

## Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat Dengan Teknologi Tepat Guna Buku Kreasi Untuk Meningkatkan Nilai Sikap dan Pengetahuan Anak Usia Sekolah 9-11 Tahun

Eirene Anjeli Nababan<sup>✉</sup>, Bina Melvia Girsang<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi: [eireneanjeli.nbbn@gmail.com](mailto:eireneanjeli.nbbn@gmail.com), +62 823 6351 9316

Diterima: 10 November 2023

Disetujui: 22 Januari 2024

Diterbitkan: 30 April 2024

### Abstrak

**Latar belakang:** Jajanan saat ini memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi bagi anak usia sekolah. Biasanya, anak-anak akan membeli jajan pada jam istirahat tanpa memedulikan jajanan yang dikonsumsi termasuk sehat atau tidak. Oleh sebab itu, kebiasaan jajanan pada anak perlu diarahkan dengan baik agar status kesehatan anak tetap optimal dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat. **Tujuan:** Penyuluhan ini dilakukan agar anak memperoleh peningkatan nilai sikap dan pengetahuan tentang jajanan sehat. **Metode:** Kegiatan penyuluhan dilakukan dalam ruang kelas yang diikuti oleh siswa kelas 4 dan 5. Tim pengabdian melakukan *ice breaking* terlebih dahulu bersama para siswa dan dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* yang berisi penilaian sikap dan pengetahuan tentang jajanan sehat dan tidak sehat. Kemudian, tim melakukan pemutaran video edukasi, lalu menjelaskan materi jajanan sehat dengan media buku kreatif berjudul "Lebih Sehat dengan Jajan Sehat". Selanjutnya, diadakan *pop up paper games* tentang pemilihan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Dalam sesi akhir, tim memberikan *post-test* serta membagikan snack berupa biskuit kepada setiap siswa. **Hasil:** Kegiatan penyuluhan meningkatkan nilai sikap dan pengetahuan siswa yang ditunjukkan dari rata-rata hasil *pre-test* nilai sikap dari 25.37 meningkat menjadi 31.76 pada hasil *post-test*, serta rata-rata nilai pengetahuan siswa pada *pre-test* 6.18 meningkat menjadi 8.29 pada hasil *posttest*. **Kesimpulan:** Penyuluhan berjalan dengan efektif berdasarkan kenaikan rata-rata pada nilai sikap dan pengetahuan *posttest* siswa. Penyuluhan tentang jajanan sehat perlu digaungkan secara aktif dalam sekolah agar kesadaran anak semakin meningkat serta lebih bijak dalam mengonsumsi jajanan.

**Kata kunci:** anak usia sekolah, jajanan sehat, sikap, pengetahuan, penyuluhan kesehatan

### Abstract

**Background:** Snacks currently play a fairly important role in providing energy intake for school-age children. Usually, children buy snacks during recess without caring whether the snacks consumed are healthy. Therefore, snacking habits in children need to be directed properly so that children's health status remains optimal by providing health education about healthy snacks. **Objective:** This education is carried out so that children gain increased attitudes, values, and knowledge about healthy snacks. **Method:** The education activity was carried out in a classroom attended by students in grades 4 and 5. The community service team first conducted ice-breaking with the students and continued with a pre-test containing an assessment of attitudes and knowledge about healthy and unhealthy snacks. Then, the team played an educational video, then explained the healthy snack material with a creative book media entitled "Healthier with Healthy Snacks". Furthermore, pop-up paper games were held about choosing healthy and unhealthy snacks. In the final session, the team gave a post-test and distributed snacks in the form of biscuits to each student. **Result:** Counseling activities increased students' attitude and knowledge scores as indicated by the average pre-test attitude score of 25.37 increasing to 31.76 in the post-test results, and the average student knowledge score of 6.18 in the pre-test increasing to 8.29 in the post-test results. **Conclusion:** Counseling was effective based on the average increase in students' attitude and knowledge scores in the post-test. Counseling about healthy snacks needs to be actively echoed in schools so that children's awareness increases and they are wiser in consuming snacks.

**Keywords:** school-age children, healthy snacks, attitudes, knowledge, health counseling

## PENDAHULUAN

Jajanan merupakan salah satu makanan yang dikenal dan umum dimasyarakat, terutama anak usia sekolah. Jajanan sebagai bagian dari makanan yang mempunyai pengertian yaitu makanan yang banyak ditemukan di pinggir jalan dengan berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran serta menarik perhatian [1]. Jajanan saat ini memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi bagi anak usia sekolah yang cenderung sudah mampu memilih makanan yang disukai maupun tidak disukai. Namun seiring perkembangan zaman semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam jajanan dan makanan

Jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang dibeli dari berbagai sumber, seperti pedagang keliling, ataupun toko dan tidak merugikan kesehatan yang membeli. Jajanan sehat secara fisik yaitu jajanan yang bebas dari benda asing seperti rambut, batu kecil, dan potongan kayu. Jajanan sehat secara biologis yaitu jajanan yang bebas dari bakteri atau bebas dari serangga. Jajanan sehat secara kimiawi yaitu jajanan yang bebas dari bahan-bahan kimia berbahaya, bebas dari pengawet, serta pewarna berbahaya yang bukan diperuntukkan untuk makanan [2].

Anak usia sekolah merupakan investasi dan penerus bagi bangsa yang akan menjadi penentu kualitas bangsa di masa depan [3]. Anak usia sekolah dasar (7-13 tahun) merupakan anak yang belum mampu untuk menentukan hal yang baik bagi kesehatan tubuh, termasuk dalam proses memilih jajanan sehat. Terdapat hampir 98,9% anak sekolah dan 50% dari kekuatan tubuh didapatkan dari energi dan protein yang ada didalam tubuh anak [4].

Pada dasarnya anak-anak SD kebanyakan suka jajanan dibanding makanan berat. Anak biasanya menghabiskan uang jajanannya untuk membeli jajanan di kantin sekolah maupun pedagang kaki lima di sekitar sekolah. Anak sekolah belum memahami bagaimana cara untuk memilih jajanan yang sehat sehingga dapat berakibat buruk pada kesehatannya sendiri. Anak akan membeli jajanan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan kandungan didalam makanan tersebut. Pemilihan makanan merupakan hal yang kompleks terutama bagi anak-anak. Anak-anak mempunyai sifat yang berubah-ubah terhadap makanan hingga seringkali salah memilih apabila tidak diarahkan dengan baik [5].

Untuk tetap mengoptimalkan status kesehatan anak dan menghindari paparan penyakit akibat jajanan tidak sehat, tim pengabdian mengusulkan sebuah program kerja sebagai upaya pencegahan berupa penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat sehingga anak-anak dapat membedakan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat.

## METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan oleh tim pengabdian

dimulai dari pemutaran video edukasi berdurasi +3 menit, pemaparan materi dengan buku kreasi tim serta proyektor, dilanjutkan dengan pelaksanaan pop up paper games, serta sesi tanya-jawab. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, tim membagikan kuesioner penilaian sikap dan pengetahuan kepada siswa (pre-test) untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap siswa. Setelah kegiatan pemaparan materi, tim kembali membagikan kuesioner yang sama kepada siswa (post-test). Di akhir kegiatan, tim pengabdian juga membagikan biskuit bungkusan kepada seluruh siswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Kegiatan dilakukan pada tanggal 1 November 2023. Peserta kegiatan penyuluhan adalah siswa SD Negeri 101754 Tandam Hulu I kelas 4 dan 5. Alat-alat yang digunakan dalam penyuluhan berupa laptop, proyektor, buku kreasi, pop up paper, stiker bergambar, dan alat penunjang lainnya.

Untuk mengetahui peningkatan nilai sikap dan pengetahuan siswa tentang pemilihan jajanan sehat dalam kemasan, dilakukan tes awal (pre-test) dan terakhir (post-test) menggunakan instrument kuesioner. Instrumentes disusun berdasarkan indikator pemilihan jajanan sehat, kemudian disusun deskriptor dan soal tesnya. Analisis menggunakan paired sample T-test untuk melihat peningkatan pengetahuan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dengan tema "Lebih Sehat dengan Jajanan Sehat" telah terlaksana pada Rabu, 1 November 2023. Kegiatan ini dilakukan di SD Negeri 101754 Tandam Hulu I dan diikuti oleh siswa kelas 4 dan 5 sebanyak 49 orang. Kegiatan diawali dengan pengenalan dengan anggota tim pengabdian dan dilanjutkan penyuluhan.

Penyuluhan dilakukan dengan pemutaran video edukasi melalui proyektor dengan durasi lebih kurang selama 3 menit. Tahap selanjutnya adalah pemaparan materi. Para siswa menyimak dengan antusias serta sesekali memberikan umpan balik atas apa yang dijelaskan (Gambar 1). Saat sesi tanya-jawab, siswa juga sangat antusias dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabdian. Pemberian stimulus dari tim pengabdian berupa hadiah bagi setiap siswa yang bertanya dan dapat menjawab pertanyaan menjadi sebuah daya tarik tersendiri dalam pelaksanaan edukasi sehingga suasana menjadi semakin hidup (Gambar 2).

Selanjutnya pada saat pelaksanaan *pop-up paper games*, siswa diberikan *pop-up paper* beserta stiker bergambar jajanan lalu siswa diajak berkreasi dengan menempelkan stiker jajanan sesuai label jajanan sehat dan jajanan tidak sehat yang bertujuan untuk membantu para siswa membedakan jenis jajanan yang sehat dan jajanan yang tidak sehat. Diakhir, tim melakukan sesi dokumentasi bersama para guru dan siswa.



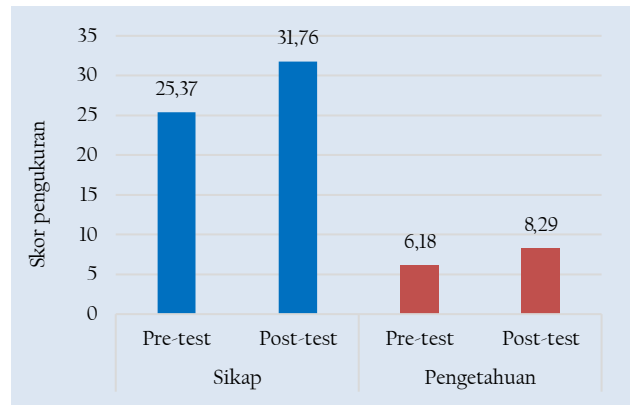
Gambar 1. Penyampaian paparan dan *pop-up paper games*



Gambar 2. Siswa antusias menjawab pertanyaan



Gambar 3. Buku kreasi untuk intervensi



Gambar 4. Rerata skor sikap dan pengetahuan siswa

Hasil analisis menggunakan *paired sample T-test* menunjukkan rerata nilai sikap siswa sebelum dilakukan intervensi atau penyuluhan adalah 25.37 dan setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 31.76 saat *post-test*. Begitu pula dengan rata-rata nilai pengetahuan siswa sebelum dilakukan intervensi atau penyuluhan adalah 6.18 dan setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 8.29. Jumlah siswa yang hadir dan mengisi kuesioner adalah 49 siswa.

Jajanan merupakan hal yang tidak terpisahkan dari anak-anak. Budaya jajan menjadi bagian dari keseharian hampir semua kelompok usia dan kelas sosial, termasuk anak sekolah. Siswa Sekolah Dasar (SD) beraktivitas di sekolah dengan menghabiskan seperempat waktunya sehingga mereka lebih banyak terpapar jajanan. Hal ini tentu saja perlu mendapat perhatian terutama dalam hal pemilihan jajanan yang dikonsumsi agar tetap aman, bersih dan bergizi bagi siswa [6]. Mengonsumsi makanan jajanan bagi selama sekolah termasuk penting agar kadar gula darah tetap terkontrol baik dan anak sekolah mudah konsentrasi terhadap pelajaran serta mampu melakukan aktivitas di sekolah. Anak usia sekolah memerlukan 5 kelompok gizi (karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin) [7].

Selain pengetahuan mengenai pemilihan jajanan, perlu juga diperhatikan sikap dalam memilih jajanan. Anak usia sekolah dasar belum memiliki sifat yang konsisten dalam memilih makanan atau jajanan sehingga cenderung memilih jajanan secara asal tanpa pertimbangan. Kebiasaan jajan yang tidak sehat pada anak sekolah harus ditangani agar anak dapat terhindar dari berbagai macam resiko penyakit. Faktor pengetahuan menentukan perilaku seseorang, termasuk perilaku kesehatan [8]. Namun seiring perkembangan zaman semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam jajanan dan makanan. Penambahan bahan tambahan pangan yang tidak tepat atau penyalahgunaan bahan kimia yang berbahaya merupakan salah satu contoh rendahnya tingkat pengetahuan produsen mengenai jajanan atau makanan yang aman [9].

Makanan jajanan menjadi masalah yang perlu menjadi fokus dalam masyarakat umum karena terdapat beberapa jajanan yang tidak higienis dan aman, baik dalam pengolahan maupun alat serta bahan. Hal ini berarti sangat rentan anak usia sekolah terkena dampak penyakit akibat jajanan tidak sehat [10].

Perkembangan teknologi pengolahan makanan serta keragaman jenis makanan yang dikonsumsi memberikan peluang penggunaan berbagai bahan tambahan makanan (BTM) dengan fungsi yang beragam. Bahan tambahan makanan atau yang sering disebut dengan zat aditif makanan ini dimasukkan ke dalam makanan bertujuan untuk meningkatkan kualitas makanan, membuat makanan bercita rasa lezat, berpenampilan lebih menarik, dan mengawetkan makanan [11]. Pengetahuan tentang jenis BTM, batasan jumlah, serta pengaruh BTM terhadap kesehatan anak harus terus ditingkatkan, terutama di wilayah dengan arus informasi kesehatan yang terbatas [12].

Pendidikan dalam penyuluhan adalah proses belajar bersama untuk menumbuhkan semangat belajar yang partisipatif dan mandiri [13]. Pengonsumsi makanan dan jajanan yang sehat mampu meningkatkan konsentrasi anak dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Penyuluhan tentang jajanan yang aman, bersih dan sehat ini sangat penting dan perlu dilakukan demi menumbuhkan kesadaran dalam diri anak-anak, termasuk anak sekolah [14].

## KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dengan pemutaran video melalui proyektor, buku dan permainan di SD Negeri 101754 berhasil meningkatkan skor sikap dan pengetahuan siswa. Bentuk edukasi yang dipilih membuat anak-anak tertarik serta antusias sehingga mereka tidak bosan.

## REKOMENDASI

Penyuluhan dengan permainan sangat direkomendasikan bagi anak sekolah karena dapat menimbulkan ketertarikan pada topik pembahasan. Pihak sekolah hendaknya tidak enggan menggandeng kampus untuk kegiatan-kegiatan sejenis.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ibu Kepala Sekolah SD Negeri 101754 beserta para guru yang telah memfasilitasi sarana dan prasarana untuk mendukung pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Terima kasih untuk siswa-siswi SD Negeri 101754 yang mau diajak belajar bersama serta bersikap kondusif selama kegiatan berlangsung. Terimakasih juga disampaikan kepada Bapak Kepala Desa yang telah memberikan masukan dan dukungan atas pelaksanaan program ini serta kepada pihak-pihak yang telah ikut membantu, semoga menjadi amal yang baik.

## REFERENSI

- [1] A. Abdillah, "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Jajanan Sehat Terhadap Pemilihan Jajanan Sehat Orang Tua Paud Al-Hikmah Desa Kunir Lor Lumajang," *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–10, 2019, doi: <https://doi.org/10.32528/ijhs.v11i1.2239>.
- [2] T. T. Lestari and I. Thisrty, "Pentingnya Jajanan Sehat Untuk Anak Sekolah Dasar," *J. Implementa Husada*, vol. 2, no. 4, pp. 390–393, 2021, doi: [10.30596/jih.v2i4.11835](https://doi.org/10.30596/jih.v2i4.11835).
- [3] A. Nur and M. H. Duanita, "Dampak Penyuluhan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Di Madrasah Ibtidaiyah Al-Fitrah Kampung Nelayan Oesapa Kupang," *CHMK Heal. J.*, vol. 3, no. 3, pp. 62–68, 2019.
- [4] A. W. W. N. Andriani Astri Dwi, Anggreini Maghfira, Sudarti, Fitri Yunisah, Herniati, "Edukasi clean and healthy life pada anak usia sekolah dengan 'jahat' jajanan sehat," *J. Pengabd. Masy. Nusant.*, vol. 1, pp. 15–20, 2022.
- [5] T. Nurbiyati and A. H. Wibowo, "Pentingnya Memilih Jajanan Sehat," *J. Inov. dan Kewirausahaan*, vol. 3, no. 3, pp. 192–196, 2014.
- [6] E. R. Rizqi and Y. Sartika, "Pengaruh Media Tebak Gambar Terhadap Pengetahuan Jajanan Sehat Siswa Sdn 001 Teratak Kabupaten Kampar," *PREPOTIF J. Kesehat. Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 58–62, 2020, doi: [10.31004/prepotif.v4i1.633](https://doi.org/10.31004/prepotif.v4i1.633).
- [7] S. Syarifuddin and M. Khaedar, "Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Tentang Pemilihan Makanan Jajanan Sehat di SDI Tamamaung I," *J. Kewarganegaraan*, vol. 6, no. 3, pp. 5369–5376, 2022.
- [8] A. Y. Damayanti, L. Luthfiya, K. Pibriyanti, H. S. Esyafir, Mardhatillah, and R. E. Novita, "Peningkatan Pengetahuan tentang Jajanan Sehat Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam Mantingan Ngawi," *JENAKA J. Pengabd. Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 2654–7686, 2021.
- [9] W. Utami and B. Waladani, "Pengenalan Jajanan Sehat Dan Jajanan Berbahaya di SDN 2 Kalibeji Kecamatan Sempor," *8th Univ. Res. Colloq. 2018 Univ. Muhammadiyah Purwokerto PENGENALAN*, pp. 308–312, 2018.
- [10] R. D. Yant, S. Fitrianti, and M. E. Putri, "Jajanan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 204 Kota Jambi," *J. Abdimas Kesehat.*, vol. 1, no. 2, p. 95, 2019, doi: [10.36565/jak.v1i2.31](https://doi.org/10.36565/jak.v1i2.31).
- [11] S. D. Purwaningrum, R. Prasdiantika, Sukaryo, and F. Nizar, "Pendampingan Pemilihan Jajan Sehat Pada Siswa Paud Teratai Bangsa Kelurahan Sambiroto Kecamatan Tembalang Semarang," *Merdeka Indones. J. Int.*, vol. 2, no. 1, pp. 53–60, 2022.
- [12] D. Utami, N. Salamah, N. P. Utami, G. Z. S, M. R. I. Zein, and D. Putri, "Edukasi makanan dan jajanan sehat bagi siswa Taman Pendidikan Al-Quran Menguri dengan media permainan kartu quintet," *Semin. Nas. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 0, no. 0, pp. 1364–1372, 2021.
- [13] S. B. Purwadi HN, Dwi NR, "Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Anak Usia Sekolah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Video Tentang Jajanan Sehat Di Sd Negeri Pamulang Barat Tahun 2019," *J.*

*Med. Hutama*, vol. 1, no. 2, pp. 71-77, 2020.

- [14] D. R. Sihombing, S.Si, M.Si, "Penyuluhan Edukasi Jajanan Sehat Anak Usia Sekolah Di Desa Bandar Pasir Mandoge Kabupaten Asahan, Sumatera Utara," *Pros. Konf. Nas. Pengabd. Kpd. Masy. dan Corp. Soc. Responsib.*, vol. 5, pp. 1-10, 2022, doi: 10.37695/pkmcscr.v5i0.1697.