JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)
http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm
Vol. 10, No. 3, April 2026, Hal. 3814-3823
e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-8158
Crossref :https://doi.org/10.31764/jmm.v10i3.38483

PROMOSI KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA SARAPAN DAN PEMILIHAN JAJANAN SEHAT UNTUK ANAK USIA SEKOLAH DI SAMARINDA SEBERANG

Emelia Tonapa[1*], Yona Palin[2], Eka Putri Rahayu[3]
[1,2,3]Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Indonesia
[3]Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Indonesia
emeltonapa17@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Laporan kinerja Pusat Pengawasan Obat dan Makanan di Samarinda tahun 2021 menyebutkan jumlah sekolah yang menerapkan Program Jajanan Sekolah Sehat (PJAS) hanya mencapai 10%. Sarapan adalah kebiasaan penting untuk mencapai gizi seimbang, namun kenyataannya masih banyak orang Indonesia yang tidak sarapan atau belum terbiasa sarapan. Selain sarapan, pemilihan camilan sehat juga perlu dipertimbangkan untuk anak-anak usia sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan siswa sekolah dasar melalui promosi kesehatan, meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya sarapan dan pilihan camilan sehat. Tahapan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini terdiri dari persiapan kegiatan, edukasi kesehatan dan penilaian bekal sekolah. Mitra kegiatan yaitu siswa siswi SDN 004 Samarinda Seberang sebanyak 54 orang. Adapun evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test kuesioner untuk mengukur pemahaman siswa. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 87% pada kategori baik dan perubahan perilaku yaitu bekal sekolah berupa sayur dan buah. Diharapkan pemahaman yang lebih baik ini akan berdampak positif pada sikap siswa terhadap konsumsi sarapan dan pemilihan makanan yang lebih sehat di sekolah.

Kata Kunci: Sarapan; Jajanan Sehat; Pengetahuan; Usia Sekolah.

Abstract: *The 2021 performance report of the Food and Drug Monitoring Centre in Samarinda states that only 10% of schools have implemented the Healthy School Snacks Programme (PJAS). Breakfast is an important habit for achieving balanced nutrition, but in reality, many Indonesians still do not eat breakfast or are not accustomed to eating breakfast. In addition to breakfast, choosing healthy snacks is also important for school-aged children. This community service activity aimed to empower elementary school students through health promotion, increasing their understanding of the importance of breakfast and healthy snack choices. The stages of this community service activity consisted of activity preparation, health education, and assessment of school lunches. The partners in this activity were 54 students from SDN 004 Samarinda Seberang. The evaluation was conducted through pre-test and post-test questionnaires to measure students' knowledge. The results showed an 87% increase in knowledge in the good category and a change in behaviour, namely school lunches consisting of vegetables and fruit. It is hoped that this improved understanding will have a positive impact on students' attitudes towards breakfast consumption and healthier food choices at school.*

Keywords: *Breakfast; Healthy Snack; Knowledge; School-Age.*

Article History:
Received: 22-02-2026
Revised : 16-03-2026
Accepted: 23-03-2026
Online : 05-06-2026

This is an open access article under the CC–BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Sarapan adalah kebiasaan penting untuk mencapai gizi seimbang, namun kenyataannya masih banyak orang Indonesia yang tidak sarapan atau belum terbiasa sarapan. Salah satu momen penting adalah mengingatkan dan mendorong masyarakat, terutama anak sekolah, guru, orang tua, dan komunitas akademik, untuk menerapkan kebiasaan gizi seimbang yang baik, salah satunya adalah terbiasa sarapan sehat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sarapan memiliki berbagai manfaat luar biasa bagi gizi, pendidikan, dan kebahagiaan anak-anak. Melewatkan sarapan membuat anak-anak tidak memiliki energi karena perut mereka kosong, sehingga sulit bagi anak-anak untuk berkonsentrasi di sekolah. Hal ini tidak benar-benar mendukung peningkatan prestasi belajar (Sukiniarti, 2015). Pemilihan sarapan yang kaya dengan karbohidrat dapat memberikan tenaga, menahan rasa lapar dan mengawal keinginan untuk makan diantara waktu sarapan dan makan siang (Sari, 2008). Oleh karena itu, dianjurkan sarapan pagi setiap hari yang mengandung berbagai makanan, terutama serat makanan tinggi, buah-buahan dan produk susu (Supu et al., 2022)

Sebuah studi sebelumnya menyatakan bahwa 15-20% dari total kebutuhan energi harian terpenuhi hanya dengan makan sarapan. Aktivitas sarapan tidak hanya dilakukan, tetapi juga perlu diperhatikan jumlah dan kualitas nutrisi yang terkandung dalam sarapan (Hardinsyah & Aries, 2012). Seseorang yang melewatkan sarapan tidak akan memiliki cukup energi untuk memulai harinya, sehingga berdampak buruk pada kesehatan karena sarapan adalah makanan pertama yang dikonsumsi setelah makan malam dengan jeda yang lama (Rai et al., 2023). Pedoman Gizi Indonesia yang diterbitkan pada tahun 2015 berisi 10 pesan gizi, salah satunya adalah rekomendasi untuk makan sarapan setiap hari (Khusun et al., 2023). Sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia perkotaan menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden tidak makan sarapan dan buah setiap hari (54,7% dan 57,5%, masing-masing) (Mecheva et al., 2023).

Selain sarapan, pemilihan camilan sehat juga perlu dipertimbangkan untuk anak-anak usia sekolah. Camilan dapat berupa minuman atau makanan dengan jenis, rasa, dan warna yang beragam dan menarik. Keragaman rasa, jenis, dan terutama warna menarik perhatian anak-anak sekolah untuk membeli camilan. Camilan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, terutama anak-anak. Camilan mengandung 36% energi, 29% protein, dan 59% zat besi (Hess & Slavin, 2018). Camilan sehat umumnya memiliki karakteristik rendah gula tambahan, rendah lemak jenuh, tinggi serat, serta mengandung vitamin dan mineral esensial (Setyatama et al., 2025). Namun, makanan ringan dapat berdampak negatif pada kesehatan jika terdapat kontaminasi biologis atau kimia. Tidak semua jajanan yang ditujukan untuk anak sekolah layak dikonsumsi (Taufiq et al., 2024). Laporan kinerja Pusat Pengawasan Obat dan Makanan di Samarinda tahun 2021 menyebutkan jumlah sekolah yang menerapkan

Program Jajanan Sekolah Sehat (PJAS) hanya mencapai 10,00% (BPOM RI, 2022). Hal ini tentu merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian dari semua pihak. Penumpukan bahan tambahan dalam tubuh anak dapat menyebabkan penyakit berbahaya, salah satunya adalah kanker (Rismawati, 2018).

Sebuah studi terbaru yang dilakukan di Selatan India menyatakan bahwa alasan utama kebiasaan makan yang tidak sehat adalah rasa (78,9%), peningkatan layanan pengiriman makanan online (75,7%), dan iklan yang menarik (74,3%). Sementara itu, alasan utama perilaku sedentari adalah beban belajar yang meningkat (81,8%), lalu lintas padat (74,9%), dan fasilitas rekreasi yang tidak memadai (71,7%) (Nancy et al., 2022). Ketersediaan jajanan sehat dan tidak sehat di sekolah berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak (Aini, 2019). Perilaku jajan anak juga dipengaruhi oleh orangtua atau orang terdekat yang berada di lingkungan keluarga yang kerap kali melakukan jajan (Haque, 2024). Perilaku jajan anak sekolah memerlukan perhatian khusus karena anak sekolah merupakan kelompok yang rentan terhadap penularan bakteri dan virus yang menyebar melalui makanan atau yang biasa disebut sebagai penyakit yang ditularkan melalui makanan (Rahayu & Anggraini, 2018). Keamanan pada jajanan masih rendah dan terkadang menjadi masalah sehingga diperlukan perhatian pihak sekolah dan orangtua untuk menjamin keamanan jajanan (Syarifuddin et al., 2022).

SDN 004 Samarinda Sebrang terletak di Kecamatan Samarinda Sebrang. Dari data awal yang diambil, tingkat pengetahuan siswa kelas 3, 4, dan 5 mengenai pentingnya sarapan dan pemilihan camilan sehat hanya mencapai 51%, dengan rata-rata jawaban yang baik hanya ditemukan pada kelas 5. Selain itu, hasil wawancara dengan 6 anak yang mewakili kelas 3, 4, dan 5 menunjukkan bahwa 2 di antaranya pernah mengalami sakit perut saat di sekolah. Beberapa anak juga mengatakan mereka sering mengabaikan sarapan karena tidak terbiasa, dan beberapa mengatakan mereka tidak sarapan karena terlambat ke sekolah.

Solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian ini meliputi edukasi kesehatan mengenai pentingnya sarapan dan pemilihan jajanan sehat serta penilaian bekal sekolah. Edukasi kesehatan akan dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif dan pembagian media promosi kesehatan berupa leaflet dan poster. Selain itu, akan dilakukan evaluasi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai efektifitas kegiatan.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukasi kesehatan dan penilaian bekal sekolah. Mitra kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah SDN 004 Samarinda Seberang, kota Samarinda. Metode pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan pentingnya sarapan dan

pemilihan jajanan sehat dengan sasaran siswa-siswi kelas 3-5 sekolah dasar berupa ceramah interaktif. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab serta pengisian pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman pengetahuan siswa. Jumlah peserta kegiatan ini sebanyak 54 siswa. Metode pelaksanaan kegiatan penilaian bekal sekolah dengan cara siswa diminta untuk membawa bekal sekolah senilai 10 ribu rupiah. Penilaian bekal sekolah ini dinilai langsung oleh pemateri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu tahap pra kegiatan, pelaksanaan dan evaluasi seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

No	Tahapan	Keterangan
1	Tahap Pra Kegiatan	Mitra kegiatan ini adalah SDN 004 Samarinda Seberang dengan jumlah peserta sebanyak 54 orang. Sebelum kegiatan dilakukan, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan mitra dan membuat media promosi kesehatan.
2	Tahap Pelaksanaan	Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2023 pukul 09.00 WITA. Sebelum edukasi kesehatan dilakukan, pre-test kuesioner dibagikan kepada peserta dan dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi oleh 2 narasumber. Sesi ini disampaikan secara interaktif. Kegiatan ini kemudian dilanjutkan dengan sesi penilaian bekal sekolah yang dinilai langsung oleh 2 narasumber.
3	Tahap Evaluasi	Post-test kuesioner diberikan kepada peserta usia edukasi kesehatan diberikan. Adapun pemenang penilaian bekal sekolah diberi hadiah oleh tim pengabdian. Hasil evaluasi akan diolah secara deskriptif dan dijadikan sebagai dasar pemberian rekomendasi ke pihak mitra.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pra Kegiatan

Tahap pra kegiatan dilaksanakan pada Juni 2023 dengan melakukan perizinan kepada mitra dan persiapan kegiatan. Tim melakukan koordinasi langsung ke SDN 004 Samarinda Seberang. Persiapan kegiatan diantaranya penyusunan materi edukasi kesehatan, pembuatan media kesehatan berupa leaflet dan poster, cetak media kesehatan dan spanduk.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2023 pukul 09.00 WITA dengan diawali proses registrasi dan pengondisian peserta agar siap mengikuti rangkaian kegiatan. Sebelum penyampaian materi edukasi kesehatan, peserta terlebih dahulu diberikan pre-test berupa kuesioner yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait topik yang akan dibahas. Tahapan ini penting sebagai dasar evaluasi efektivitas kegiatan edukasi. Setelah seluruh peserta menyelesaikan pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh dua narasumber yang

kompeten di bidangnya. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, serta tanya jawab, sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan sesi praktik berupa penilaian bekal sekolah yang dibawa oleh peserta. Pada tahap ini, dua narasumber secara langsung melakukan observasi dan evaluasi terhadap kualitas bekal berdasarkan aspek kesehatan, gizi seimbang, serta keamanan pangan. Peserta juga diberikan umpan balik secara langsung mengenai kelebihan dan kekurangan bekal yang mereka bawa, sehingga dapat meningkatkan pemahaman praktis terkait penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sesi ini menjadi bagian penting karena mengintegrasikan aspek pengetahuan dan praktik, sehingga tujuan edukasi tidak hanya berhenti pada peningkatan kognitif, tetapi juga berdampak pada perubahan perilaku peserta, proses kegiatan seperti terlihat pada Gambar 1.

Gambar 1. (Kiri) Pendidikan melalui Leaflet dan (Kanan) Edukasi Kesehatan

3. Tahap Evaluasi

Jumlah siswa-siswi kelas 3-5 yang mengikuti kegiatan sebanyak 54 siswa. Adapun sebaran karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden

Variabel		n	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	26	48.1
	perempuan	28	59.1
Usia	9 tahun	11	20.4
	10 tahun	24	44.4
	11 tahun	12	22.2
	12 tahun	6	11.1
	13 tahun	1	1.9
Besaran uang saku	Rp. 1.000-5.000	12	22.2
	Rp. 6.000-10.000	32	59.3
	Rp. 11.000-20.000	10	18.5
Pekerjaan Orangtua	ASN	4	7.4
	Pegawai Swasta	5	9.3
	TNI-POLRI	6	11.1
	Wiraswasta	10	18.5
	Tidak Bekerja	11	20.4
	Lain-lain	18	33.3

Tabel 2 menunjukkan distribusi siswa yang ikut serta dalam kegiatan edukasi kesehatan ini. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan merupakan responden terbanyak, yaitu 28 orang (59,1%). Berdasarkan usia, siswa terbanyak berusia 10 tahun (44,4%) dan yang paling sedikit berusia 13 tahun (1,9%). Berdasarkan uang saku yang diterima setiap hari, jumlah maksimum adalah 6.000-10.000 rupiah. Berdasarkan pekerjaan orang tua, sebagian besar tidak bekerja, yaitu 11 orang tua siswa (20,4%).

a. Edukasi kesehatan mengenai pentingnya sarapan dan jajanan sehat

Tabel 3. Hasil Penilaian Pengetahuan Pre dan Post Test

Pengetahuan	Total			
	Pre		Post	
	n	%	n	%
Baik	21	38,9	47	87,0
Cukup	31	57,4	7	13,0
Kurang	2	3,7	-	-
Total	54	100	54	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa pengetahuan siswa meningkat pada kategori baik dari 38.9 % menjadi 87.0 % setelah diberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya sarapan dan pemilihan camilan sehat. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Padang, setelah diberikan edukasi kesehatan tentang pemilihan camilan sehat, ditemukan bahwa pengetahuan 36 siswa meningkat hingga tingkat yang tinggi (Komalasari, 2017).Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang besar jika siswa di sekolah menerima program promosi kesehatan, terutama mengenai camilan sehat. Kegiatan pelayanan masyarakat yang sebelumnya dilakukan di Sekolah Dasar Islam Terpadu Fadhilah Pekanbaru menunjukkan bahwa pendidikan tentang camilan sehat meningkatkan pengetahuan siswa dibandingkan sebelum pendidikan tersebut diberikan (Leonita & Nopriadi, 2022).

Hasil ini juga sejalan dengan kegiatan pelayanan masyarakat yang dilakukan di SD Negeri 018 Mayang Pongkai. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pelayanan masyarakat ini adalah bahwa siswa telah meningkatkan pengetahuan mereka tentang camilan sehat dan bahaya yang akan timbul jika mereka mengonsumsi camilan tidak sehat. Hal ini dapat dilihat dari jumlah tanggapan yang besar dari siswa dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri (Seprina et al., 2021).Promosi kesehatan adalah upaya atau kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan atau perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan mereka. Bagi anak sekolah, kegiatan promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka. Lebih dari itu, promosi kesehatan pada akhirnya tidak hanya

bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi yang lebih penting adalah mencapai perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2014).

Sarapan yang sehat seharusnya dapat memenuhi seperempat dari kebutuhan nutrisi harian dengan mengandung karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin, mineral, dan serat yang dapat diperoleh dengan mengonsumsi sayuran atau buah-buahan (Apriyani et al., 2019). Sarapan sangat penting bagi anak-anak karena kadar gula darah akan turun sekitar dua jam setelah anak bangun tidur. Oleh karena itu, jika mereka tidak sarapan, anak-anak umumnya akan merasa lemah atau lesu sebelum tengah hari karena kadar gula darah dalam tubuh telah turun (Nurlinawati et al., 2019).

Sarapan masih menjadi salah satu masalah yang sering terjadi di kalangan anak-anak di Indonesia. Setidaknya tujuh dari sepuluh anak di Indonesia tidak sarapan sebelum berangkat sekolah karena berbagai alasan. Sarapan dapat meningkatkan semangat, mencegah kelelahan, menjaga sistem kekebalan tubuh tetap sehat, dan dapat mencegah anak-anak mengonsumsi camilan tidak sehat di sekolah (Apriyani et al., 2019). Selama masa pertumbuhan anak, kebutuhan nutrisi dapat meningkat. Oleh karena itu, sarapan sangat penting bagi anak-anak sekolah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak serta membantu mereka menjaga stamina saat berpartisipasi dalam aktivitas di sekolah (Nurlinawati et al., 2019).

b. Penilaian Bekal Sekolah

Perubahan perilaku dilihat dari hasil observasi dan penilaian janjanan yang dibeli setelah dilakukan edukasi promosi kesehatan tentang pentingnya sarapan dan pemilihan jajanan sehat. Masing masing mahasiswa diberi uang 10 ribu rupiah sebagai modal untuk membawa bekal sekolah. Adapun hasil penilaian bekal sekolah dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Penilaian Bekal Sekolah

No	Penilaian Bekal Sekolah	n	%
1	Bekal Sayur dan Buah	50	92,6
2	Bukan bekal sayur dan buah	4	7,4

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebanyak 92,6% siswa membawa bekal sayur dan buah. Pendidikan kesehatan di masyarakat sendiri disebarluaskan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan sendiri bertujuan tidak hanya untuk menyampaikan informasi kesehatan agar masyarakat dapat hidup sehat, tetapi juga bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka (Astuti et al., 2022). Menurut penelitian sebelumnya, pendidikan kesehatan memiliki

pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dalam memilih camilan di kalangan anak sekolah usia 7-9 tahun di SDN 02 Desa Ngantru, Kecamatan Ngantang, Kabupaten Malang (Febriani et al., 2018). Selain pentingnya sarapan, informasi baru tentang camilan sehat memberikan landasan kognitif baru dalam pembentukan pengetahuan dalam memilih camilan sehat (Ardiani, 2019).

Berdasarkan teori ini, anak-anak yang sebelumnya telah menerima informasi tentang camilan sehat memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang sama sekali belum pernah menerima informasi tersebut. Camilan sekolah memainkan peran penting dalam menyediakan energi dan asupan nutrisi lainnya bagi anak-anak usia sekolah. Camilan sekolah yang kesehatannya tidak terjamin berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan, dan jika berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan status gizi yang buruk serta menurunkan kinerja akademik anak-anak sekolah (BPOM, 2017). Pendidikan bagi anak-anak perlu dilakukan agar anak-anak memiliki pengetahuan untuk membedakan camilan sehat dan camilan tidak sehat. Karena kita tahu bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan (Notoatmodjo, 2014). Dengan mengetahui karakteristik camilan yang tidak sehat, anak-anak dapat menghindari mengonsumsi bahan tambahan yang berbahaya bagi tubuh. Pengetahuan tentu saja tidak hanya diberikan kepada anak-anak, tetapi pendidikan bagi orang tua juga sangat diperlukan.

Promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan anak-anak sehingga mereka dapat membedakan antara makanan sehat dan tidak sehat, serta mengajarkan siswa untuk lebih memilih membawa makanan dari rumah (Nurbiyati & Wibowo, 2014). Masalah ini penting untuk diperhatikan karena anak-anak sekolah berusia 7-11 tahun berada pada tahap perkembangan otak yang ditandai dengan kemampuan berpikir logis (Wong, 2004).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan dan pemilihan makanan sehat meningkat sebesar 87% pada kategori baik setelah menerima program promosi kesehatan. Dengan pemahaman yang lebih baik ini, diharapkan sikap siswa sekolah dasar terhadap sarapan dan pilihan makanan sehat di sekolah juga akan membaik. Oleh karena itu, dukungan dari orang tua dan sekolah sangatlah penting.

Untuk memperkuat dan mempertahankan kebiasaan makan sehat, program promosi kesehatan yang berkelanjutan harus diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah. Workshop rutin, aktivitas interaktif, dan keterlibatan aktif orang tua dapat membantu memperkuat pentingnya

sarapan dan pilihan makanan bergizi. Selain itu, bekerja sama dengan kantin sekolah untuk menyediakan opsi sarapan sehat akan membantu mengubah pengetahuan menjadi perilaku sehat yang konsisten. Pemantauan dan evaluasi berkelanjutan terhadap upaya ini akan memastikan kemajuan terus-menerus dan hasil kesehatan yang positif bagi siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPPM) Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Terima kasih yang sebesar-besarnya juga diberikan kepada SDN 004 Samarinda Seberang sebagai lokasi pengabdian pada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

Aini, S. . (2019). Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, *XV*(2), 133–146.

Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, T. (2019). " Sarapan Yuks " Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, *2*(1), 201–207.

Ardiani, H. (2019). Fast Food, Sarapan Pagi dan Kejadian Overweight Pada Remaja SMA. *Warta Bhakti Husada Mulia*, *6*(1), 1–5.

Astuti, E. R., Yulianingsih, E., & Rasyid, P. S. (2022). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Dan Pencegahan Pernikahan Usia Dini. *JMM: Jurnal Masyarakat Mandiri*, *6*(6), 7–11. https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.11112

BPOM. (2017). *Keracunan Pangan Akibat Bakteri Patogen. Sentra Informasi Keracunan Nasional*.

BPOM RI. (2022). *Laporan Tahunan Badan Pengawas Obat dan Makanan*. https://www.pom.go.id/kinerja/laporan-tahunan-4

Febriani, K., Candrawati, E., & Putri, R. M. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Pemilihan Jajan Pada Anak Usia Sekolah 7-9 Tahun Desa Ngantru Kecamatan Ngantang Kabupaten Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *3*(1), 481–491. https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.821

Haque, I. T. . (2024). *Penguatan Perlindungan Hukum Bagi Kesehatan Anak Sekolah Terhadap Pangan Jajanan Sehat Berkeadilan*. Penerbit Adab.

Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, *7*(2), 89–96. https://doi.org/https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96

Hess, J. ., & Slavin, J. . (2018). The Benefits of Defining "Snacks." *Physiology and Behavior*, *193*(B), 284–287. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.04.019

Khusun, H., Anggraini, R., Februhartanty, J., Mognard, E., Fauzia, K., Maulida, N. R., Linda, O., & Poulain, J. (2023). Breakfast Consumption and Quality of Macro- and Indonesian Food Barometer. *Nutrients*, *15*(17), 1–16. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu15173792

Komalasari, W. (2017). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang Jajanan Sehat Di SDN 004 Nanggalo Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, *XI*(75),

162–167. https://doi.org/https://doi.org/10.33559/mi.v11i75.160

Leonita, E., & Nopriadi. (2022). Edukasi Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Fadhilah Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, *2*(3). https://doi.org/: https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol2.Iss3.1439

Mecheva, M. D. V., Rieger, M., Sparrow, R., Prafiantini, E., & Agustina, R. (2023). Behavioural And Environmental Risk Factors Associated With Primary School Children's Overweight And Obesity In Urban Indonesia. *Public Health Nutrition*, *26*(8), 1562–1575. https://doi.org/10.1017/S1368980023000897

Nancy, S., Rahman, K. M., Kumar, S. S., Sofia, S., & Amala, M. (2022). Reasons And Solutions For Unhealthy Food Consumption And Physical Inactivity Among School Going Adolescents : A Sequential Mixed Methods Study In Puducherry, South India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *11*(11), 6970–6977. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_469_22

Notoatmodjo, S. (2014). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. PT. Rineka Cipta.

Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahan*, *3*(3), 192–196.

Nurlinawati, Oktarina, Y., & Yuliana. (2019). Promosi Kesehatan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Bernutrisi Bagi Agregate Anak Sekolah di SDN 25 Kota Jambi. *MEDIC: Medical Dedication*, *2*(1), 17–20. https://doi.org/https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v2i1.5895

Rahayu, E. P., & Anggraini, R. D. (2018). Tantangan Dalam Pengelolaan Regulasi Penjaja Makanan di Wilayah Sekitar Lingkungan Sekolah di Kota Samarinda. *BKM Public Health & Community Medicine*, *34*(11). https://doi.org/https://doi.org/10.22146/bkm.40457

Rai, F. H., Niazi, A., Maqsud, M., Rai, A. F., Niazi, A., & Words, K. (2023). Skipping Breakfast and Its Associated Factors Among Undergraduate Students. *Pakistan Journal of Health Sciences*, *4*(5), 116–122. https://doi.org/https://doi.org/10.54393/pjhs.v4i05.637

Rismawati. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelaikan Kantin Sehat di Sekolah Dasar Kecamatan Medan Belawan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *07*(03), 131–140. https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikm.v7i3.121

Sari, R. . (2008). *Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*. O2.

Seprina, Z., Fitria, E., & Rulen, B. N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang Jajanan Sehat Pada Siswa Sd Negeri 018 Mayang Pongkai. *Menara Pengabdian*, *1*(2), 97–100. https://doi.org/https://doi.org/10.31869/jmp.v1i2.3096

Setyatama, I. ., Sayekti, W. ., Achriyana, R. ., Yuhandini, Y. ., Agustin, D. ., & Kusuma, P. . (2025). *Edukasi Nutrisi Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Anak*. PT. Optimal Untuk Energi.

Sukiniarti. (2015). Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD dan Hubungannya Dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, *1*(3), 315–321. https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jpbi.v1i3.2664

Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. . (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.

Syarifuddin, S., Ponseng, N. A., Latu, S., & Ningsih, N. A. (2022). Edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *6*(1), 316–320.

Taufiq, S., Fauzi, M. ., Yusnidaryani, & Agustina, F. (2024). *Pemilihan Jajanan Anak Sekolah Dasar*. Eureka Medika Aksara.

Wong, D. L. (2004). *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik*. EGC.