



EDUKASI JAJANAN SEHAT PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Friska Br Sembiring, Amnita Anda Yanti Ginting, Ernita Rante Rupang, Lili Suryani Tumanggor, Ice
Septriani Saragih

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga
Terompet No. 118 Medan Selayang, Sumatera Utara 20131, Indonesia

[*friskasembiring09@gmail.com](mailto:friskasembiring09@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. Pengabdian kepada masyarakat dengan topik edukasi jajanan sehat pada anak usia Sekolah Dasar sangatlah penting untuk dilaksanakan agar anak terhindar dari berbagai masalah kesehatan yang berasal dari jajanan tidak sehat. Tujuan dari dilakukannya pengabdian ini adalah memberikan edukasi kepada anak sekolah dasar terkait jajanan sehat yang layak dikonsumsi oleh anak usia sekolah dasar. Kegiatan PKM ini dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dasar, yang diikuti oleh 30 orang Siswa SDN 044847 Kuta Male Kabupaten Karo. Materi disampaikan oleh salah satu Tim PKM. Kegiatan penyuluhan dimulai dari ijin oleh kepala sekolah, persiapan siswa, media yang digunakan dan pengenalan oleh kepala sekolah, PKM terlaksana dengan baik dan mengikuti kegiatan penyuluhan sampai tahap evaluasi. Para siswa menunjukkan bahwa kegiatan PKM ini memberikan pengetahuan yang baik bagi siswa sekolah dasar sehingga semakin paham dan mengerti jajanan sehat yang baik dikonsumsi oleh anak sekolah dasar di SDN 044847 Kuta Male.

Kata kunci: anak; jajanan sehat; sekolah dasar

EDUATION OF HEALTHY SNACKS FOR ELEMENTARY SCHOOL-AGE CHILDREN AT SDN 044847 KUTA MALE, KARO DISTRICT, NORTH SUMATERA

ABSTRACT

Consumption of snacks is something that is very attached to children. Children often buy food outside and do not pay attention to cleanliness and the ingredients in the food. Community service with the topic of education on healthy snacks for elementary school-age children is very important to implement so that children avoid various health problems that come from unhealthy snacks. The purpose of this community service is to provide education to elementary school children regarding healthy snacks that are suitable for consumption by elementary school-age children. This community service activity was carried out in the form of counseling/education regarding healthy snacks for elementary school-age children, which was attended by 30 students of SDN 044847 Kuta Male, Karo Regency. The material was delivered by one of the PKM Teams. The counseling activity started with permission by the school principal, student preparation, the media used and an introduction by the school principal, the activity ran smoothly and the participants were very enthusiastic about participating in the counseling activities up to the evaluation stage. The students pointed out that this PKM activity provided good knowledge for elementary school students so that elementary school children at SDN 044847 Kuta Male could better understand and understand healthy snacks that are good for consumption.

Keywords: children-age; elementary school; healthy snacks

PENDAHULUAN

Mengonsumsi jajanan adalah bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kebiasaan anak. Anak selalu mengonsumsi jajanan diluar tanpa memperhatikan hygiene dan kandungan pada makanan yang dikonsumsi. Hasil BPOM sebanyak 99% anak mengonsumsi jajanan saat di sekolah. Persentase yang tinggi pada anak yang mengonsumsi jajanan memiliki risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi semakin besar. Pengetahuan rendah menjadi pemicu anak tetap mengonsumsi jajanan tidak sehat dan jajanan yang mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat racun bagi tubuh (Nasution 2015). Masalah ini menjadi sangat serius sehingga memerlukan perhatian dari semua pihak. Kandungan zat aditif yang terakumulasi dalam tubuh anak akan menimbulkan penyakit berbahaya salah satunya adalah kanker (Rismawati 2018)

Penyakit yang muncul akibat perilaku jajanan yang tidak sehat dapat mengakibatkan gangguan kesehatan seperti kanker, keracunan, food born disease serta terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada kesehatan di usia anak sekolah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh Nofriadi, dkk (2020) didapatkan bahwa masih banyak siswa berperilaku jajan sehat masih rendah dan terdapat banyak anak yang jajan tidak sehat. (Nofriadi et al., 2021) 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 (Notoatmodjo 2014).

Kelompok masyarakat yang sering mengalami masalah akibat keracunan makanan jajanan adalah kelompok siswa sekolah dasar (SD) karena masih rendahnya pengetahuan tentang keamanan pangan (Masri, 2019). Ciri-ciri jajanan yang tidak sehat, anak dapat terhindar dari konsumsi zat aditif yang berbahaya bagi tubuh. Orang tua memegang peranan penting dalam mengontrol dan mengawasi konsumsi makanan pada anak. Orang tua dapat diedukasi agar tidak memiliki kebiasaan memberikan uang jajan kepada anak. Uang jajan dapat diganti dengan penyediaan dan pemberian bekal sehat kepada anak. Hal ini dapat menghindarkan anak dari perilaku jajan diluar. Bekal dapat terdiri dari makanan pokok dan jajanan sehat yang ibu buat secara mandiri dan higienis di rumah.

Tujuan kegiatan PKM ini adalah agar siswa sekolah dasar mampu mengenal jajanan yang sehat untuk dikonsumsi karena dapat berdampak pada prestasi anak di sekolah, sehingga kegiatan ini berperan mengubah perilaku kesehatan seseorang sebagai hasil pengalaman belajar, oleh karena itu perlu diadakan sosialisasi untuk menambah pengetahuan anak maupun orangtua mengenai pentingnya memilih jajanan sehat.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada hari Senin, 23 Mei 2022 pada pukul 09.00-selesai bertempat di ruangan kelas SDN 044847 Kuta Male Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Kegiatan PKM dihadiri oleh 30 siswa Sekolah Dasar didampingi guru kelas. Metode pelaksanaan PKM adalah sebagai berikut : Pada saat

ceramah, peserta diberikan materi terkait jajanan sehat yang baik dikonsumsi oleh anak sekolah dasar, dampak dari jajanan tidak sehat bagi kesehatan. Materi disajikan dalam bentuk power point menggunakan Laptop dan LCD yang berisi penjelasan dan gambar untuk meningkatkan pemahaman anak sekolah dasar. Pada sesi diskusi tujuannya adalah untuk lebih meningkatkan dan memantapkan pemahaman siswa sekolah dasar terkait materi yang disampaikan serta menggali pemahaman siswa sekolah dasar terkait materi yang sudah disampaikan. Evaluasi proses: kehadiran peserta, respon peserta selama kegiatan, ketercapaian/ proses pelaksanaan Evaluasi Hasil: meliputi bagaimana tanggapan atau respon peserta kegiatan setelah diberikan edukasi jajanan sehat pada anak sekolah dasar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari senin, 23 Mei 2022. Peserta Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM) adalah siswa SDN 044847 Kuta Male Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 30 orang siswa SDN didampingi beberapa guru kelas.

Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan diawali dengan mengamati anak SD N 044847 Kuta Male dan meminta izin kepada pihak sekolah untuk mengadakan pendidikan kesehatan/ edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dengan media power point bergambar animasi supaya menarik minat siswa SD untuk memilih jajanan sehat. Menurut Masri, dkk (2019) media komik dapat juga dipilih sebagai media edukasi keamanan makanan jajanan sekolah karena komik merupakan media cetak yang menarik dan mudah dipahami. Septiana dan Suebah (2018) Edukasi media kartu bergambar memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak dalam pemilihan jajanan sehat di SD.



Tahap Pelaksanaan

Pada Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan perkenalan diri dari Tim Penyuluh. Serta dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan topik “Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar”. Penyajian materi menggunakan media power pint menggunakan laptop dan LCD, dengan menyajikan materi dalam bentuk gambar sehingga membuat peserta tertarik untuk mengikuti dan menyikat materi dalam kegiatan edukasi tersebut. Para peserta tampak antusias dan bersemangat saat pemateri memaparkan materinya terkait jajanan sehat, karena banyak anak SDN tersebut yang masih suka jajan sembarangan.

Menurut Syarifuddin, dkk (2022) mengatakan bahwa kegiatan PKM Jajanan sehat ini mampu menanamkan konsep perubahan perilaku untuk mencegah mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat, sehingga kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan anak usia sekolah.



Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, dapat dilihat bahwa kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan lancar dan baik, para siswa sangat antusias dan bersemangat selama proses kegiatan. Siswa juga aktif bertanya dan menjawab saat diberi kesempatan untuk bertanya. Beberapa mahasiswa dievaluasi untuk melihat sejauh mana pemahaman materi yang disampaikan, siswa tersebut mampu menjelaskan terkait jajanan sehat yang baik dikonsumsi dan jajanan tidak sehat yang tidak baik dikonsumsi. Menurut Amira, dkk (2021) Edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pemilihan jajanan sehat pada anak sekolah dasar dengan menggunakan metode bermain sambil belajar yang ditunjang dengan media edukasi menjadi faktor penting untuk dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar. Pemberian edukasi jajanan sehat mengubah pengetahuan siswa sekolah dasar tentang cara memilih jajanan sehat dilihat dari hasil pre dan post test kegiatan edukasi jajanan sehat (Arza, dkk, 2020).



SIMPULAN

Pentingnya edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dasar sebagai bentuk kontribusi petugas kesehatan dalam menciptakan generasi yang unggul dari pemilihan makanan sehat, dilihat dari maraknya jajanan tidak sehat yang sering berada di lingkungan sekolah anak

dengan harga yg murah tetapi tidak sehat. Dampak dari jajan tidak sehat ini membuat anak sakit sehingga tidak mengikuti pembelajaran sekolah dan ketinggalan pembelajaran, dalam hal ini bukan hanya siswa SD yang ikut mendengarkan edukasi, tetapi guru sekolah juga berperan dalam mengelola kantin sekolah yang sehat, sehingga terbentuknya generasi yang sehat dan cerdas.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert, C., & Garcí'a-Serrano, C. (2010). Cleaning the slate? School choice and educational outcomes in Spain. *High Educ*, 559–582. <http://doi.org/10.1007/s10734-010-9315-9>
- Amira, K. A., & Setyaningtyas, S. W. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar dalam Pemilihan Jajanan Sehat: Literature Review. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(2), 130-138.
- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, R. K., Fitriyani, F., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi gizi seimbang dan makanan jajanan sehat di SDN 39 Pasar Ambacang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(1), 30-37.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2013). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. (2, Ed.) John Wiley & Sons (2nd ed., Vol.53). New Jersey: John Wiley & Sons. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2008). *Research Design in Counseling, Third Edition*. Belmont: Thomson Higher Education.
- Masri, E., Wahyuni, N. P., & Rini, A. M. (2019). Perilaku Memilih Jajanan Dan Kantin Sehat Siswa Sekolah Dasar Dengan Edukasi Media Komik. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 6(2), 177-185.
- Nofriadi, N., Anggraini, M., & Kartika, K. (2020). *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di Sdn 15 Nagari KubangPipik Kecamatan Baso*. 1(2), 55–58.
- Notoadmojo, S. (2014). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurbiyati, T. (2014). Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak. *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship (AJIE)*, 3(03), 192-196.
- Pertiwi, G. E., & Soewardikoen, D. W. (2016). Komik edukasi jajanan sehat. *Demandia: Jurnal Desain Komunikasi Visual, Manajemen Desain, dan Periklanan*.
- Septiana, P., & Suaebah, S. (2019). Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Pemilihan Jajanan Sehat di SD Negeri Pontianak Utara. *Pontianak Nutrition Journal(PNJ)*, 1(2), 56.

- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Jurnal Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.
- Syarifuddin, dkk. (2022). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan. Vol.6 No.1*
- Rizona, F., Adhisty, K., & Rahmawati, F. (2019). Efektifitas Edukasi Tentang Jajanan Sehat Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Siswa Overweight. *NERS Jurnal Keperawatan*, 15(1), 1-13.
- Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2008). *Research Design in Counseling, Third Edition*. Belmont: Thomson Higher Education