

Edukasi Dan Penyediaan Jajanan Sehat Di Sekolah Dasar Untuk Mendorong Gaya Hidup Sehat Sejak Dini

Pratiwi Sukma Suria¹, Maymuna Septina Siregar², Santri Ramadhani³, Santi Mutia⁴, Afifah⁵, Feby Aulia⁶, Nurhambia⁷, Marniati⁸

^{1 s.d 8}, Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia

Email Koresponden: pratiwisukmasuria@gmail.com

Abstrak

Konsumsi makanan yang tidak sehat di kalangan anak-anak sekolah dasar masih menjadi isu kesehatan yang serius. Berdasarkan survei awal di SD Negeri Gunong Kleng, sebagian besar siswa lebih memilih makanan yang tidak sehat karena kurangnya pemahaman tentang nutrisi dan kebersihan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai jajanan sehat melalui program edukasi berbasis ceramah, diskusi, dan media visual. Metode yang digunakan mencakup pretest dan posttest untuk menyebarkan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan setelah edukasi dilakukan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa sebesar 5,79%, dengan rata-rata pengetahuan posttest mencapai 91,57%. Meski demikian, perubahan perilaku untuk menerapkan gaya hidup sehat masih memerlukan pendekatan yang lebih intensif. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi jajanan sehat sebagai langkah awal

Kata Kunci: Edukasi, Jajanan Sehat, Sekolah Dasar, Kesehatan, Anak

Pendahuluan

Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat di sukai oleh anak-anak. Anak-anak seringkali membeli makanan yang tidak sehat diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah yang tidak sehat. Tingginya persentase anak yang mengkonsumsi jajanan meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi lebih besar. Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengkonsumsi jajanan tidak sehat (Sumarni, Rosidin, and Sumarna, 2020).

Pada masa anak usia sekolah merupakan masa tumbuh kembang anak, sehingga membutuhkan nutrisi atau makanan yang sehat untuk mendukung proses pertumbuhannya. Pada saat ini masih banyak masyarakat yang tidak peduli terhadap apa yang mereka makan, baik orang



dewasa maupun anak-anak. Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat disukai oleh anak-anak. Konsumsi makanan yang aman untuk anak sekolah penting untuk diperhatikan karena sangat berdampak terhadap kesehatan. Anak-anak seringkali membeli makanan yang tidak sehat diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Angka kejadian penyakit dan keracunan akibat makanan dan jajanan yang tidak sehat terjadi di kalangan anak usia sekolah saat ini meningkat.

Anak-anak yang membeli jajanan dan makanan diluar berpengaruh negatif terhadap kesehatan dan perkembangan anak tersebut karena proses pengolahan makanan sering tidak higienis yang memungkinkan jajanan telah terkontaminasi oleh mikroba beracun maupun penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang tidak diizinkan sehingga tidak aman untuk dikonsumsi (Yant, Fitrianti and Putri, 2019).

Penyebab jajanan tidak sehat untuk anak Sekolah Dasar dapat disebabkan karena beberapa hal yaitu kurangnya pengetahuan anak dalam memilih jajanan sehat yang menjadi faktor utama, dimana anak-anak cenderung mengonsumsi jajanan berdasarkan keinginan mereka sendiri tanpa mempertimbangkan kandungan di dalamnya. Faktor lainnya adalah kebiasaan anak yang sering melewati sarapan pagi sehingga memilih untuk jajan di sekolah. Kondisi ini diperparah dengan penjualan makanan yang tidak higienis, seperti makanan yang dijual di pinggir jalan atau dekat saluran pembuangan air, serta ditempatkan di area terbuka yang memudahkan kontaminasi mikroba.

Penggunaan zat-zat berbahaya dalam makanan, kurangnya pengawasan orang tua, serta penanganan makanan yang tidak higienis, termasuk penggunaan alat makan yang tidak bersih karena keterbatasan air, juga menjadi penyebab tidak sehatnya jajanan anak sekolah. Ditambah lagi dengan faktor harga yang murah serta tampilan makanan yang menarik dari segi warna, tekstur, aroma, dan rasa yang membuat anak-anak tertarik untuk mengkonsumsinya tanpa memperhatikan aspek keamanan dan kebersihan makanan tersebut.

Dengan cara kita memberikan penyuluhan sebagai bentuk edukasi kepada siswa menjadi penting agar siswa siswi tersebut mengenali dan mengetahui kriteria jajanan sehat. Menurut Oktavianawati (2017: VII), jajanan sehat seperti tradisional dibandingkan dengan jajanan moderen atau fast food merupakan jajanan sehat yang karena bahan Nya terbuat dari bahan alami dan tidak mengandung bahan pengawet.

Jajanan tidak sehat dapat sangat lah berbahaya bisa mengganggu kesehatan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh Nofriadi dan tim (2020) menyatakan bahwa masih banyak siswa dan siswi yg perilaku gemar mengonsumsi jajanan yang tidak sehat (Nofriadi et al.,2020).

Makanan yg berbahaya seperti makanan yg menggunakan boraks dan Formalin. Boraks biasanya di gunakan untuk anti jamur yg di gunakan untuk kayu. Formalin merupakan suatu cairan kimia yg beracun jika termakan oleh manusia bisa menyebabkan keracunan , iritasi lambung dan kematian.

Ciri ciri makanan yg sehat itu seperti:

1. Bebas dari lalat, kecoak dan semut
2. Bebas dari kotoran dan debu
3. Di sajikan dengan alas yg bersih agar tidak ada kuman-kuman yg menempel
4. Pengambilan makanan harus menggunakan sendok atau penjepit kue.

Dalam upaya kita untuk mengubah perilaku seseorang agar perilaku nya berubah dengan baik maka. Terlebih dahulu harus di tanamkan sebuah konsep yang di mengerti tentang penting mengonsumsi jajan sehat inilah peran penting dalam sebuah penyuluhan atau edukasi yang memberikan pengetahuan sehingga mampu mengubah pola pikir seorang atau domainnya pengetahuan dan sikap yang pada akhirnya. Seseorang tersebut dapat melakukan tindakan perubahan yang baik dan benar.

Anak usia sekolah dasar umum belum memiliki pemahaman yang baik tentang nutrisi dan kebersihan makanan (Sumarni et al., 2020). Mereka juga masih sangat gampang terbuju oleh teman, lingkungan dan iklan-iklan di TV. Oleh karena itu kita memberikan edukasi dan penyuluhan supaya mereka memahami pentingnya ketelitian dalam membeli jajanan,

dan selain mengedukasi siswa kita juga perlu mengedukasi orang tua dan guru tentang resiko dan dampak negatif jajanan yang tidak sehat.

Mengedukasi tentang pengetahuan dan pemahaman mengenai jenis jenis olahan pangan, serta menginformasikan tentang pentingnya jajanan sehat dan bergizi bagi pertumbuhan tubuh. Dan edukasi tentang olahan pangan yang sehat dan bergizi sejak dini seperti mengkonsumsi buah-buahan, dan sayur-sayuran dan makanan yg tidak mengandung pengawet dan penyajian nya bersih dan higienis.

Metode Pengabdian

Subyek pengabdian ini sasarannya merupakan siswa/siswi Sekolah Dasar Negeri Gunong Kleng Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat kelas 3B. Langkah awal dalam kegiatan sosialisasi ini adalah melakukan observasi guna menginventarisasi keadaan lokal sekolah yang berada di Desa Gunong Kleng. Pada tahap ini, mahasiswa melakukan pengamatan langsung ke lapangan, berdialog dengan pihak-pihak terkait di sekolah, dan mengamati aspek fisik dan non-fisik yang mempengaruhi kebiasaan siswa dalam memilih jajanan sehat dan membawa bekal sehat serta membangun kesepakatan tentang pelaksanaan sosialisasi tersebut. Setelah disepakati waktu pelaksanaan sosialisasi kesehatan. Tahap pelaksanaan diawali dengan melakukan penyebaran lembaran pretest dibantu oleh mahasiswa semester 5 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar. Lembaran pretest untuk mengetahui sejauh mana para siswa/siswi dalam memilih jajanan, alasan mereka jajan, kenapa mereka memilih jajanan yang tidak sehat. Kemudian diberikan edukasi kesehatan tentang jajanan sehat dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab serta menggunakan media seperti powerpoint, video dan spanduk. Langkah terakhir dalam tahap pelaksanaan ini adalah melakukan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa/siswi setelah mendapatkan edukasi.

Pelaksanaan

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Pre-test	Post test
1.	Menurut adek nih apa benar flu dan batuk dapat disebabkan karena jajanan tidak sehat?	100%	100%
2.	Menurut adek nih jajanan yg cepat basi sebaiknya kita letakkan di kulkas atau tidak?	100%	100%
3.	Menurut adek jajanan yg tercemar dan kotor bisa menyebabkan batuk atau tidak?	78,94%	84,21%
4.	Menurut adek jajanan yg dibiarkan terbuka tanpa penutup boleh dimakan atau tidak?	100%	100%
5.	Adek setuju atau tidak jajanan sehat itu mengandung buah?	100%	100%
6.	Adek setuju atau tidak jajanan minuman itu air nya harus dimasak dulu atau tidak?	100%	100%
7.	Menurut adek jajanan sehat itu boleh banyak gula, garam dan minyak?	73,69%	89,47%
8.	Adek setuju tidak kalau misalnya kita belik jajan harus lihat tanggal kadaluarsanya?	63,15%	100%
9.	Adek setuju atau kalau misalnya kita makan jajan sehat kita bisa kuat dan berenergi?	100%	100%
10.	Adek setuju tidak sebelum makan kita harus cuci tangan di air mengalir?	100%	100%

Pada saat kegiatan pengabdian masyarakat mengenai jajanan sehat untuk meningkatkan pengetahuan agar mendorong perilaku dan gaya hidup sehat sejak dini dengan sasaran pengabdian yaitu siswa kelas 3B di SD Negeri Gunong Kleng berjumlah 19 orang, dengan rentang usia 8-9 tahun, laki-laki berjumlah 10 orang dan perempuan berjumlah 9 orang. Siswa memiliki pengetahuan yang baik terhadap jajanan sehat, namun sulit untuk mengubah perilaku atau gaya hidup para siswa.

Hasil evaluasi yang diperoleh dari post-test dan pre-test yang sudah dilakukan yaitu, post-test 91,57% dan pre-test 97,36%. Terdapat peningkatan sebanyak 5,79% pada post-test setelah dilakukannya edukasi mengenai pengertian, penyebab, dampak, contoh jajanan sehat, dan diberikan video animasi untuk membantu pemahaman dan menambah minat siswa dalam menerima informasi yang diberikan. Meskipun pengetahuan dalam pemilihan jajanan sehat pada siswa sudah mencapai >90%, namun mengubah gaya hidup maupun perilaku untuk tidak mengonsumsi ataupun membeli jajanan sehat masih sangat sulit. Berikut beberapa dokumentasi kegiatan:



Kesimpulan

Program edukasi jajanan sehat di SD Negeri Gunong Kleng, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat, berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya memilih jajanan sehat. Melalui metode ceramah, diskusi, dan media visual, pengetahuan siswa kelas 3B meningkat dari rata-rata 85,78% pada pre-test menjadi 91,57% pada post-

test, dengan peningkatan sebesar 5,79%. Siswa memahami bahaya jajanan tidak sehat yang dapat menyebabkan masalah kesehatan akibat bahan berbahaya seperti formalin dan boraks, serta pentingnya kebersihan makanan. Namun, meskipun pengetahuan siswa meningkat, mengubah kebiasaan dan perilaku mereka untuk konsisten memilih jajanan sehat masih menjadi tantangan. Faktor lingkungan, kebiasaan lama, dan pengaruh teman masih memengaruhi pilihan mereka. Oleh karena itu, edukasi yang berkelanjutan dan keterlibatan orang tua serta guru sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat sejak dini.

Daftar Pustaka

- 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. *Indonesian Journal on Medical Science*, 7(2).
- Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124-130. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.196>
- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, R. K., Fitriyani, F., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Makanan Jajanan Sehat di SDN 39 Pasar Ambacang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(1), 30-37. <https://doi.org/10.25077/bina.v3i1.166>
- Febrianti, Y. E., Khairani, M., & Pasaribu, M. D. (2025). Sosialisasi Kepada Orangtua Dalam Pemenuhan Gizi AUD Yang Mempengaruhi Neurosains Di R.A Al-Akbar Padangsidempuan. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 83-95. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.125>
- Febrina, W., Abdillah, N., Indrawan, S., Harfrida, E., & Srihandayani, S. (2022). Edukasi Siswa Sekolah Dasar Mengenai Jajanan Sehat. *Jurnal Pengabdian Kompetitif*, 1(2), 98-104. <https://doi.org/10.35446/pengabdiankompetif.v1i2.1160>
- Intan, T., Handayani, V. T., & Hasanah, F. (2020). Edukasi Budaya Jajan Sehat Pada Siswa-Siswi Sdn Jatinangor (Analisis Situasional Dan Rencana Solusi). *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 3(1), 31-38. <http://dx.doi.org/10.33330/jurdimas.v3i1.366>

- Mayangsari, F. D., Fadhilah, I. U., Rakhmawati, A., Afrianti, D. L. D., & Azmy, D. Z. (2022). Edukasi Jajanan Sehat Di SDN Banjarmasin Oleh Tim KKN (Kuliah Kerja Nyata) Dari Universitas Muhammadiyah Lamongan. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 37-41.
- Permadi, M. R., & Astari, I. A. M. A. R. (2021). Pengaruh media booklet terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP dalam memilih jajanan sehat. *Gorontalo Journal Of Nutrition And Dietetic*, 1(1), 16-21.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2).
<https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>
- Ridzal, D. A., Fajrianti, F., Haswan, H., & Rosnawati, V. (2024). Edukasi Makanan dan Jajanan Sehat Serta Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(2), 87-92. <https://doi.org/10.37905/ljpmt.v3i2.26477>
- 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>
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i2.28026>
- 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. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i1.7758>