

## EDUKASI JAJANAN SEHAT PADA ANAK USIA SEKOLAH

Surya Syarifuddin<sup>1)</sup>, Nur Afni Ponseng<sup>1)</sup>, Saparuddin Latu<sup>2)</sup>, Nining Ade Ningsih<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi S1 Farmasi, Farmasi, Universitas Megarezky, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Profesi Apoteker, Farmasi, Universitas Megarezky, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

<sup>3)</sup>Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Kesehatan Masyarakat, STIK Tamalatea, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Corresponding author : Surya Syarifuddin  
E-mail : suryasyarifuddin@gmail.com

Diterima 18 Februari 2022, Direvisi 01 Maret 2022, Disetujui 01 Maret 2022

### ABSTRAK

Pada masa anak usia sekolah merupakan masa tumbuh kembang, sehingga membutuhkan nutrisi atau makanan untuk mendukung proses pertumbuhannya. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. kenyataannya jajanan atau makanan yang ada di lingkungan sekolah terkadang tidak bersih dan tidak mengandung gizi yang cukup. Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan adanya edukasi untuk memperoleh pengetahuan tentang jajanan sehat. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pada anak usia sekolah untuk memilih jajanan yang sehat. Metode yang digunakan ialah metode ceramah dan metode tanya jawab. Hasil pelaksanaan pada kegiatan ini yakni anak usia sekolah sangat antusias, aktif bertanya dan menjawab pertanyaan serta mampu memahami syarat-syarat jajanan sehat. Kesimpulannya bahwa kegiatan ini mampu menanamkan konsep perubahan perilaku untuk mencegah mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat sehingga tujuan dilaksanakannya kegiatan ini dapat tercapai dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan anak usia sekolah.

**Kata kunci:** edukasi; jajanan sehat; anak usia sekolah.

### ABSTRACT

School age children are in a stage of growth and development, so they need nutrition or food to support the growth process. Snack foods are essential for supplying energy and other nutrients to school aged children. However, the hygiene and nutritional value of snacks or food in the school are not always guaranteed. To solve this problem, education is required to get information about nutritious snacks. The goal of this activity is to improve the knowledge and ability of school age children to choose healthy snacks. The method used is the lecturer method and the question and answer method. The results of the implementation of this activity are that school age children being highly engaged, actively asking and answering questions, and understanding the requirements of healthy snacks. The conclusion in this activity is able to instill the concept of behavior change to prevent consuming unhealthy snacks, so that the purpose of this activity can be achieved and has a positive impact on increasing the knowledge of school age children.

**Keywords:** education; healthy snacks; school age children.

### PENDAHULUAN

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 se perti

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 jajakan 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 biologis. 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 pangan 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 menandung 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 penyebaran 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).

Dengan adanya edukasi mengenai jajanan sehat diharapkan dapat memberi pengetahuan atau dapat menanamkan konsep jajanan yang baik yang sesuai standar kesehatan yang telah ditetapkan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka hal inilah yang mendasari untuk melakukan kegiatan "Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah" di SD Inpres Borong Jambu II.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pada anak usia sekolah untuk memilih jajanan yang sehat. Sasaran kegiatan ini dilaksanakan pada anak kelas V di SD Inpres Borong Jambu II, siswa yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 19 orang. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan sejumlah materi yang berkaitan dengan jajanan sehat. Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

##### **1. Metode Ceramah:**

Metode ini merupakan penyuluhan dengan penuturan atau penjelasan lisan secara langsung, yang dilakukan dengan memberikan informasi dan pemahaman terkait dengan topik jajanan sehat. Pada umumnya metode ceramah dilakukan di suatu ruangan dengan peserta yang terbatas seperti kelas, ruang pertemuan atau auditorium. Metode ini memaparkan materi dengan media slide power point, diuraikan dengan jelas, mudah dipahami dan menampilkan gambar-gambar yang berwarna agar lebih menarik perhatian pada anak usia sekolah serta memberikan contoh-contoh yang mudah dimengerti yang terkait dengan perilaku dalam kehidupan sehari-hari dalam memilih jajanan.

##### **2. Metode Tanya Jawab**

Metode tanya jawab merupakan metode dengan bentuk pertanyaan yang harus dijawab terutama dari penyuluh kepada para peserta. Hal ini dilakukan untuk memusatkan perhatian peserta, merangsang peserta untuk melatih dan mengembangkan daya pikir termasuk daya ingat.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari kamis, 27 Januari 2022. Sasaran pengabdian adalah anak sekolah Kelas V di SD Inpres Borong Jambu II.

##### **1. Tahap Persiapan**

Persiapan dimulai dengan melakukan observasi pada anak sekolah di SD Inpres Borong Jambu II serta meminta izin pada pihak sekolah untuk melaksanakan kegiatan tentang edukasi jajanan sehat.

##### **2. Tahap Pelaksanaan**

Pada pelaksanaan kegiatan ini, pada mulanya dilakukan pembukaan kemudian dilanjutkan pemaparan materi dengan topik "Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah". Pemateri menjelaskan materi dengan menggunakan bantuan media slide power point yang menampilkan beragam gambar dan berwarna, sehingga materi yang diberikan lebih menarik dan membuat peserta lebih fokus untuk menyimak materi yang disampaikan. Namun dalam memberikan penjelasan materi, terdapat juga beberapa siswa kurang memahami materi yang diberikan sehingga pemateri memberikan penjelasan secara berulang-ulang, kemungkinan karena kegiatan ini dilaksanakan dipagi hari dan ada beberapa siswa yang belum sarapan. Oleh karenanya pemateri menyarankan agar sebelum berangkat ke sekolah sebaiknya sarapan terlebih dahulu. Karena dengan sarapan dapat membantu memenuhi nutrisi bagi tubuh dan meningkatkan konsentrasi dengan baik sehingga mampu menyerap pelajaran yang berdampak pada kepehaman tentang materi yang diajarkan. Berikut dibawah ini dokumentasi pemateri seperti gambar 1 dan gambar 2.



**Gambar 1.** Pemateri Menjelaskan cara Memilih Jajanan Sehat



**Gambar 4.** Tanya Jawab mengenai jajanan sehat dan jajanan tidak sehat



**Gambar 2.** Pemateri menampilkan gambar jajanan yang tidak sehat.

### 3. Tahap Evaluasi

Kegiatan ini berlangsung dengan baik. Anak usia sekolah sangat antusias, aktif bertanya dan menjawab pertanyaan serta mampu memahami syarat-syarat jajanan sehat. Pertanyaan yang diberikan kepada siswa tentang gizi seimbang dapat dijawab dengan benar (gambar 3) , kemudian pertanyaan mengenai jajanan yang sehat dan tidak sehat dapat dijawab dengan benar (gambar 4). Siswa juga dapat menjawab pertanyaan mengenai upaya untuk tidak jajan di sekolah yaitu dengan sarapan dan membawa bekal dari rumah. Berikut dokumentasi pada tahap evaluasi.



**Gambar 3.** Tanya Jawab mengenai Gizi Seimbang

### SIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kesehatan mengenai edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah mampu menanamkan konsep perubahan perilaku untuk mencegah mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat, seluruh siswa terlibat aktif dalam proses penyuluhan ini sehingga tujuan dilaksanakannya kegiatan ini dapat tercapai. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan anak usia sekolah tentang jajanan sehat.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini ditunjang karena media slide persentasi yang digunakan sebagai media pembelajaran mampu dipahami, menarik perhatian siswa-siswa serta meningkatkan pengetahuan tentang jajanan sehat dan diharapkan mampu menghindari kebiasaan untuk mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dari pihak sekolah untuk selalu memantau penjual jajanan makanan yang ada di lingkungan sekolah dan diharapkan kegiatan ini berlanjut secara terus-menerus untuk mengedukasi masyarakat terutama pada anak usia sekolah agar memilih jajanan sehat

### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini antara lain : pihak LPPM Universitas Megarezky dan Pihak Sekolah SD Inpres Borong Jambu II sehingga kegiatan ini sukses dilaksanakan.

### DAFTAR RUJUKAN

- Andriani, A., Wildan, M., Mardijanto, S., & Fatkuriyah, L. (2015). P E N G A R U H P E N Y U L U H A N T E N T A N G J A J A N A N SEHAT TERHADAP SIKAP ANAK SD KELAS IV DAN V DALAM KONSUMSI JAJANAN DI SDN V AJUNG KALISAT KABUPATEN. *Jurnal Kesehatan Dr. SOEBANDI*, 3(2), 181–189.
- 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*.  
[http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku\\_Pedoman\\_PJAS\\_untuk\\_Pencapaian\\_Gizi\\_Seimbang\\_Orang\\_Tua\\_\\_Guru\\_\\_Pengelola\\_Kantin\\_.pdf](http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Orang_Tua__Guru__Pengelola_Kantin_.pdf)
- 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 Mengabdikan*, 18(3), 61–67.  
<https://doi.org/10.24843/bum.2019.v18.i03.p11>
- 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*, 26(4), 249–256.  
<https://doi.org/10.22435/mpk.v26i4.5734.249-256>
- Maulana, H. D. (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Nofriadi, N., Anggraini, M., & Kartika, K. (2020). *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di Sdn 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso*. 1(2), 55–58.
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(3), 192–196.  
<https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/7832>
- Nurleny, Andika, M., Kontesa, M., Yazia, V., & Hidayatul, H. (2020). *Jurnal Abdimas Sainika*. *Jurnal Abdimas Sainika*, 2(2).  
<file:///C:/Users/ACER/Desktop/JURNAL HIPERTENSI/jurnal revisi 1.pdf>