetapi pada kenyataanya anak – anak masih cenderung tergiur dengan jajanan di sekolah. Adapun yang menjadi masalah pada jajanan anak disekolah diantaranya tingkat keamanan bahan, penambahan bahan tambahan pangan yang tidak tepat, ketidaktahuan penjual mengenai penyalahgunaan tersebut dan jaminan kebersihan dalam pengolahan. Penelitian lainnya pengetahuan mengenai nutrisi, bahan komposisi sehat serta angka kecukupan gizi pada jajanan anak menghasilkan temuan yang memprihatinkan, 84,6 % umumnya anak – anak memiliki motif yang terfokus pada rasa, warna serta kemasan yang menarik menurut mereka [2]. Hal lainnya yang tidak kalah penting bagi anak salah satunya ketika mengajarkan memilih makanan sehat dan halal dengan tujuan membangun karakter mereka sejak dini. Pola membiasakan anak – anak memilih jajanan yang sehat dan halal dalam kurun waktu yang berkesinambungan dapat membentuk karakter. Dalam konteks pembentukan karakter pada anak terdapat beberapa metode diantaranya, pengenalan, pemahaman, penerapan, pengulangan/ pembiasaan, pembudayaan dan internalisasi sehingga mampu menjadi karakter [3]. Pola pembiasaan memilih jajanan sehat harapanya tidak sebatas menjadi karakter akan tetapi juga menanamkan pemahaman tentang jajanan yang halal kepada anak sedari dini. Anak perlu dipahami akan pentingnya makanan sehat dan halal menurut syariat agama [4]. Demikian pula pengetahuan akan ciri – ciri makanan yang halal dan tidak halal seperti tidak mengandung kotoran atau najis, serta proses pembuatan yang bersih. oleh karenanya perlu dilakukan upaya berupa psikoedukasi terkait jajanan sehat dan halal untuk mewujudkannya.

Data riskeddas 2020 tentang status gizi anak di Indonesia menunjukkan masih terdapat kasus stunting yang stagnan masih ditemukan terutama di wilayah kabupaten yang jauh dari akses kesehatan. Selain itu, dalam surveinya badan pengawas obat dan makanan Indonesia (BPOM) menyebutkan kejadian luar biasa (KLB) keracunan pangan rentan terjadi dialami oleh kelompok anak sekolah dasar. Mirisnya tidak semua kejadian tentang keracunan akibat jajanan tercatat oleh dinas terkait terlebih didaerah setingkat kecamatan dan desa yang jauh dari akses pengawasan. Oleh karenanya perlu adanya upaya untuk dilakukan edukasi kepada kelompok sasaran yakni siswa sekolah dasar terkait pemilihan jajanan sehat guna meningkatkan kesehatan anak diwilayah pedesaan seperti halnya di Kabupaten Banyuwangi. Berdasar analisis situasi serta data yang diperoleh Bappeda Kabupaten Banyuwangi tahun 2020 memetakan terdapat beberapa kecamatan yang di kategorikan zona kuning tentang masalah kesehatan, salah satunya ialah kecamatan Singojuruh, yang memiliki 29 sekolah dasar dengan jumlah siswa sebanyak 3128 orang, sehingga hal ini menjadi layak menjadi sasaran untuk dilakukan pembinaan. pengabdian memilih satu sekolah yang memiliki karakteristik layak untuk diberikan pembinaan seperti tidak adanya kantin sekolah, terdapat penjual jajanan yang berganti - ganti serta kurangnya pengawasan terhadap aktivitas pembelian jajanan terhadap siswanya. Adapun tujuan pelaksanaan pengabdian ini guna meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta mengembangkan karakter positif anak dalam memilih jajanan yang sehat dan halal. Selanjutnya manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan pengabdian ini khususnya bagi siswa dapat memberikan edukasi tentang makanan sehat dan halal untuk menunjang kesehatan fisik dan psikologis. Manfaat bagi dewan guru sekolah dapat membantu mengarahkan siswa kepada pola kebiasaan perilaku hidup sehat dan bersih serta mewujudkan generasi yang sehat memiliki karakter positif.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan tiga metode yang dikemas dalam tahapan yang berbeda meliputi

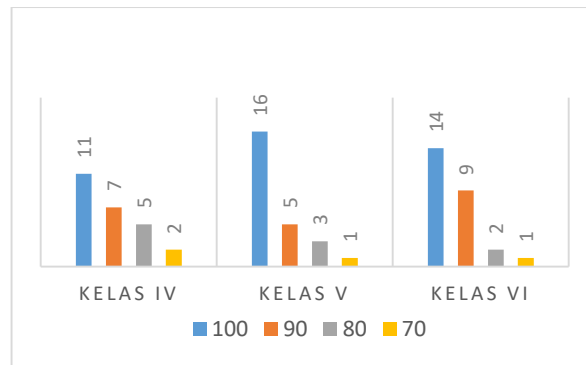
1. Psikoedukasi yang berisi penyuluhan dan edukasi dengan tahapan diantaranya pemberian informasi tentang makanan bergizi beserta kandungan nutrisinya, mengedukasi cara atau tips memilih makanan yang sehat dan halal.
2. Penyadaran melalui metode Kognitif Learning berupa mempraktekan tentang tata cara mengembangkan kemampuan memilih jajanan melalui metode “KLIK” yaitu melihat kemasan, label halal, ijin edar yang direkomendasikan badan pengawasan obat dan makanan (BPOM), serta kadaluarsa jajanan yang dipilih.
3. Melakukan evaluasi terhadap proses kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mulai dari awal sampai dengan akhir dengan hanya menggunakan metode post tes pada kelompok sasaran berupa kuisioner yang harus dijawab secara benar, guna mengetahui peningkatan pengetahuan serta sikap siswa terhadap materi yang ditunjukkan dengan skor yang diperoleh. Adapun evaluasi juga digunakan mengetahui seberapa besar capaian tujuan antara lain: meningkatnya pengetahuan, pemahaman, persepsi terhadap psikoedukasi serta penerapan melalui pembiasaan serta meningkatkan soft skills anak berupa kemampuan kendali dalam memilih jajanan sehat dan halal yang diharapkan mampu menjadi kebiasaan sehingga tumbuh karakter positif.

## **3. HASIL & PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan pengabdian ini dilaksanakan bertempat di sekolah mitra yakni SDN 1 Lemahbang kulon Kecamatan Singojuruh Kabupaten Banyuwangi. Adapun siswa yang menjadi kelompok sasaran kelas 1 sampai dengan kelas 6 berjumlah 118 siswa, dengan pemberian edukasi diruang yang terpisah antara kelas 1 sampai 3, sedangkan kelas 4 sampai 6. Kegiatan berupa psikoedukasi yang dilakukan secara bertahap meliputi:

1. Penyuluhan tentang pengenalan kandungan nutrisi makanan sehat seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air yang dibutuhkan oleh tubuh agar dapat menopang pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.
2. Tahap kedua yaitu penyadaran dan pemahaman melalui pola kognitif learning dengan mengajarkan praktek cara memilih jajanan sehat dan halal melalui metode “KLIK” (merupakan singkatan dari Kemasan, Label, Ijin, Kadaluarsa) meliputi pertama praktek mengenali kemasan jajanan mulai dari bahan kemasan yang digunakan seperti bahan plastik, kertas, kaleng dan lainnya. Kedua, mempraktekan cara mencari dan mengenali label halal yang terstandart dari Majelis Ulama Indonesia (MUI). Ketiga, praktek mengenali ijin edar makanan yang dikeluarkan oleh BPOM yang tertera pada kemasan. Keempat, mencari dan memahami cara membaca masa kadaluarsa produk jajanan.
3. Tahap terakhir yaitu evaluasi berupa postest dengan menggunakan kuisioner yang disusun berdasarkan materi yang bertujuan diberikan pada kegiatan edukasi dan hanya diperuntukan kepada siswa kelas IV sampai Kelas VI dengan jumlah total 76 siswa. Pada kegiatan evaluasi ini dilakukan hanya menggunakan postest dimana hal ini menggunakan dasar pada desain penelitian eksperimen yang menggunakan intervensi perlakuan yang bertujuan mengukur tingkat pengetahuan, sikap dan konstruk psikologis yang bersifat laten dapat dilakukan dengan

menggunakan one-shot case study[5]. Adapun hasil skor dari pelaksanaan posttest yang diperoleh dari kelompok sasaran dan dokumentasi pelaksanaan psikoedukasi ditunjukkan grafik dan gambar berikut:



Gambar 1 Hasil Post-test



Gambar 2 Pelaksanaan psikoedukasi

Hasil skor perolehan posttest siswa merupakan acuan tolak ukur keberhasilan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, dimana skor yang mencapai angka maksimal menjadi indikator keberhasilan pelaksanaan psikoedukasi yang diberikan. Hasil skor posttest siswa kelas 4, 5 dan 6 berkisar pada nilai 70 sampai 100 sesuai yang tertera pada gambar grafik. Adapun rinciannya secara presentase siswa yang memperoleh skor maksimal yakni 100 sebanyak 54%. Hal tersebut menunjukkan hampir sebagian kelompok sasaran yang mengikuti posttest mendapat nilai dengan kategori yang tinggi, sehingga dapat di indikasikan pembinaan berupa psikoedukasi tentang pemilihan jajan sehat dan halal cukup efektif berpengaruh dan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa.

Hasil lainnya yang juga mengindikasikan indikator tercapainya tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu meningkatnya aspek yang diukur yakni persepsi yang positif pada siswa terhadap pemilihan jajan sehat dan halal. Gambaran hasil psikoedukasi berupa peningkatan aspek pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh siswa ditunjukkan dengan kemampuan siswa menjawab bahan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin dan nutrisi lainnya. Selanjutnya peningkatan aspek pemahaman berupa kemampuan membedakan ciri – ciri makanan yang sehat dan halal serta sebaliknya. Hal ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang menjelaskan anak – anak dapat mengenal, memiliki sikap positif dan menerapkan dalam memilih nutrisi makanan yang di konsumsi setiap hari melalui intervensi edukasi makanan diet yang sehat [6]. Adapun persepsi

siswa menunjukkan hasil persepsi yang positif terhadap psikoedukasi pemilihan jajanan halal pada kegiatan ini ditunjukkan dengan antusiasme dalam mempelajari hasil penyuluhan dan perolehan nilai yang tinggi.

Faktor pendukung yang tercapainya kegiatan pengabdian ini diantaranya faktor internal dan eksternal. Persepsi positif pada siswa menjadi faktor internal dan kelebihan serta kemudahan dalam pelaksanaan kegiatan ini, sedangkan faktor eksternal yang mendukung yakni unsur sosial budaya lingkungan sekolah yang terletak didaerah pedesaan yang masih kental dengan nuansa masyarakat religius serta pendidikan karakter yang diperoleh dari pola asuh orang tua siswa dan taman pendidikan Al- Qur'an ketika mereka berada dirumah masing - masing. hal ini juga menunjukkan lingkungan memiliki peran penting dalam pembentukan karakter individu tidak terkecuali anggota masyarakat terkecil seperti anak – anak [7]. Akan tetapi yang menjadi kendala dalam kegiatan ini meskipun psikoedukasi memiliki dampak positif pada peningkatan pengetahuan, pemahaman dan persepsi siswa dalam praktek pemilihan jajanan sehat dan halal di sekitar lingkungan sekolah mitra dari hasil observasi masih terdapat penjual jajanan yang kurang memperhatikan nutrisi serta banyak mengandung bahan pangan yang memicu obesitas pada anak seperti sirup perasa buah dengan pemanis buatan, gorengan bersaus, tinggi akan garam serta tepung dengan kandungan tinggi gluten sehingga perlu dilakukan upaya edukasi kepada para penjual jajanan dengan melibatkan dinas kesehatan terkait kedepannya. Selain itu pula perlu tetap di lakukan pendampingan dan pengawasan secara berkala oleh dewan guru kepada siswa agar tetap menjadi pola kebiasaan dalam memilih jajanan disekolah sehingga dapat meningkat menjadi karakter yang bijak [8]. Pasalnya pada masa anak – anak meskipun memiliki pengetahuan tentang makanan sehat tetapi kontrol kendali diri yang belum terbentuk secara sempurna dapat saja menjadi anteseden untuk mengambil tindakan dalam memuaskan keinginanya tanpa memikirkan dampak buruknya [9].

Secara umum pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dikemas dalam bentuk kegiatan psikoedukasi terhadap pemilihan jajanan sehat dan halal dengan kelompok sasaran siswa sekolah dasar berhasil dan berdampak cukup positif dengan ketercapaian tujuan pengabdian yang hampir sempurna. Hal lainnya yang menjadi penghambat seperti masih terdapat penjual jajanan yang kurang memperhatikan bahan pangan yang tidak mencukupi standart makanan sehat dapat di segera dilakukan upaya untuk mencari solusi yang tepat dengan dinas terkait guna meminimalisir munculnya masalah sosial baru, sehingga di butuhkan sinergitas dewan guru, wali murid dan masyarakat guna menciptakan kualitas kesehatan yang optimal pada anak

#### **4. KESIMPULAN**

Psikoedukasi pemilihan jajanan sehat dan halal sebagai upaya membentuk karakter positif kepada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Lemahbang Kulon Kecamatan Singojuruh berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, pemahaman dan persepsi siswa yang positif. Peningkatan pengetahuan, pemahaman siswa di tunjukan dengan nilai posttest yang mencapai nilai sempurna, dan kemampuan membedakan kandungan nutrisi pada makanan berupa karbohidrat, protein, mineral, vitamin. Persepsi positif pada siswa di tunjukan dengan kemampuan memahami membedakan makanan yang sehat dan halal dengan memperhatikan empat unsur yang memenuhi meliputi kemasan makanan, label halal yang tertera, ijin edar yang direkomendasikan oleh BPOM dan mengenali masa kadaluarsa makanan. Metode “KLIK” yang diajarkan pada psikoedukasi dapat senantiasa di praktekan siswa dan menjadi kebiasaan ketika membeli makanan dimana saja sehingga dapat

berkembang menjadi karakter positif pada diri anak – anak.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kepada kepala UPTD pendidikan Kecamatan Singojuruh Kabupaten Banyuwangi dan mitra kegiatan tridharma pengabdian kepada masyarakat segenap dewan guru beserta siswa SDN 1 Lemahbang kulon kami ucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya atas ijin yang diberikan, dukungan moril, kesempatan, fasilitas yang diberikan, serta kerjasama yang baik selama persiapan, kegiatan berlangsung sampai dengan selesai semoga kegiatan kita menjadi upaya yang manfaat untuk generasi bangsa. Selanjutnya, Terima kasih kepada institusi tempat kami mengabdikan Stikes Banyuwangi semoga senantiasa mendapat berkah Tuhan dan menjadi institusi pendidikan yang semakin maju, berkembang dengan sinergitas bersama masyarakat. Aamiin..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] D. M. D. Kigaru, C. Loechl, T. Moleah, C. W. Macharia-Mutie, and Z. W. Ndungu, “Nutrition knowledge, attitude and practices among urban primary school children in Nairobi City, Kenya: A KAP study,” *BMC Nutr.*, vol. 1, no. 1, 2015, doi: 10.1186/s40795-015-0040-8.
- [2] A. Fathi, G. Sharifirad, Z. Gharlipour, J. Hakimelahi, and S. Mohebi, “Effects of a nutrition education intervention designed based on the health belief model (HBM) on reducing the consumption of unhealthy snacks in the sixth grade primary school girls,” *Int. J. Pediatr.*, vol. 5, no. 2, 2017, doi: 10.22038/ijp.2016.7567.
- [3] C. Pattaro, “Character Education: Themes and Researches. An academic Literature Review,” *Ital. J. Sociol. Educ.*, vol. 8, no. 1, 2016.
- [4] I. Fatmawati, “The Halalan Toyyibah Concept In The Al-Qur’an Perspective And Its Application With Food Products In Indonesia,” 2019.
- [5] M. Jannah, *Psikologi Eksperimen: Sebuah Pengantar*. 2016.
- [6] M. D. El Harake, S. Kharroubi, S. K. Hamadeh, and L. Jomaa, “Impact of a pilot school-based nutrition intervention on dietary knowledge, attitudes, behavior and nutritional status of syrian refugee children in the bekaa, lebanon,” *Nutrients*, vol. 10, no. 7, 2018, doi: 10.3390/nu10070913.
- [7] M. Ali, “Konsep Makanan Halal dalam Tinjauan Syariah dan Tanggung Jawab Produk Atas Produsen Industri Halal,” *AHKAM J. Ilmu Syariah*, vol. 16, no. 2, 2016, doi: 10.15408/ajis.v16i2.4459.
- [8] A. N. Aeni, “PENDIDIKAN KARAKTER UNTUK SISWA SD DALAM PERSPEKTIF ISLAM,” *Mimb. Sekol. Dasar*, vol. 1, no. 1, 2014, doi: 10.17509/mimbar-sd.v1i1.863.
- [9] I. Siti Robe’ah and S. To, “Peran Guru dalam Pembentukan Karakter Religius Melalui Pendidikan Ramah Anak di SD Negeri 2 Taringgul Tonggoh Kecamatan Wanayasa,” *Paedagog. J. Pendidik. dan Stud. Islam*, vol. 2, no. 02, 2021, doi: 10.52593/pdg.02.2.03.