

Efektivitas Penyuluhan Jajanan Sehat Upaya Penyehatan Kesehatan di Sekolah Dasar

District Effectiveness of Healthy Snack Counseling Efforts for Health in Primary Schools

Syafriani^{1✉}, Afiah², Rizki Rahmawati Lestari³, Dessyka Febria⁴

(1, 3, 4) Program studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pahlawan

(2) Program studi Kebidanan, Universitas Pahlawan

✉ Corresponding author:

syafrianifani@gmail.com

Abstrak

Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak. Anak-anak seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah. Tingginya persentase anak yang mengkonsumsi jajanan memungkinkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi lebih besar (Hijriani, Yulidar, and Luciana 2023). Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengkonsumsi jajanan tidak sehat. Padahal jajanan tersebut mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat karsinogenik bagi tubuh (Hijriani et al. 2023). Hal tentunya menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian dari semua pihak. Zat-zat aditif yang terakumulasi dalam tubuh anak akan menimbulkan penyakit berbahaya salah satunya adalah kanker. Edukasi kepada anak perlu dilakukan agar anak memiliki pengetahuan untuk membedakan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Karena kita ketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan. Tujuan penyuluhan ini ialah meningkatkannya kesadaran dan pengetahuan siswa siswi dalam memilih jajanan sehat disekolah. Metode yang digunakan ceramah dan observasi langsung. Hasil menunjukkan bahwa sebagian bedar siswa -siswi sudah tahu bagaimana sebaiknya memilih jajanan yang sehat disekolah. Saran kepada siswa-siswa lebih diperhatikan lagi terkait pemilihan jajanan yang akan dikonsumsi disekolah dan tidak luput adanya dukungan dari sekolah.

Kata Kunci: Penyuluhan, jajanan sehat, penyehatan kesehatan

Abstract

Consuming snacks is something that is very attached to children. Children often buy food outside and ignore the cleanliness and content of the food. Based on a survey by the Food and Drug Supervisory Agency (BPOM), more than 99% of children consume snacks at school. The high percentage of children who consume snacks increases the risk of health problems in children (Hijriani, Yulidar, and Luciana 2023). Lack of knowledge is one of the reasons why children continue to consume unhealthy snacks. Even though these snacks contain additives that can be carcinogenic to the body (Hijriani et al., 2023), this is undoubtedly a serious problem that requires attention from all parties. Additives that accumulate in a child's body will cause dangerous diseases, one of which is cancer. Education for children needs to be done so that children know how to differentiate healthy snacks from unhealthy snacks. Because we know that knowledge can influence a person's behavior and attitudes. Knowledge factors determine behavior. This outreach aims to increase students' awareness and expertise in choosing healthy snacks at school. The methods used are lectures and direct observation. The results show that most students know how to select healthy snacks at school. The advice to students is to pay more attention to the choice of snacks consumed at school and only be supported by the school.

Keywords: Counseling, Healthy Snacks, Health Care

PENDAHULUAN

Pada masa anak usia sekolah merupakan masa tumbuh kembang, sehingga membutuhkan nutrisi atau makanan untuk mendukung proses pertumbuhannya. Hal inilah yang menyebabkan adanya keinginan untuk mengkonsumsi jajanan di lingkungan sekolah karena sebagian besar waktu mereka berada di sekolah. Namun, jajanan atau makanan yang ada di lingkungan sekolah terkadang tidak menjamin kebersihan dan kandungan gizi yang ada pada jajanan tersebut (Putri et al. 2023). Keamanan pangan jajan anak sekolah menjadi perhatian penting karena anak sekolah mengkonsumsi jajanan yang dijual di lingkungan sekolah setiap hari (Riani, Syafriani, and Syahrial 2019). Makanan jajanan sering kali lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral (Fadhilah et al. 2024). Karena ketidaklengkapan gizi dalam makanan jajanan, maka pada dasarnya makanan jajanan tidak dapat mengganti sarapan pagi atau makan siang (Rahmi 2018).

Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak. Anak-anak seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah. Tingginya persentase anak yang mengkonsumsi jajanan memungkinkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi lebih besar (Hijriani, Yulidar, and Luciana 2023).

Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak sekolah dasar. Anak-anak seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut (Talimbung 2023). Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah. Mayoritas siswa mengkonsumsi jajanan di sekolah untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi (Fauziah, Kasmiasi, and Jambormias 2023).

Jajanan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti diare, keracunan, gizi buruk bahkan sampai kematian. Tingginya persentase anak yang mengkonsumsi jajanan memungkinkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi lebih besar (Müller 2018). Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengkonsumsi jajanan tidak sehat. Padahal jajanan tersebut mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat karsinogenik bagi tubuh (Noriko et al. 2011).

Hasil pengawasan Badan POM, menunjukkan jajanan anak sekolah yang tidak memenuhi syarat berkisar antara 40% - 44%. Jajanan anak sekolah tidak memenuhi persyaratan keamanan pangan disebabkan oleh penggunaan bahan berbahaya yang dilarang digunakan untuk pangan seperti formalin, boraks, zat pewarna rhodamin B dan methanyl yellow (Afifaturohman and Purnasari 2020). Hal ini tentunya menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian dari semua pihak. Zat-zat aditif yang terakumulasi dalam tubuh anak akan menimbulkan penyakit berbahaya salah satunya adalah kanker (Febrina et al. 2022).

Tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap sikap maupun perilaku dalam memilih jajanan yang dapat berdampak pada keadaan gizi anak sekolah (akhmad 2021). Oleh karenanya edukasi 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 (Sumarni, Rosidin, and Sumarna 2020).

Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengonsumsi jajanan tidak sehat. Padahal jajanan tersebut mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat karsinogenik bagi tubuh (Hijriani et al. 2023). Hasil pengawasan Badan POM, menunjukkan jajanan anak sekolah yang tidak memenuhi syarat berkisar antara 40% - 44%. Jajanan anak sekolah tidak memenuhi persyaratan keamanan pangan disebabkan oleh penggunaan bahan berbahaya yang dilarang digunakan untuk pangan seperti formalin, boraks, zat pewarna rhodamin B dan methanyl yellow. (Hijriani et al. 2023) Hal ini tentunya menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian dari semua pihak. Zat-zat aditif yang terakumulasi dalam tubuh anak akan menimbulkan penyakit berbahaya salah satunya adalah kanker.

Edukasi kepada anak perlu dilakukan agar anak memiliki pengetahuan untuk membedakan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Karena kita ketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan. Permasalahan utama yang dihadapi siswa/i di Desa Lipat Kain Utara, Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar adalah sebagian besar anak-anak sekolah dasar masih kurang memperhatikan pentingnya mengonsumsi jajanan sehat. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan fenomena ini, sehingga penyuluhan kesehatan mengenai jajanan sehat perlu dilakukan.

METODE

Metode dalam penyuluhan ini ialah metode ceramah diawali dengan observasi yang dilakukan untuk penentuan daerah yang dipilih sebagai obyek pengabdian masyarakat. Untuk itu Desa Lipat Kain Utara dipilih sebagai obyek pengabdian karena anak-anak sekolah dasar perlu diberikan edukasi tentang jajanan sehat. Perencanaan bentuk kegiatan meliputi: Praktek dan penyuluhan tentang jajanan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang jajanan sehat adalah upaya untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya dalam memilih jajanan sehat yang bergizi dan aman dikonsumsi, sudah berdampak banyak siswa -siswi yang sudah tahu akan pemilihan jajanan yang dikatakan sehat. Dengan demikian siswa -siswi dapat terhindar dari terjadinya masalah kesehatan seperti diare, obesitas, penyakit tidak menular lainnya.



PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan terkait jajanan sehat berjalan lancar materi yang disampaikan tim dapat diterima dengan pelaksanaan yang meliputi tentang definisi makanan sehat dan tidak sehat, pengelompokan jenis makanan berdasarkan kandungan gizi, cara memilih jajanan yang

sehat dan bergizi, serta contoh-contoh makanan olahan yang sehat dan bergizi. Selain itu, juga dijelaskan dampak konsumsi jajanan tidak sehat terhadap kesehatan tubuh, terutama pada anak-anak. Untuk memperjelas pemahaman, peserta diperlihatkan berbagai jenis bahan makanan sehat dan contoh produk olahan jajanan sehat yang dapat dibuat sendiri di rumah. Tahapan pelaksanaan pengabdian yang sudah dilakukan sampai saat ini adalah pada tahapan memberikan penyuluhan kepada anak-anak sekolah dasar Desa Lipat Kain.

Hasil yang diharapkan pada tahap ini adalah mereka bisa menyadari dan meningkatkan pengetahuan dalam pemilihan jajanan sehat. Pada tahapan selanjutnya adalah mengevaluasi apakah sudah terjadi peningkatan pengetahuan anak-anak tentang jajanan sehat. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat telah berlangsung dari September sampai februari 2025, dan tahap berikutnya meliputi penyusunan laporan pembahasan, presentasi hasil akan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yakni hingga bulan februari 2025.

SIMPULAN

Penyuluhan tentang pentingnya memilih jajanan sehat yang dilaksanakan di SDN 019 Lipat Kain Utara, Kecamatan Kampar Kiri, Kabupaten Kampar, mendapat sambutan hangat dari para siswa. Materi yang disampaikan, mampu menarik perhatian siswa. Setelah mengikuti penyuluhan, siswa terlihat antusias dan bersemangat untuk menerapkan kebiasaan memilih jajanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian menghasilkan meningkatnya pengetahuan siswa-siswi dalam pemilihan jajanan sehat serta menyadari akan pentingnya kesadaran diri dalam pemilihan jajanan sehat.

SARAN

Diharapkan siswa-siswi lebih berhati-hati dalam pemilihan jajanan di sekolah dan menyadari akan pentingnya pemilihan jajanan- jajanan sehat yang ada di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada semua pihak yang terlibat pada kegiatan pengabdian ini khususnya kepada pihak sekolah dasar Desa Lipat Kain.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifaturrohma, E., and G. Purnasari. 2020. "Pengaruh Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Pelajar Mengenai Jajanan Sehat di SDN Pancakarya 01 Jember The Effect of Video Media on Students' Knowledge Level about Healthy Snacks at SDN Pancakarya 01 Jember Eki Afifaturrohma, Galih Purnasari." *J. Gizi Kerja Dan Produktivitas* 1(2):34-45.
- Akhmad. 2021. "Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan." *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan* 4(1):10-19.
- Fadhilah, Tri Marta, Reni Puspita Sari, Bauty Gloria Masinambow, Dinda Sopia Andriana, and Wariz Luthfi Arifiana. 2024. "Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Pemilihan Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah." *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)* 8(1):91. doi: 10.30595/jppm.v8i1.20628.
- Fauziah, Arvicha, Kasmianti Kasmianti, and Jakob L. Jambormias. 2023. "Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar." *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(9):953-60. doi: 10.55681/ejoin.v1i9.1545.
- Febrina, Wetri, Nuryasin Abdillah, Surya Indrawan, Elisa Harfrida, and Susy Srihandayani. 2022. "JPK: Jurnal Pengabdian Kompetitif Edukasi Siswa Sekolah Dasar Mengenai Jajanan Sehat." *Jurnal Pengabdian Kompetitif* 1(2):98-104.
- Kus Aisyah Amira, Stefania Widya Setyaningtyas. 2021. "Media Gizi Indonesia." *Media Gizi Indonesia* Vol. 2(Ix):130-138.
- Muzakir, Haris, Chica Riska Ashari, and Endang Listiowaty. 2023. "Edukasi Zat Aditif Makanan dan Jajanan Sehat pada Pelajar." *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi* 2(2):103-8. doi: 10.34312/ljpmt.v2i2.19692.
- Noriko, Nita, Ekaristi Pratiwi, Angelia Yulita, and Dewi Elfidasari. 2011. "Studi Kasus Terhadap Zat Pewarna, Pemanis Buatan Dan Formalin Pada Jajanan Anak di SDN Telaga Murni 03

- Dan Tambun 04 Kabupaten Bekasi." *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi* 1(2):47. doi: 10.36722/sst.v1i2.26.
- Putri, Dhea Ananda, Indah Permata Sari, Izzafilia Afifah, M. Gatha. Fahriza, Ni Wayan Wiwin, Asthiningsih, and Siti Khoiroh Mufilihatini. 2023. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Jajanan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara* 2:2.
- Rahmi, Sofia. 2018. "Ditimbulkan Apabila Mengonsumsi Makanan Jajanan yang Tidak Sehat Bagi Anak-Anak Pengertian Makanan Menurut Adriani Dan Wirjatmadi Merupakan Bahan Makanan Selain Obat yang Mengandung Zat Gizi Dan Atau Unsur Atau Ikatan Senyawa Kimia Yang Dapat Diubah Menj." *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2018 CARA* 260-65.
- Riani, Syafriani, and Syahrial. 2019. "Pengaruh Kreasi Singkong Sebagai Pangan Jajanan Anak Sekolah Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Anak Sekolah Dasar Kabupaten Kampar Tahun 2019." *Jurnal NERS* 3(1):13-21.
- Riani, Syafriani, and Syahrial. 2020. "Pengaruh Konsumsi Kreasi Singkong Sebagai Pangan Jajanan Anak Sekolah (Pjas) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Energi Dan Zat Gizi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Bangkinang Kota Tahun 2019." *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science* 4(1):89-91.
- Rizona, Fernaliza, Karolin Adhistry, and Fuji Rahmawati. 2019. "Efektifitas Edukasi Tentang Jajanan Sehat Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Siswa Overweight." *NERS Jurnal Keperawatan* 15(1):1. doi: 10.25077/njk.15.1.1-13.2019.
- Sumarni, Nina, Udin Rosidin, and Umar Sumarna. 2020. "Penguatan Kapasitas Siswa Sd Jati Iii Tarogong Dalam Upaya Meningkatkan Kewaspadaan pada Jajanan Tidak Sehat." *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(2):289. doi: 10.24198/kumawula.v3i2.28026.
- Talimbung, Vera. 2023. "Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia." *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)* 2(3):56-60.