

## PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG JAJANAN SEHAT PADA SISWA SEKOLAH DASAR

*Dhea Ananda Putri<sup>1</sup>, Indah Permata Sari<sup>2</sup>, Izzafilia Afifah<sup>3\*</sup>, M.Gathan Fahriza<sup>4</sup>, Ni Wayan Wiwin Asthiningsih<sup>5</sup>, Siti Khoiroh Mufilhatin<sup>6</sup>*

<sup>1-5</sup> Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

e-mail: <sup>3</sup>izzafiliafifah22@gmail.com

**Abstract.** At this time there are still many people who do not care about what they eat, both adults and children. Society especially children tend to buy food without regard to cleanliness. So often they become victims of unhealthy snacks. This happens because of the lack of knowledge about how to recognize safe snacks. Providing early education about healthy snacks for children, especially how to choose the right snacks can prevent adverse effects and health problems that will arise due to consuming unhealthy snacks. Illnesses that occur as a result of unhealthy snacking behavior can lead to health problems such as cancer, poisoning, food borne disease as well as growth and development disorders in school-age children. The purpose of this activity is to increase school-age children's health knowledge through health education about healthy snacks. This activity was carried out for school-age children at SD Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda. As a result of these health promotion and education activities, all school children are able to differentiate between healthy and unhealthy snacks. School children were also able to answer questions about the importance of consuming healthy snacks and the impact of consuming unhealthy snacks.

**Keywords:** *school children, healthy snacks, education*

**Abstrak.** Pada saat ini masih banyak masyarakat yang tidak peduli terhadap apa yang mereka makan, baik dewasa maupun anak-anak. Masyarakat khususnya anak-anak cenderung membeli makanan tanpa memperhatikan kebersihannya. Sehingga sering terjadi mereka menjadi korban dari jajanan yang tidak sehat. Hal ini terjadi karena minimnya pengetahuan tentang bagaimana mengenali jajanan yang aman. Memberikan edukasi sejak dini mengenai jajanan sehat pada anak, terutama cara memilih jajanan yang benar dapat mencegah terjadinya dampak buruk dan masalah kesehatan yang akan muncul akibat mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat. Penyakit yang terjadi akibat perilaku jajan yang tidak sehat dapat mengakibatkan gangguan-gangguan kesehatan seperti kanker, keracunan, food borne disease serta terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada kesehatan di usia anak sekolah. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan kesehatan anak – anak usia sekolah melalui edukasi kesehatan tentang jajanan sehat. Kegiatan ini dilakukan pada anak – anak usia sekolah di SD Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda. Hasil dari kegiatan promosi dan pendidikan kesehatan ini, seluruh anak sekolah mampu membedakan jajanan sehat dan tidak sehat. Anak-anak sekolah juga mampu menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai pentingnya mengkonsumsi jajanan sehat dan dampak dari mengkonsumsi jajanan tidak sehat.

**Kata kunci:** *anak sekolah, jajanan sehat, pengetahuan*

### 1. Pendahuluan dan rumusan masalah

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. Penyakit yang terjadi

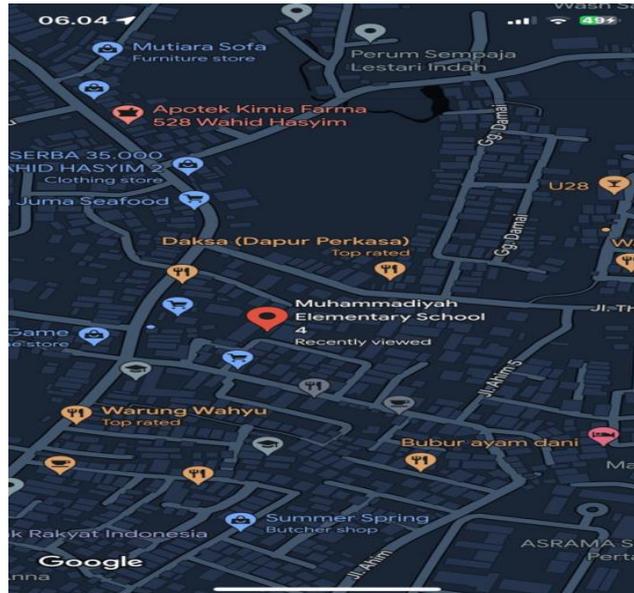
akibat perilaku jajan yang tidak sehat dapat mengakibatkan gangguan-gangguan kesehatan seperti kanker, keracunan, food borne disease serta terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada kesehatan di usia anak sekolah. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh Nofriadi, dkk (2020) didapatkan bahwa masih banyak siswa berperilaku jajan sehat masih rendah dan terdapat banyak anak yang jajan tidak sehat. (Nofriadi et al., 2020). Sekarang ini kondisi yang terjadi pada kelompok anak-anak mengalami berbagai permasalahan yang terpaut dengan gizi, baik masalah kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Informasi yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010 di dapatkan prevalensi tingkatan status gizi anak usia 6-12 tahun dengan kategori kurus 4.6%, kurus 7.6%, normal 78.6%, dan gemuk 9.2%. kemudian tingkatan status gizi anak dengan kategori stunting (sangat pendek 15.1%, pendek 20%, dan normal 64.5%. Informasi hasil monitoring PJAS Nasional tahun 2008 menunjukkan bahwa 98.8% anak jajan disekolah dan hanya 1 % yang tidak pernah jajan di sekolah. (BPOM, 2013).

Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk dan menyebabkan prestasi anak sekolah menurun (Nurbiyati & Wibowo, 2014). Jenis jajanan yang berada di lingkungan sekolah seperti minuman, makanan, dan cemilan biasanya dikonsumsi pada jam istirahat atau pada saat pulang sekolah. Keamanan pada jajanan ini masih rendah dan juga terkadang menjadi masalah, sehingga diperlukan perhatian dari pihak sekolah dan orang tua untuk menjamin keamanan jajanan. Menurut Kepala BPOM tahun 2016, bahwa jajanan sekolah yang ada di lingkungan sekolah pada saat ini semakin beranekaragam dari mulai jajanan tradisional sampai jajanan modern yang pada akhirnya menarik para siswa untuk mengkonsumsi jajanan tersebut dan juga memiliki efek negatif bagi kesehatan anak sekolah. Hasil penelitian juga didapatkan bahwa terdapat 35% kasus dengan gangguan pencernaan dan keracunan disekolah yang disebabkan makanan yang di jajanan disekolah tidak memenuhi standar kebersihan dan kesehatan. (Nurleny et al., 2020). Pada jajanan yang tidak sehat banyak mengandung zat-zat berbahaya, dimana zat-zat berbahaya ini merupakan tambahan makanan yang tidak dapat diterima oleh tubuh dan akan menimbulkan gangguan kesehatan. Zat-zat yang berbahaya berupa zat fisik seperti tanah, karet, plastik, dan rambut. Zat kimia seperti pengawet, pemanis, dan pewarna dan zat biologis seperti adanya kontaminasi oleh bakteri atau binatang. Berdasarkan data pangan jajanan anak sekolah yang dilakukan oleh BPOM di seluruh Indonesia di tahun 2009 memperlihatkan bahwa 45% jajanan anak sekolah tidak memenuhi syarat karena terdapat bahan kimia berbahaya seperti formalin, boraks, rhodamine dan mengandung Bahan Tambahan Pangan (BTP) seperti siklamat dan benzoate yang melebihi batas aman, serta terdapat kontaminasi biologi. Pada tahun 2006-2010 hasil temuan BPOM mendapatkan 48% jajanan di sekolah tidak memenuhi syarat keamanan pangan karena mengandung bahan kimia yang berbahaya dan mengandung BTP melebihi batas aman dan juga adanya cemaran mikrobiologi. Selain itu, berdasarkan penelitian

panganan jajanan anak sekolah yang dilaksanakan di 6 kota (Jakarta, Serang, Bandung, Semarang, Yogyakarta, dan Surabaya) ditemukan 72% positif mengandung zat berbahaya. Sebanyak 45% jajanan anak sekolah terkontaminasi *Escherichia coli* pada makanan dan minuman yang ada di sekolah, sebanyak 47,8% kebersihan pedagang tidak baik, sebanyak 62,5% memiliki sanitasi buruk dari segi peralatan. Hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar Semarang menunjukkan 72,7% makanan jajanan berisiko tinggi mengandung bahaya, dan terdapat 35,9% siswa pernah sakit setelah mengonsumsi jajanan dan 42,3% siswa jarang mencuci tangan sebelum makan. Hasil uji pada Januari-Agustus 2014 di 23.500 sekolah dasar dan ibtidaiyah ditemukan hampir sepertiga jajanan anak sekolah terkontaminasi mikroba berbahaya dan terdapat bahan berbahaya dan bahan tambahan pangan yang tidak memenuhi syarat. (Manalu & Suudi, 2017).

Jajanan yang tidak sehat yang mengandung zat-zat berbahaya apabila dikonsumsi secara terus-menerus akan terakumulasi pada tubuh dan akan menjadi zat karsinogenik yang akan menimbulkan penyakit berbahaya dan mengganggu kesehatan secara menyeluruh. Makanan yang aman adalah faktor terpenting dalam siklus kehidupan dalam meningkatkan derajat kesehatan. Adanya zat-zat yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai tubuh yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan persediaan makanan yang baik untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas yang mendukung kehidupan. Dalam Undang-Undang RI No. 7 Tahun 1996 mengenai pangan, keamanan pangan diartikan sebagai keadaan dan usaha yang dilakukan dalam menghindari pangan dari kemungkinan cemaran biologi, kimia, benda-benda lain yang dapat mengganggu, merugikan dan dapat membahayakan kesehatan (Budaraga et al., 2019)

Untuk mengatasi masalah jajanan pada anak usia sekolah, diperlukan adanya edukasi untuk memperoleh pengetahuan tentang jajanan sehat. Salah satu metode untuk melakukan perubahan pada sikap yang dapat dilakukan ialah dengan memberikan penyuluhan. Dalam upaya mengubah perilaku seseorang, agar perilakunya berubah dengan benar maka terlebih dahulu harus ditanamkan sebuah konsep yang dimengerti tentang suatu obyek. Inilah peranan penting sebuah penyuluhan yang memberikan pengetahuan sehingga mampu mengubah domain pengetahuan dan sikap yang pada akhirnya seseorang dapat melakukan Tindakan perubahan yang baik dan benar. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan memberikan Pendidikan kesehatan yang memiliki metode dengan penyebarluasan pesan dan menanamkan keyakinan. Sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti namun juga mampu melakukan atau mengikuti anjuran yang berkaitan dengan informasi kesehatan tersebut (Maulana, 2009).



**Gambar 1. Peta Lokasi SD Muhammadiyah 4 Samarinda**

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini dilakukan dengan dua tahap, pertama adalah dengan memberikan edukasi kepada anak usia sekolah dasar mengenai pentingnya mengenal jajanan sehat dan dampak dari jajanan tidak sehat, dan tahap kedua adalah membedakan contoh jajanan sehat dan contoh jajanan tidak sehat dengan pendamping fasilitator. Pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan ini akan menggunakan media menarik dengan audio visual agar mudah dipahami oleh anak. Pemberian edukasi dengan metode ceramah dilakukan dengan alat bantu pendukung seperti: model contoh jajanan sehat, infokus projector dan screen. Materi pelatihan yang diberikan meliputi: manfaat jajanan sehat, cara memilih jajanan sehat, dan contoh-contoh jajanan sehat dan jajanan tidak sehat.

Setelah pemberian edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan demonstrasi dengan membedakan contoh jajanan sehat dan tidak sehat menggunakan model makanan jajanan sehat. Anak akan memilih atau memisahkan mana jajanan sehat dan jajanan tidak sehat dengan didampingi oleh fasilitator dari mahasiswa. Anak pra sekolah akan maju kedepan untuk memisahkan contoh jajanan tidak sehat dan contoh jajanan sehat dengan benar dan dengan di dampingi oleh fasilitator. Akhir dari program pendidikan kesehatan ini adalah evaluasi kegiatan terhadap perencanaan dan pelaksanaan. Evaluasi perencanaan bertujuan untuk menilai tingkat persiapan kegiatan pengabdian masyarakat dan dilakukan dengan pertemuan seluruh tim yang terlibat di dalam pendidikan kesehatan. Sementara

evaluasi pelaksanaan bertujuan untuk menilai pencapaian target acara dengan indikator penilaian terdiri dari: ketepatan waktu, keteraturan acara, jumlah peserta, pemahaman peserta terhadap penyampaian materi penyuluhan, daya tarik peserta, dan ketanggapan fasilitator. Setelah evaluasi selesai dilaksanakan, dilanjutkan dengan menyusun laporan pertanggungjawaban kegiatan pendidikan Kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di SD N Muhammadiyah 4 Terpadu pada tanggal 25 November 2022 dengan jumlah peserta 25 orang. Waktu kegiatan pendidikan kesehatan ini berlangsung  $\pm$  1,5 jam.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan Kesehatan tentang “Peningkatan Pengetahuan tentang Jajanan Sehat pada siswa/i di Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda” bekerjasama dengan mahasiswa prodi sarjana strata 1 keperawatan universitas Muhammadiyah Kalimantan timur dalam mata kuliah Pendidikan dan promosi Kesehatan. Persiapan yang dilakukan oleh mahasiswa adalah menyiapkan materi yang ingin disampaikan dengan semaksimal mungkin, melakukan survey pada sekolah, koordinasi dengan dosen pembimbing/ pengampu mata kuliah dan kepala sekolah Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 terpadu samarinda. Kegiatan penyuluhan Kesehatan ini disampaikan oleh mahasiswa keperawatan yang didampingi oleh dosen pembimbing, kami menyampaikan tentang apa itu jajanan sehat, ciri-ciri jajanan sehat, manfaat jajanan sehat, dampak dari mengonsumsi jajanan tidak sehat, serta contoh jajanan sehat, dan jajanan tidak sehat. Kegiatan penyuluhan Kesehatan “Peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda” ini telah berhasil kami selesaikan. Kegiatan ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda pada tanggal 25 November 2022 jam 08.00 WITA, dengan jumlah pemateri sebanyak 2 orang, moderator 1 orang, observer 1 orang, dan jumlah peserta sebanyak 25 orang.



**Gambar 2. Menjelaskan Materi tentang Jajanan Sehat**



**Gambar 3. Demonstrasi Jajanan Sehat**



**Gambar 4. Dokumentasi bersama siswa/i**

Setelah dilakukan evaluasi, siswa/i mampu dan antusias dalam membedakan mana jajanan yang sehat dan mana jajanan yang tidak sehat, serta mereka mampu menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai pentingnya jajanan sehat. Tidak ada kendala yang dihadapi selama melakukan kegiatan ini. Kegiatan penyuluhan Kesehatan ini berlangsung dengan baik dan lancar sesuai yang diharapkan.

#### **4. Simpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan Kesehatan “Jajanan Sehat” yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh anak usia khususnya pada kelas 2 SD Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan anak mampu dan antusias dalam menerapkan tentang apa itu Jajanan Sehat serta anak mampu menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai apa pentingnya mengonsumsi Jajanan Sehat. Dalam Kegiatan ini dapat diketahui bahwa sebaiknya anak-anak sekolah harus berhati-hati dalam memilih makanan

di sekolah dan terjaga kebersihannya dan mengandung gizi yang cukup. Selain itu juga perlunya motivasi orang tua dan guru untuk membudayakan anak agar selalu mengonsumsi Jajanan Sehat.

#### **Daftar Pustaka.**

BPOM. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. In Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia.

Budaraga, I. K., Ramaiyulis, R., Nurdin, E., & Rauf, R. (2019). Penyuluhan Jajanan, Makanan dan Kantin Sehat di Sekolah SMA 2 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Udayana Mengabdi*, Vol 18 No 3, Hal 61– 67.

Manalu, H. S. P., & Suudi, A. (2017). Kajian Implementasi Pembinaan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) untuk Meningkatkan Keamanan Pangan: Peran Dinas Pendidikan dan Dinas Kesehatan Kota. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, Vol 26 No 4 , Hal 249–256.

*Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di Sdn 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso*. Vol 1 No 2, Hal 55–58.

Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, Vol 3 No 3, Hal 192–196.

Nurleny, Andika, M., Kontesa, M., Yazia, V., & Hidayatul, H. (2020). *Jurnal Abdimas Saintika*. *Jurnal Abdimas Saintika*, Vol 2 No 2.