



## EDUKASI JAJANAN SEHAT PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Arvicha Fauziah<sup>1</sup>, Kasmianti<sup>2</sup>, Jakob L.Jambormias<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi DIII Kebidanan Saumlaki, Poltekkes Kemenkes Maluku

### Article Information

#### Article history:

Received September 05,  
2023

Approved September 13  
2023

#### Keywords:

Edukasi, Jajanan  
Sehat, Makanan  
Sehat, Anak Sekolah  
Dasar

### ABSTRACT

*School-aged children need nutrition or healthy food to support their growth and development process. Food provides energy and nutritional intake for school-aged children. Of the 60 students in grades IV, V, and VI, only 10 people eat breakfast and bring lunch to school. In fact, snacks or food in the school environment are most popular with school-aged children. Schoolchildren don't know what healthy snacks their bodies need. School snacks do not contain enough nutrients to meet the body's needs. For this reason, education about healthy snacks is needed to increase knowledge about healthy snacks. The aim of carrying out this activity is to increase the knowledge of school-aged children to consume healthy food. The methods used are lectures, discussions, and questions and answers. The result of the implementation is that school-age children are enthusiastic, actively asking and answering questions. In conclusion, this activity can change the behavior of school-aged children from an early age in choosing and consuming healthy snacks and food. The school should make a healthy canteen and provide children with healthy food to school.*

### ABSTRAK

*Anak usia sekolah membutuhkan nutrisi atau makanan sehat untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya. Makanan memberikan asupan energi dan zat gizi bagi anak usia sekolah. Anak yang sarapan dan membawa bekal ke sekolah hanya 10 dari 60 siswa kelas IV, V dan VI. Kenyataannya jajanan atau makanan yang ada di lingkungan sekolah paling diminati oleh anak usia sekolah. Anak sekolah belum mengetahui jajanan sehat yang dibutuhkan oleh tubuh. Jajanan di sekolah tidak mengandung gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Untuk itu, perlu edukasi jajanan sehat untuk memperoleh pengetahuan tentang jajanan sehat. Tujuan pelaksanaan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah untuk mengonsumsi makanan sehat. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab. Hasil pelaksanaan yaitu anak usia sekolah sangat antusias,*

*aktif bertanya dan menjawab pertanyaan. Kesimpulannya bahwa kegiatan ini mampu mengubah perilaku sejak dini anak usia sekolah untuk memilih dan mengkonsumsi jajanan yang sehat dan makanan sehat. Sebaiknya pihak sekolah membuat kantin sehat dan anak-anak dibekali makanan sehat ke sekolah.*

---

© 2023 EJOIN

---

\*Corresponding author email : [vichachachavicha@gmail.com](mailto:vichachachavicha@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar (7-13 tahun) masih belum mengetahui apa saja yang baik untuk kesehatan jasmaninya, termasuk dalam memilih jajanan sehat. Banyaknya pedagang yang menjual makanan cepat saji di lingkungan sekolah menjadi permasalahan bagi kesehatan anak (Santi & Candra, 2022). Menurut *Food and Agricultural Organization* (FAO), makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang disiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan tempat umum lainnya, yang dapat dikonsumsi langsung tanpa pengolahan dan penyiapan lebih lanjut.

Pangan yang aman adalah pangan yang higienis dan mengandung protein, vitamin dan mineral yang bergizi. Hal ini diperlukan kondisi khusus, termasuk penanganan yang baik dan cara penyimpanan yang baik. Makanan yang aman meliputi makanan dari kategori buah, sayur dan daging. Pangan merupakan makanan yang sering dijumpai dipinggir jalan dan di jual dengan berbagai macam bentuk, warna, rasa dan ukuran untuk menarik minat dan perhatian untuk membelinya. Jajanan yang aman adalah semua jajanan yang mempunyai nilai gizi baik untuk menunjang tumbuh kembang anak.(Aini, 2019)

Jajanan dimakan di antara waktu makan utama dan makan siang, pengaruh jajanan pada anak sekolah, dimana jajanan merupakan pengenalan terhadap makanan yang berbeda-beda untuk mendorong diversifikasi pangan sejak kecil, jajanan yang tidak memenuhi syarat kesehatan (termasuk cara pengolahan jajanan, penggunaan pewarna) yang bukan merupakan pewarna makanan, penyajian dan lain sebagainya dapat membahayakan kesehatan anak, padahal syarat jajanan yang aman adalah tidak terlalu banyak mengandung gula, garam dan lemak, tidak terlalu banyak mengandung MSG, tidak mengandung bahan pengawet yang berbahaya dan nutrisinya seimbang.

Anak sekolah belum paham bagaimana memilih jajanan sehat, sehingga berdampak buruk bagi kesehatannya. Anak hanya memilih makanan yang menarik dan membeli jajanan sesuai kesukaannya, tanpa memikirkan isi makanan tersebut. Jajanan yang aman adalah jajanan yang tidak menimbulkan risiko keamanan pangan dan tidak mengandung cemaran biologi/mikrobiologi, kimia dan fisik yang dapat mengganggu, merugikan kesehatan manusia. Pangan yang aman harus menjamin higienitas dan sanitasi selama proses pengolahan pangan, mulai dari persiapan hingga penyiapan dan penyajian. Tujuannya untuk mencegah penyakit menular atau penyakit lainnya.

Mengonsumsi makanan yang tidak aman dapat menimbulkan gangguan kesehatan yaitu gejala ringan seperti pusing dan mual atau gejala berat seperti mual, muntah, kram perut, kram otot, kelumpuhan otot, diare, cacat dan kematian. Kasus keracunan pangan yang disebabkan oleh pangan yang tidak aman tidak hanya menimbulkan dampak negatif secara sosial dan ekonomi bagi keluarga, produsen pangan atau industri dan pemerintah (Syarifuddin et al., 2022).

Siswa sekolah dasar membeli makanan jajanan meskipun terbiasa mengonsumsi sarapan. Makanan jajanan banyak dibeli oleh siswa yang tidak membawa bekal makanan ke sekolah. Sebagian besar siswa membeli makanan jajanan yang dijual di kantin sekolah dari pada

sekitar sekolah. Siswa menerima uang saku sebagian besar antara Rp2.000,00 Rp.5.000,00. Sebagian uang saku untuk membeli makanan jajanan dan sebagian ditabung. Siswa membeli jajanan dua kali dalam sehari, pada waktu istirahat. Siswa sudah terbiasa mencuci tangan sebelum makan, meskipun demikian sebagian siswa pernah sakit setelah mengonsumsi jajanan, dengan gejala sakit perut (Aini, 2019).

Penelitian ini didapatkan informasi mengenai adanya cemaran bakteri *Escherichia coli* pada keenam sampel makanan dan minuman yang di ambil di sekolah dasar. Selain itu, pada keenam sampel terdapat cemaran bakteri *Coliform* dan bakteri yang tumbuh pada media NA sebagai media umum (Puspitasari, 2014).

Makanan selain mengandung nilai gizi juga merupakan media untuk dapat berkembang biaknya mikroba atau kuman. Salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami masalah akibat keracunan makanan adalah anak sekolah. Jajanan anak sekolah berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut pakar-pakar kesehatan, semestinya jajanan untuk anak itu memiliki komposisi gizi yang baik dan berimbang. Makanan jajanan mengandung banyak resiko. Dengan mengetahui ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat dan bahaya dari makanan jajanan yang tidak sehat, diharapkan orang tua dapat mengajari anak ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat agar anak tidak membeli makanan jajanan yang tidak sehat. Atau orang tua dapat membawakan bekal buat anaknya, agar makanan yang masuk ke dalam tubuh anak terbukti kebersihan dan kesehatannya (Nurbiyati & Wibowo, 2014).

Menurut Nofriadi (2020) berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara didapatkan data pengetahuan siswa tentang PHBS khususnya jajanan sehat masih rendah (pre test 24% rendah). Ada peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa sesudah diberikan edukasi jajanan sehat, dengan nilai rata-rata sebelum edukasi sebesar 77,9 dan setelah edukasi sebesar 83,2. Tingkat pengetahuan tinggi dari 79% menjadi 96% setelah edukasi. Hal inilah yang mendasari pentingnya edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dasar (Nofriadi et al., 2020).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat agar siswa sekolah dasar mampu mengenal jajanan yang sehat dan makanan sehat untuk dikonsumsi karena dapat berdampak pada prestasi anak di sekolah, sehingga kegiatan ini berperan mengubah perilaku kesehatan anak sebagai hasil pengalaman belajar. Edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan tentang jajanan sehat pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, perlu diadakan sosialisasi untuk menambah pengetahuan anak mengenai pentingnya konsumsi jajanan sehat dan makanan sehat bergizi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada hari Sabtu, 02 September 2023 pada pukul 10.000 WIT s.d 12.00 WIT bertempat di ruangan kelas Madrasah Ibtidaiyah Al-Azhar Saumlaki. Kegiatan dihadiri oleh 60 siswa kelas 4, 5 dan 6 di Madrasah Ibtidaiyah Al-Azhar Saumlaki. Metode pelaksanaan PKM yaitu ceramah, peserta diberikan materi terkait makanan sehat dan jajanan sehat yang baik dikonsumsi oleh anak sekolah dasar. Materi yang disampaikan bertema "Makananku Sehat, Aku Sehat dan Aku Berprestasi". Materi disajikan dalam bentuk power point menggunakan Laptop dan LCD yang berisi penjelasan dan gambar untuk meningkatkan pemahaman anak sekolah dasar. Setelah materi telah disampaikan, dilanjutkan sesi diskusi dengan tujuan untuk lebih meningkatkan dan memantapkan pemahaman siswa sekolah dasar terkait materi yang telah disampaikan serta menggali pemahaman siswa sekolah dasar terkait materi yang sudah disampaikan. Evaluasi proses meliputi kehadiran peserta, respon peserta selama kegiatan dan tercapainya proses pelaksanaan. Evaluasi hasil meliputi umpan balik untuk melihat respon atau tanggapan

peserta setelah diberikan edukasi jajanan sehat pada anak sekolah dasar. Peserta yang bertanya reward berupa hadiah bagi yang bertanya dan menjawab tiga pertanyaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 02 September 2023. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yaitu siswa Madrasah Ibtidaiyah Al-Azhar Saumlaki. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 60 orang siswa Madrasah Ibtidaiyah Al-Azhar Saumlaki didampingi 2 guru kelas.

### Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan diawali dengan meminta izin kepada pihak sekolah untuk mengadakan kegiatan kesehatan yaitu mengedukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dengan menampilkan video animasi mengajak siswa untuk jajanan sehat dan menggunakan power point bergambar animasi supaya menarik minat siswa sekolah dasar untuk memilih jajanan sehat.



**Gambar 1.** Melaksanakan Pemasangan Proyektor dan Mengatur Peserta untuk Duduk Rapi

### Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan perkenalan diri dari Tim Penyuluh. Penyuluhan dilakukan oleh dosen dan dibantu Mahasiswa dalam pelaksanaannya. Kemudian dilanjutkan pemaparan materi tentang makanan sehat dan jajanan sehat yang baik dikonsumsi oleh anak sekolah dasar dengan tema “Makananku Sehat, Aku Sehat dan Aku Berprestasi”. Penyajian materi dalam bentuk video dan power point menggunakan laptop dan LCD sehingga peserta bersemangat dan tertarik mengikuti kegiatan edukasi tersebut. Peserta sangat antusias dan bersemangat saat pemateri memaparkan materi terkait jajanan sehat, karena banyak anak sekolah dasar yang masih suka jajan sembarangan. Menurut Syaifuddin (2022) mengatakan bahwa 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 (Syaifuddin et al., 2022).

Anak-anak mulai sekolah dari jam 07.30 WIT sampai jam 12.00 WIT artinya mereka belajar selama 5,5 jam di sekolah. Pada sesi diskusi diperoleh hanya 10 siswa yang membawa bekal makanan sehat ke sekolah dan 50 siswa jajan dari total 60 siswa. Menurut Budianti (2022) gambaran faktor risiko pada anak SD N Cikadongdong salah satunya adalah kurang konsumsi



lauk, buah dan sayur pada sarapan (20%), tidak sarapan pagi sebelum jam 9 (38%), kurang minum air putih 7-8 gelas sehari (34%), konsumsi makanan yang berpengawet, berperwarna, berpenyedap dan berpemanis buatan (44%), tidak menimbang berat badan (42%), kurang aktivitas fisik (32%).

Upaya dini yang dapat dilakukan adalah memberikan penyuluhan bagi anak sekolah dasar terkait jajanan sehat, agar dapat menambah pengetahuan kepada anak-anak dalam memilih jajanan sehat, dan mengetahui ciri-ciri jajanan yang tidak sehat, atau orang tua dapat membawakan bekal untuk anaknya (Lestari, 2021). Hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan gizi orang tua ( $p=0,864$ ), kebiasaan sarapan pagi ( $p=0,022$ ), kebiasaan membawa bekal ( $p=0,006$ ), besaran uang jajan peserta didik ( $p=0,012$ ) dengan perilaku konsumsi jajanan pada peserta didik. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi orang tua dengan perilaku konsumsi jajanan. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan membawa bekal, besaran uang jajan dengan perilaku konsumsi jajanan pada peserta didik di SD Negeri 52 Manado (Ghuftron et al., 2020).

Madrasah Ibtidaiyah Al-Azhar Saumlaki tidak memiliki kantin sekolah. Edukasi tentang jajanan sehat tidak hanya siswa anak usia dasar tetapi terdapat 2 guru yang mendampingi selama proses kegiatan penyuluhan di bagian belakang. Artinya guru ikut memperhatikan pemaparan yang telah disampaikan. 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 yang 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 (Gurusinga et al., 2022).

Pemerintah mengambil peran mengatur regulasi yang berkaitan dengan sekolah, kantin dan Pedagang Kaki Lima (PKL) terkait dengan jajanan sehat untuk anak. Namun, di sisi lain program-program tersebut belum banyak berkaitan langsung dengan sasaran utama yaitu anak jajanan sekolah. Diperlukan pula upaya lintas sektoral untuk memberdayakan anak yaitu dengan melibatkan sekolah dan orang tua (Triwijayati et al., 2016).



**Gambar 2.** Menjelaskan Makan Sehat dan Memberikan Pertanyaan Terkait Materi yang Disampaikan Disela Penyampaian Materi

## Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, dapat dilihat bahwa kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan lancar dan baik. Siswa sangat antusias dan bersemangat selama proses kegiatan. Siswa juga aktif bertanya dan menjawab saat moderator memberikan kesempatan. Mahasiswa ikut membantu mengevaluasi sejauh mana pemahaman materi yang telah disampaikan, siswa tersebut berlomba-lomba bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan. Siswa mampu menjelaskan terkait jajan sehat yang baik dikonsumsi dan jajan tidak sehat yang tidak baik dikonsumsi. Menurut Gurusinga (2022) sebelum dilakukan edukasi mayoritas pengetahuan kurang yaitu 52,3%, sikap yang tidak baik 70,1% dan tindakan dengan sering jajan 59,7%, dan setelah dilakukan edukasi sebagian besar pengetahuan menjadi baik hingga 53%, sikap menjadi baik 68,6% dan tindakan untuk membeli jajan sembarangan menjadi jarang hingga 58,2% (Gurusinga et al., 2022).

Penelitian Andriani (2015) ini menunjukkan bahwa sikap anak SD dalam konsumsi jajanan sebelum mendapat penyuluhan yaitu negatif sejumlah 27 orang (51.9%) setelah mendapat penyuluhan positif sejumlah 40 orang (63.73%). Ada Pengaruh Penyuluhan tentang Jajanan Sehat terhadap Sikap Anak SD Kelas IV dan V dalam Konsumsi Jajanan di SDN V Ajung Kalisat Kabupaten Jember. Simpulan dari penelitian ini adalah pemberian penyuluhan terbukti efektif merubah sikap siswa terhadap konsumsi jajanan sehat, sehingga semakin sering pemberian informasi/penyuluhan maka akan semakin baik sikap yang terbentuk (andriani, 2016). Hal ini didukung dengan hasil penelitian ini bahwa berdasarkan uji t yang dilakukan pada variable pengetahuan didapatkan nilai  $p = 0.000$ , pada variabel sikap didapatkan nilai  $p = 0.033$ , dan pada variabel perilaku didapatkan nilai  $p = 0.000$ . Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perubahan perilaku dalam pemilihan makanan jajanan sehat yang terbukti secara statistic signifikan. Kerjasama antara pihak sekolah dan orang tua diperlukan untuk mendorong anak berperilaku hidup sehat (Aderita, 2020).

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa perilaku anak-anak SD menjadi lebih baik disarankan kepada guru ataupun orang tua untuk tetap mengawasi anak-anaknya agar tidak jajan sembarangan.



**Gambar 3.** Pemberian Hadiah Pada Murid yang Menjawab Pertanyaan



**Gambar 4.** Foto Bersama Dosen, Guru dan Mahasiswa

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pentingnya edukasi anak usia sekolah dasar tentang jajanan sehat untuk menciptakan generasi unggul yang mampu memilih makanan sehat dengan baik. Tujuannya adalah untuk membentuk perilaku sehat pada anak sekolah dasar dan meningkatkan pengetahuan tentang jajanan sehat. Dampak jajanan yang tidak sehat membuat anak sakit-sakitan, sehingga tidak masuk sekolah dan ketinggalan belajar. Sebaiknya pihak sekolah membuat kantin sehat guna mewujudkan generasi sehat dan cerdas, serta anak-anak dibekali makanan sehat ke sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada banyak pihak yang telah membantu dalam keberhasilan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yakni UPPM Poltekkes Kemenkes Maluku dan pihak Madrasah Istidaiyah Al-Azhar Saumlaki sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan sukses.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aderita, N. I. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Makanan Jajanan terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku dalam Pemilihan Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Madegondo Grogol. *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 7(2), 184–191. <http://ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/view/247>
- [2] Aini, S. Q. (2019). Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Snacking Behaviour of Elementary School Student. *Jurnal Litbang*, XV(Desember), 133–146. <http://ejurnal-litbang.patikab.go.id>
- [3] andriani, marlina. (2016). Pengaruh Kompres Serei Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Artritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ipteks Terapan*, 10(1). <https://doi.org/10.22216/jit.2016.10.1.431>
- [4] Ghufron, D., Engkeng, S., & Mandagi, C. K. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Peserta Didik Di Sd Negeri 52 Manado. *Jurnal KESMAS*, 9(1), 84–89.
- [5] Gurusinga, R., Sembiring, I. M., & ... (2022). Behavior of Elementary Children Before and After Education About the Dangerous Snacking. *Jurnal Pengmas ...*, 2(1), 53–57. <https://doi.org/10.35451/jpk.v2i1.1138>
- [6] 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*, 1(2), 55–58. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/405>
- [7] Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 3(3), 192–196.
- [8] Puspitasari, R. L. (2014). Kualitas Jajanan Siswa di Sekolah Dasar. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.36722/sst.v2i1.99>
- [9] Santi, T. D., & Candra, A. (2022). Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 9–11. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i2.4>
- [10] 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. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i1.7758>
- [11] Triwijayati, A., Setiyati, E. A., Setianingsih, Y., & Luciana, M. L. (2016). ANAK DAN JAJANAN SEKOLAH: PROGRAM PEMBERDAYAAN KESEHATAN ANAK SEKOLAH DALAM PERSPEKTIF PEMERINTAH DAERAH Children and Snack Product: Empowerment Healthy Program in the Government Perspective. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2, 170–180.