

Gerakan Anak Cerdas Memilih Jajanan Sehat Melalui Edukasi Di SDN 3 Sungai Besar Kota Banjarbaru

The Movement Of Smart Children To Choose Healthy Snacks Through Education at SDN 3 Sungai Besar, Banjarbaru City

Hilda Irianty^{1*}, Fitri Novita Sari Widodo¹, Jesica Pretisia¹, Fransisco Leo Tasik¹, Sarah Zein¹, M. Rifki Andra Firdaus¹, Ridha Hayati¹, Mahmudah¹, Hikmah Yusida¹, Deni Suryanto¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari

*Korespondensi: hildairianty89@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Dilihat dari kegiatan pengabdian sebelumnya, program edukasi masih terbatas dan belum mampu meningkatkan pengetahuan anak, tetapi juga membentuk perilaku nyata anak dalam memilih jajanan sehat secara mandiri dan berkelanjutan. Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, khususnya terkait pola konsumsi jajanan di lingkungan sekolah. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan siswa/i sekolah dasar melalui gerakan anak cerdas dalam memilih jajanan sehat melalui edukasi di SDN 3 Sungai Besar, Kota Banjarbaru. **Metode:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan tanya jawab, serta ada *ice breaking* yang dilaksanakan di SDN 3 Sungai Besar, Kota Banjarbaru, dengan khalayak sasaran kelas VI B berjumlah 24 orang. Adapun metode pelaksanaan terdiri dari 3 tahapan, yaitu perizinan, perencanaan, dan pelaksanaan. Alat dan bahan yang digunakan berupa poster, PowerPoint untuk pemberian edukasi, LCD, spanduk, snack dan hadiah untuk siswa yang menjawab pertanyaan. **Hasil :** Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah pemberian edukasi tentang jajanan sehat, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar siswa masih memiliki kebiasaan konsumsi yang kurang sehat. Banyak siswa menyatakan kurang menyukai sayuran dan lebih cenderung mengonsumsi jajanan kemasan. **Simpulan:** Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang baik mengenai ciri-ciri jajanan yang sehat, aman, dan bergizi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai jajanan sehat masih perlu ditingkatkan melalui edukasi dan penyuluhan yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Jajanan Sehat, Anak Sekolah Dasar

ABSTRACT

Introduction: Based on previous service activities, there are still few educational programs that not only increase knowledge but also shape children's actual behavior in choosing healthy snacks independently and sustainably. Elementary school-age children are vulnerable to various health problems, especially those related to snack consumption patterns in the school environment. **Objective:** to increase the knowledge of elementary school students through the movement of smart children to choose healthy snacks through education at SDN 3 Sungai Besar, Banjarbaru city. **Method:** This community service activity uses an educational, participatory, and question-and-answer approach, and an icebreaker was held at SDN 3 Sungai Besar, Banjarbaru City, with a target audience of 24 students in class VI B. The implementation method consists of 3 stages, namely licensing, planning, and implementation. The tools and materials used are posters, PowerPoint presentations for providing education, LCDs, banners, snacks, and gifts for students who answer questions. **Results:** Based on the evaluation conducted after providing education on healthy snacks, most students still have unhealthy consumption habits. Many students stated that they did not like vegetables and were more likely to consume packaged snack foods. **Conclusion:** The evaluation results show that most students lack a clear understanding of the characteristics of healthy, safe, and nutritious snacks. Based on these results, it can be concluded that students' knowledge and awareness of healthy snacks still need improvement through ongoing education and counseling.

Keywords: Health Education, Healthy Snacks, Elementary School Children

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), anak usia sekolah berada pada rentang usia 7 hingga 12 tahun. Pada fase ini, pemenuhan gizi yang seimbang menjadi sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Anak pada usia ini juga mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan dan minuman yang dikonsumsi, baik yang diperoleh di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, kondisi kesehatan anak usia sekolah perlu mendapat perhatian karena berhubungan erat dengan kemampuan akademik, mengingat masa ini merupakan periode penting dalam proses belajar sekaligus perkembangan fisik dan kognitif (Sari et al., 2022).

Anak sekolah dasar termasuk kelompok yang memiliki kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan kebiasaan konsumsi makanan dan jajanan di lingkungan sekolah. Aktivitas membeli jajanan telah menjadi bagian dari rutinitas harian, dipengaruhi oleh keterbatasan bekal dari rumah serta tingginya daya tarik makanan yang dijual di sekitar sekolah. Namun demikian, tidak semua jajanan yang dikonsumsi memenuhi standar keamanan pangan dan nilai gizi yang memadai. Kondisi ini berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan serta menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Oleh sebab itu, pemberian edukasi mengenai jajanan sehat sejak dini menjadi langkah penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak dalam memilih makanan yang aman dan bergizi (Fauziah et al, 2023)

Rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang jajanan sehat membuat anak cenderung menentukan pilihan makanan hanya berdasarkan rasa dan penampilan, tanpa mempertimbangkan kandungan gizi maupun aspek keamanan pangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa sekolah dasar masih lebih memilih jajanan yang kurang sehat karena terbatasnya pemahaman mengenai nutrisi dan kebersihan makanan. Situasi ini menegaskan pentingnya adanya intervensi edukasi yang terencana dan sistematis guna meningkatkan pengetahuan serta kesadaran siswa dalam memilih jajanan yang sehat, sebagai bagian dari upaya membentuk pola hidup sehat sejak usia dini (Suria, 2025).

Perkembangan industri makanan dan minuman turut berkontribusi terhadap semakin banyaknya pilihan jajanan di lingkungan sekolah, termasuk makanan yang kurang sehat seperti yang mengandung bahan tambahan berbahaya, pemanis buatan, serta pewarna sintesis. Kondisi ini meningkatkan risiko anak dalam mengonsumsi makanan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan apabila tidak disertai dengan pengetahuan yang memadai. Oleh karena itu, edukasi gizi melalui kegiatan pengabdian masyarakat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya memilih jajanan yang aman dan bergizi (Amali et al, 2024).

Berbagai program edukasi yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa penyuluhan dengan beragam metode, seperti ceramah, penggunaan media visual, permainan edukatif, serta praktik langsung, mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak dalam menentukan pilihan jajanan yang sehat. Anak yang mendapatkan edukasi cenderung mengalami peningkatan pemahaman serta perubahan sikap ke arah yang lebih positif dalam mengonsumsi makanan sehat. Meskipun demikian, masih diperlukan pengembangan metode edukasi yang lebih inovatif, menarik, dan

berkelanjutan agar dapat mendorong terbentuknya perilaku konsumsi sehat yang konsisten pada anak usia sekolah (Kurniawan et al, 2024; Mahendra et al, 2024).

Berdasarkan hal tersebut, dilihat dari kegiatan pengabdian sebelumnya, yaitu masih terbatasnya program edukasi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu membentuk perilaku nyata anak dalam memilih jajanan sehat secara mandiri dan berkelanjutan. Selain itu, belum optimalnya penggunaan metode edukasi yang interaktif, menyenangkan, dan berbasis pengalaman langsung menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, melalui kegiatan “Gerakan Anak Cerdas Memilih Jajanan Sehat melalui Edukasi di SDN 3 Sungai Besar Kota Banjarbaru”, diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut dengan pendekatan yang lebih inovatif, partisipatif, dan aplikatif.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan tanya jawab, serta ada ice breaking yang dilaksanakan di SDN 3 Sungai Besar, Kota Banjarbaru, dengan sasaran siswa/siswi kelas VI B berjumlah 24 orang. Adapun metode pelaksanaan terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap perizinan, tahap perencanaan, dan tahap pelaksanaan. Alat dan bahan yang digunakan untuk kegiatan ini berupa poster, PowerPoint untuk pemberian edukasi, LCD, spanduk, snack dan hadiah untuk siswa yang menjawab pertanyaan. Materi edukasi yang disampaikan tentang “Jajanan Sehat” meliputi definisi, syarat, dan contoh jajanan sehat, bahaya makan jajanan tidak sehat, serta tips memilih jajanan sehat di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahapan perizinan, tahap pertama dalam tahap perizinan ini kami melakukan komunikasi dengan Dewan Guru di sekolah untuk menemui Kepala Sekolah. Tahap kedua, kami berkomunikasi dengan kepala sekolah untuk menanyakan kesediaan sekolah dalam kegiatan penyuluhan.

Tahap ketiga, kami menyerahkan surat izin pengantar dari dosen pembimbing, kemudian setelah mendapatkan izin kami melakukan kunjungan pertama dengan beberapa perwakilan anggota sebagai bentuk observasi untuk menentukan penanggalan, penentuan audiens, tempat, hingga prasarana yang dibutuhkan.

Setelah melakukan tahap perizinan selanjutnya tim melakukan perencanaan dalam pembagian tugas dan perlengkapan sebelum melakukan tahapan pelaksanaan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan audiens siswa kelas VI sebanyak 24 siswa/i. Pemberian edukasi ini dilakukan dengan metode ceramah atau penyampaian materi, diskusi mengenai kasus kesehatan yang disebabkan oleh konsumsi jajanan yang tidak sehat, serta sesi tanya jawab antara tim dan audiens. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *PowerPoint* yang ditampilkan melalui LCD, sehingga kegiatan edukasi dapat berjalan dengan baik.



Gambar 1. Foto observasi

Pada hari pelaksanaan kegiatan edukasi jajanan sehat, para siswa dan siswi terlihat antusias serta mampu menjalin komunikasi yang baik, sehingga tercipta interaksi yang positif antara tim dan audiens. Kegiatan edukasi dilaksanakan selama satu jam tiga puluh menit sesuai dengan rencana yang telah disusun, dimulai dari kegiatan pembukaan oleh moderator, dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang jajanan sehat oleh tim, serta diakhiri dengan sesi tanya jawab dan *ice breaking* yang bersifat edukatif. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan tertib dan lancar.



Gambar 2. Kegiatan pemberian edukasi dan tanya jawab



Gambar 3. Foto khalayak sasaran dan penyerahan hadiah

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah pemberian edukasi tentang jajanan sehat, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar siswa masih memiliki kebiasaan konsumsi yang kurang sehat. Banyak siswa yang menyatakan kurang menyukai sayuran dan lebih cenderung mengonsumsi makanan jajanan kemasan serta makanan yang berminyak, seperti gorengan, dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang dan dampak konsumsi makanan tidak sehat terhadap kesehatan masih perlu ditingkatkan. Oleh karena

itu, kegiatan edukasi jajanan sehat ini sangat diperlukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran siswa agar mampu membiasakan diri memilih jajanan yang lebih sehat dan bergizi, sehingga dapat mendukung kesehatan dan proses belajar mereka di sekolah.

Hasil pengabdian ini sama dengan hasil yang dilakukan oleh (Fauziah et al, 2023), Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi jajanan sehat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa SD dalam memilih makanan. terjadi peningkatan pengetahuan dari 79% menjadi 96% setelah edukasi. Dan siswa menjadi lebih mampu membedakan jajanan sehat dan tidak sehat serta mulai mengurangi kebiasaan jajan sembarangan. Hal serupa juga dilihat dari hasil oleh (Suria, 2025), Hasil evaluasi yang diperoleh dari *post-test* dan *pre-test* yang sudah dilakukan yaitu, *post-test* 91,57% dan *pre-test* 97,36%. Terdapat peningkatan sebanyak 5,79% pada *post-test* setelah dilakukannya edukasi.

Hasil berbagai kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi jajanan sehat secara signifikan mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pemilihan makanan yang baik (Fauziah et al, 2023) Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi juga berpengaruh terhadap perubahan perilaku anak dalam memilih jajanan. Anak mulai lebih selektif dalam membeli makanan, menghindari jajanan yang mencolok secara warna maupun yang tidak higienis (Sembiring et al, 2023).

Program edukasi jajanan sehat juga berkontribusi dalam mencegah berbagai masalah kesehatan pada anak, seperti gangguan pencernaan, keracunan makanan, hingga risiko penyakit jangka panjang. Dengan meningkatnya kesadaran gizi, anak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal serta meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah (Simamora, 2025). Namun demikian, keberhasilan edukasi sangat dipengaruhi oleh keberlanjutan program. Edukasi yang dilakukan secara satu kali cenderung memberikan dampak jangka pendek. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi yang berkelanjutan serta dukungan dari orang tua, guru, dan lingkungan sekolah agar perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Di akhir kegiatan tim melakukan foto bersama sekaligus pemberian piagam atas kerjasama terlaksananya kegiatan ini.



Gambar 5. Foto bersama & penyerahan piagam

SIMPULAN

Kebiasaan mengonsumsi jajanan kemasan dan makanan berminyak, seperti gorengan, serta rendahnya konsumsi sayuran masih menjadi permasalahan yang umum ditemukan pada siswa sekolah dasar. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang baik mengenai ciri-ciri jajanan sehat, aman, dan

bergizi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai jajanan sehat masih perlu ditingkatkan melalui edukasi dan penyuluhan yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang kami ucapkan kepada pihak sekolah SDN 3 Sungai Besar Kota Banjarbaru yang sudah mengizinkan kami melakukan kegiatan edukasi ini serta mahasiswa/i yang ikut dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- Amali, M. A., Sari, I. P., Endah, R. N., et al. (2024). Edukasi Jajanan Sehat dan Aman pada Anak Sekolah Dasar Yayasan MI Al-Muslimin. *Lentera Pengabdian*, 2(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.59422/lp.v2i03.548>
- Fauziah, A., Kasmianti, & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953–960. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>
- Kurniawan, A., Tjoko, S. H., Wijaya, H., et al. (2024). Edukasi Jajanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar (EJA SELADA). *Community Development in Health Journal*, 2(2), 118–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.37036/cdhj.v2i2.590>
- Mahendra, A., Shalini, W., Parulian, T., et al. (2024). Penyuluhan Edukasi Jajanan Sehat dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(6), 11860–11864. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v5i6.38773>
- Sari, D. P., , Nyorong, M., & Nasution, Z. (2022). The Effect of Counseling on the Behavior of Preventing Snacking Outside the State School Cateria 060925 Medan Amplas District. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 270–279. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/1966/1068>
- Sembiring, F. B., Ginting, A. A. Y., Rupang, E. R., Tumanggor, L. S., & Saragih, I. S. (2023). dukasi Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 373–378. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v5i2.1771>
- Simamora, A. A., et al. (2025). Edukasi Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, 7(1), 1–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.51933/jpma.v7i1.1952>
- Suria, P. S. (2025). Edukasi dan Penyediaan Jajanan Sehat di Sekolah Dasar untuk Mendorong Gaya Hidup Sehat Sejak Dini. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 207–214. <https://doi.org/https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.301>



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.