

EDUKASI KESEHATAN PEMILIHAN JAJANAN SEHAT PADA SISWA DI SD NEGERI 024 BENGKURING SAMARINDA UTARA

Ruminem Ruminem¹, Rita Puspa Sari², Ida Ayu Kade Sri Widiastuti³

¹⁾ Prodi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

²⁾ Prodi D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

³⁾ Prodi Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman.

Jalan. Anggur No.88 Samarinda 75123.

e-mail: rumjoyo65@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Hampir semua anak usia sekolah suka jajan (95%-96%, selain nilai gizi makanan jajanan yang relatif rendah, keamanan pangan makanan jajanan juga menjadi masalah. Kebiasaan anak sekolah mengonsumsi jajanan yang tidak jelas nilai gizi dan kebersihannya dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka dan menyebabkan masalah kesehatan. **Tujuan** pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pemilihan Jajanan sehat dan dampak konsumsi jajanan yang tidak sehat bagi kesehatan di SD Negeri 024 Bengkuring Sempaja Timur Samarinda Utara. **Metode** : kegiatan edukasi berupa penyuluhan Kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi mengenai pemilihan jajanan yang sehat pada siswa kelas IV, guru kelas dan penjaja kantin di SDN 024 Bengkuring. **Hasil** : Hasil pengukuran pengetahuan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai pemilihan jajanan yang sehat, dengan nilai mean pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan sebesar 51 dan setelah diberikan penyuluhan nilai mean meningkat menjadi 84. **Kesimpulan** : edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pemilihan jajanan sehat. Diharapkan siswa mampu menerapkan perilaku jajanan yang sehat di sekolah

Kata Kunci— : Edukasi, Jajanan Sehat, Siswa

ABSTRACT

Introduction: Almost all school-aged children like to buy snacks (95%-96%). In addition to the relatively low nutritional value of snacks, food safety is also a problem. The habit of school children consuming snacks with unclear nutritional value and hygiene can have a negative impact on their health and cause health problems. **The objective** of this community service program is to increase students' knowledge about choosing healthy snacks and the impact of consuming unhealthy snacks on health at SD Negeri 024 Bengkuring Sempaja Timur, North Samarinda. **Methods** : of the activity was health education using lectures and demonstrations on choosing healthy snacks for fourth-grade students, teachers, and canteen vendors at SDN 024 Bengkuring. **Results** of the activity showed an increase in students' knowledge about choosing healthy snacks, with a mean knowledge score of 51 before the education and an increase to 84 after the education. **Conclusion**: Health education can increase students' knowledge about choosing healthy snacks. It is hoped that students will be able to apply healthy snacking behaviors at school.

Key Words : Education, Healthy Snacks, Student.

PENDAHULUAN

Jajanan sekolah termasuk salah satu isu yang perlu diperhatikan oleh masyarakat, khususnya orang tua, guru, dan pengelola sekolah. Anak-anak di sekolah dasar biasanya lebih menyukai jajanan daripada makanan berat dan mereka membeli jajanan dari pedagang kaki lima dan kantin sekolah atau pedagang kaki lima di dekat sekolah (Aini, 2019). Kebiasaan siswa yang

gemar membeli jajanan menjadikan penjual makanan banyak ditemukan di lingkungan sekolah (Fauzia & Risna, 2023), (Mairizki & Mianna, 2019). Dalam penerapan indikator PHBS di sekolah, salah satu masalah yang masih dihadapi adalah perilaku jajan siswa. Hampir seluruh anak usia sekolah (95%–96%) memiliki kebiasaan membeli jajanan, yang tidak hanya bernilai gizi

rendah tetapi juga menimbulkan persoalan terkait keamanan pangan (Nofriadi et al., 2020).

Secara umum, anak-anak cenderung membeli jajanan terutama pada waktu istirahat di sekolah tanpa mempertimbangkan potensi bahaya dari konsumsi makanan yang tidak sehat (Nurbiyati et al., 2014). Kebiasaan mengonsumsi jajanan dengan kandungan gizi dan tingkat kebersihan yang tidak terjamin berisiko menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan anak serta berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Amourisva, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh (Julinar & Lubis, 2021) menunjukkan bahwa sebagian besar mempunyai kebiasaan jajan kurang baik (55,2%) sedangkan siswa dengan kebiasaan jajan yang baik hanya sebesar 44,8 %.

Makanan yang dikategorikan sehat adalah makanan yang sesuai dengan standar kesehatan, yaitu terbebas dari zat berbahaya seperti pewarna sintesis, bahan pengawet, serta pemanis buatan yang penggunaannya tidak diperbolehkan dalam pangan (Nurdin & Utomo, 2018). Dalam memilih jajanan untuk anak, aspek yang perlu diperhatikan meliputi kandungan gizi, jumlah kalori, tingkat higienitas, serta keberadaan bahan tambahan pangan (BTP). Tidak jarang jajanan yang dijual di sekitar sekolah mengandung zat tambahan, seperti pengawet maupun pewarna. Bahan-bahan tersebut umumnya digunakan untuk berbagai tujuan, antara lain sebagai pewarna guna meningkatkan daya tarik visual, pengental untuk memperbaiki tekstur, penyedap untuk memperkuat cita rasa, serta pemanis sebagai penambah rasa ((Nurbiyati et al., 2014), (BPOM, 2013).

Oleh karena itu, sangat penting siswa dapat memilih makanan jajanan yang tidak berdampak negatif pada kesehatan mereka. Menurut (Rahmi, 2018) Kebiasaan mengonsumsi jajanan secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti penurunan nafsu

makan, munculnya berbagai penyakit akibat jajanan yang tidak higienis, risiko obesitas pada anak, serta masalah gizi karena kandungan nutrisi jajanan tidak terjamin. Selain itu, pemborosan dan gangguan kesehatan gigi, terutama akibat terlalu sering mengonsumsi permen, juga dapat terjadi. Hal ini diperparah oleh keterbatasan pemahaman anak sekolah dalam memilih jajanan yang sehat, sehingga berdampak buruk terhadap kesehatan mereka sendiri (Iklima, 2017). (Shabhathi & Adi, 2023) menyebutkan bahwa kasus diare di lingkungan sekolah dapat dipicu oleh konsumsi jajanan yang tidak terjamin aspek keamanan dan kebersihannya. Kejadian diare pada anak sekolah dasar juga memiliki keterkaitan dengan pola konsumsi jajanan mereka.

Berdasarkan paparan di atas, Tim Pengabdian Masyarakat tertarik melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat di SD Negeri 024 Bengkuring Sempaja Timur kecamatan Samarinda Utara, dengan beberapa pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki peserta didik yang sangat banyak yaitu sekitar 818 siswa sehingga menjadi daya tarik bagi para penjual makanan untuk berjualan, dari observasi terdapat banyak penjual makanan yang berjualan di sekitar sekolah dengan berbagai jenis makanan dan minuman, selain itu terlihat banyak siswa saat jam istirahat dan pulang sekolah membeli jajanan seperti es, coklat, pentol, cireng dan lainnya, serta siswa tidak mencuci tangan pada saat makan jajanan. *Urgency* edukasi kesehatan mengenai pemilihan jajanan sehat bagi siswa diharapkan siswa memiliki pengetahuan yang baik mengenai cara memilih jajanan sehat sehingga dapat mengurangi perilaku jajan sembarangan dan mampu memilih jajanan yang sehat serta agar siswa lebih mampu mengontrol kesehatannya.

Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pemilihan Jajanan sehat dan dampak konsumsi jajanan yang tidak

sehat bagi kesehatan di SD Negeri 024 Bengkuring Sempaja Timur Samarinda Utara.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan meliputi observasi ke sekolah, mengurus perijinan dan rencana jadwal kegiatan. Tahap pelaksanaan berupa pemberian edukasi kesehatan tentang pemilihan jajan yang sehat pada siswa di SDN 024 Bengkuring. Sasaran penyuluhan yaitu siswa kelas IV sebanyak 120 siswa, guru kelas dan Penjaja di kantin sekolah. Kegiatan edukasi melalui penyuluhan secara langsung dengan menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan pembagian *leaflet* serta pemberian banner cara memilih jajan yang sehat kepada pihak sekolah. Pada tahap evaluasi dilakukan pengukuran pengetahuan siswa pada *pre* dan *post test* dengan menggunakan kuesioner tentang pemilihan jajan yang sehat sebanyak 15 soal. Indikator keberhasilan edukasi peningkatan pengetahuan siswa dari nilai mean sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SD Negeri 024 Bengkuring Samarinda Utara pada hari Sabtu, tanggal 16 September 2023. Peserta yang hadir sebanyak 119 orang, yang terdiri dari : siswa kelas IV berjumlah 110 siswa, Guru kelas IV sebanyak 5 orang dan Pedagog dikantin sekolah sebanyak 4 orang. Kegiatan diawali dengan sambutan oleh Wakil Kepala Sekolah SD Negeri No. 024 Bengkuring dan penyerahan Banner tentang cara pemilihan jajan yang sehat dari Ketua Tim Pengmas kepada ibu wakil kepala sekolah. Selanjutnya kegiatan ini berupa

penyuluhan yang diawali dengan pengisian soal *pre test* oleh siswa selama 15 menit, dan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan dengan metode ceramah, praktik dan pemutaran video. Setelah selesai pemberian materi siswa mengisi soal *post test*. Hasil pengetahuan siswa sebelum dan setelah penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 : Pengetahuan Siswa Sebelum dan Setelah Penyuluhan tentang pemilihan jajan yang sehat

Pengetahuan	Nilai	Nilai	
	Mean	Max	Min
Pre Tes	51	73	40
Post Tes	84	100	60

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan tentang pemilihan jajan yang sehat didapatkan nilai mean yaitu 51, nilai maksimal 73 dan minimal 40, sedangkan pengetahuan hasil *post tes* setelah diberikan edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, dengan nilai mean 84, nilai maksimal 100 dan nilai minimal 60. Pemberian edukasi mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pemilihan jajan yang sehat.

Kegiatan edukasi diakhiri dengan penutupan dan pembagian *leaflet* tentang pemilihan jajan yang sehat. Dokumentasi kegiatan seperti pada gambar berikut :



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Sasaran Edukasi



Gambar 3. Penyerahan Banner

Pembahasan

Pemahaman siswa mengenai pemilihan jajanan sehat sangatlah penting, mengingat anak-anak sekolah dasar umumnya memiliki kebiasaan membeli makanan di lingkungan sekolah. Jajanan lebih diminati karena harganya terjangkau, mudah diperoleh, serta sesuai dengan selera anak-anak. Selain itu, makanan yang diujikan biasanya memiliki tampilan menarik dan rasa yang bervariasi, seperti manis, gurih, maupun lezat, sehingga lebih disukai oleh anak-anak (Yunita et al., 2024). Berdasarkan hasil evaluasi *pre* dan *post* menunjukkan pengetahuan siswa tentang pemilihan jajanan sehat terjadi peningkatan, sebelum edukasi nilai mean 51 meningkat menjadi 84. Hasil ini membuktikan bahwa kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan berdampak positif terhadap pengetahuan siswa SDN 024 Bengkuring Samarinda Utara Samarinda tentang Pemilihan jajanan yang sehat.

Sejalan dengan hasil edukasi oleh (Nofriadi et al., 2020) yang menunjukkan pengetahuan siswa meningkat setelah diberikan edukasi mengenai jajanan sehat di SDN 15 Kubang Pipik. Didukung oleh (Yunita et al., 2024) bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi terkait jajanan sehat, higienitas, dan keterampilan dalam memilih makanan dan jajanan sehat setelah diberikan edukasi. Demikian juga menurut (Syarifuddin et al., 2022), kegiatan edukasi terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan anak usia sekolah tentang jajanan sehat.

Pentingnya siswa memiliki informasi mengenai pemilihan jajanan sehat karena diharapkan siswa mampu membentuk perilaku jajan yang sehat di kantin sekolah sebagai perwujudan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah. Menurut (Ruminem et al., 2024) salah satu indikator PHBS di sekolah yaitu siswa mampu menerapkan PHBS di sekolah seperti membeli jajanan di kantin sekolah dan mengkomsumsi jajanan sehat yang tidak mengandung bahan tambahan pangan/BTP (seperti pengawet/boraks, pemanis buatan dan pewarna makanan buatan, dll). Sehingga dengan adanya edukasi kesehatan dengan metode ceramah, pemutaran video tentang dampak jajanan yang tidak sehat serta pembagian *leaflet* tentang cara memilih jajanan yang sehat dan aman yang telah dilaksanakan oleh Tim Pengmas dapat membantu siswa dalam memahami materi yang disampaikan, dan diharapkan dapat lebih meningkatkan pengetahuan siswa sehingga terbentuk perilaku baru khususnya perilaku jajan yang sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan pada siswa SDN 024 mengenai pemilihan jajanan yang sehat melalui penyuluhan kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat

bagi anak sekolah. Dengan meningkatnya pengetahuan siswa diharapkan memiliki perilaku siswa untuk tidak jajan sembarangan di sekolah, dan pihak sekolah dapat membuat kebijakan bagi penjaja makanan keliling untuk tidak berjualan di sekitar sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Kedokteran Unmul dan Kepala Sekolah SDN No. 024 Bengkuring Samarinda yang berkenan memfasilitasi terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Q. (2019). *Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Snacking Behaviour Of Elementary School Student* (Issue Desember). Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK
- Amourisva, S. A. (2015). Kontradiksi Kebiasaan Jajan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. In *Syafiq Ariza Amourisva | Kontradiksi Kebiasaan Jajan Pada Anak Usia Sekolah Dasar Majority* | (Vol. 4).
- BPOM, R. (2013). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*.
- Fauzia, N., & Risna, R. (2023). Edukasi Pemilihan Jajanan Sehat Pada Siswa Siswi Sekolah Dasar Negeri Iboih Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie. *Al Ghafur: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.47647/algafur.v2i1.1048>
- Iklima, N. (2017). Gambaran Pemilihan Makana Jajanan Anak Sekolah. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1).
- Julinar, & Lubis, S. Y. (2021). Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa SD Negeri 55 Kota Banda Aceh. *Jurnal Sains Riset (JSR)*, 11(2).
- Mairizki, F., & Mianna, R. (2019). Pendidikan Gizi Melalui Peningkatan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan Anak Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 176–185. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.797>
- Nofriadi, N., Anggraini, M., & Kartika, K. (2020). Edukasi Kesehatan Jajanan sehat Pada Siswa di SDN 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(1).
- Nurbiyati, T., Agus, ;, & Wibowo, H. (2014). *Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak*.
- Nurdin, N., & Utomo, B. (2018). Tinjauan Penggunaan Bahan Tambahan Pangan Pada Makanan Jajanan Anak Sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(2), 85. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i2.3478>
- Rahmi, S. (2018). *Cara Memilih Makanan Jajanan Sehat Dan Efek Negatif Yang Ditimbulkan Apabila Mengonsumsi Makanan Jajanan Yang Tidak Sehat Bagi Anak-Anak Sekolah Dasar*.
- Ruminem, R., Puspa Sari, R., Ayu Kade Sri Widiastuti, I., Dalillah, N., Maya Sari, R., Mili S, O. P., Nurhalizah, S., Studi, P. S., & Fakultas Kedokteran, K. (2024). Penkes Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa di SD Negeri 010 Sungai Kunjang Samarinda. In *Jurnal Pengabdian* (Vol. 2, Issue 2).
- Shabhati, B., & Adi, A. C. (2023). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Kejadian Diare pada Anak Sekolah di Surabaya. *Media Gizi*

Kesmas, 12(2), 713–718.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.713-718>

Syarifuddin, S., Afni Ponseng, N., Latu, S., Ade Ningsih, N., Studi, P. S., Masyarakat, K., Tamalatea, S., & Selatan, S. (2022). *Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah*. 6(1).

Yunita, L., Ariani, F., & Nur Fajriani, L. (2024). *Edukasi Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah di Sekolah dasar Negeri 38 Ampenan*. 5(1)
<https://doi.org/10.51673/jaltn.v5i1.2192>