

EDUKASI JAJANAN SEHAT PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD NEGERI 100203 SIHUIK HUIK KECAMATAN ANGKOLA SELATAN

Uliza Eva Carolina Harahap¹, Rehani Nurhamidah Siahaan², Zaskiah angreni tanjung³,
Nurdiansyah sitompul⁴, Rifa afrian⁵, Siti aisyah harahap⁶, Siti fatimah cantika putri⁷, Siska angriani⁸,
Sepia sri ainun⁹, Santi simanjuntak¹⁰, Ilham mulloh eluisy¹¹, Mustapa kamal¹², Siti nurhalimah nst¹³,
Wita suaiba siagian¹⁴, Mutiara Rahmadani¹⁵, Rini Fitriani Dongoran¹⁶, Yulia Vera¹⁷

¹⁻¹⁵ Mahasiswa Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan, di Kota Padangsidempuan

^{16,17} Dosen S1 farmasi, Universitas Aufa Royhan, di Kota Padangsidempuan

Email : carolinauliza@gmail.com

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

Jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak. Dimana anak

seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan dari makanan tersebut (Nina, et al, 2020). Konsumsi makanan jajanan pada anak ini seharusnya menjadi perhatian karena memiliki manfaat yang diharapkan dapat memberikan

energi serta kandungan gizi lain pada anak serta berguna pada pertumbuhan tubuh anak.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Tahara et al (2022) menyebutkan bahwa hampir 98,9% anak sekolah dan 50% dari kekuatan tubuh didapatkan dari energi dan protein yang ada didalam tubuh anak. Selain itu, (Sajiman, Nurhamidi, dan Mahpolah, 2015 dalam Nina, et al 2020) menjelaskan bahwa data yang didapatkan pada Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) mencatat 14,7% jajanan yang berada dilingkungan sekolah mengandung bahan ber- bahaya seperti boraks, rhodamine B, formalin, dan *methanyl yellow*. Hal ini tentunya menjadi- masalah serius yang memerlukan perhatian dari semua pihak.

Tidak hanya itu, adanya kandungan bahan berbahaya ini berpotensi untuk menyebabkan jajanan menjadi makanan yang berbahaya bagi tubuh anak serta dapat mengakibatkan penyakit berbahaya pada anak, seperti keracunan dan juga penyakit kanker. Tidak menutup kemungkinan, bahwa jajanan juga berpotensi sebagai makanan tidak higienis. Hal ini dikare- nakan oleh faktor penyebab adanya keracunan pada anak. Biasanya jajanan tidak sehat ini dapat ditemui pada pedagang kaki lima maupun jajanan yang dijual di kantin sekolah. Hal tersebut, dikarenakan kurangnya pemahaman pedang dalam mengelola dan menjaga kebersihan serta kehygienisan makanan yang dijual.

Tahara, et al (2022) menjelaskan bahwa 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. Didapatkan data melalui BPOM, pada

2020, keracunan pada anak diperoleh data bahwa wilayah Sulawesi Tengah men- jadi daerah tertinggi dalam angka keracunan makanan.

Nofriadi, et al (2020) menjelaskan bahwa perilaku jajan pada anak masih cukup rendah hal ini dilihat dari tingginya tingkat jajan tidak sehat pada anak. 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). Hal ini tentunya menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian dari semua pihak.

Berdasarkan survey awal ditemukan bahwa sebagian siswa tidak dibekali makanan dari rumah. Hal ini juga merupakan pendorong siswa untuk jajan di sekitar lingkungan sekolah. Apabila siswa tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang jajanan sehat maka akan banyak menimbulkan masalah kesehatan bagi anak itu sendiri. Biasanya kebanyakan siswa memilih jajanan yang murah, serta tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang banyak memakai pewarna. Jajanan sembarangan akan memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan. Hal ini akan menimbulkan gangguan kesehatan pada anak dan mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. (Sumarni, Rosidin, & Sumarna, 2020)

Dengan banyaknya kasus tersebut perlu dilakukannya edukasi kepada anak-anak agar anak memiliki pengetahuan untuk membedakan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Karena yang kita ketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Seperti penelitian yang dilakukan

oleh Akbar, et al (2021) didapatkan hasil bahwa pengetahuan orang tua terkait pemilihan jajanan sehat sangat berpengaruh terhadap kebiasaan jajanan anak.

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.

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 Negeri 100203 Sihuik huik”.

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 I di SD Negeri 100203 Sihuik huik, siswa yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 30 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 Jumat, 07 Juni 2024. Sasaran pengabdian adalah anak sekolah Kelas I di SD Negeri 100203 Sihuik huik Kabupaten Tapanuli Selatan.

Adapun persiapan yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan pengabdian ini, yaitu melakukan survey terkait lokasi dan ketersediaan dari Kepala Sekolah mengenai kegiatan yang akan dilakukan, selanjutnya sebelum melakukan survey terkait lokasi dan ketersediaan Kepala Sekolah, penulis juga melakukan penyusunan pada materi penyuluhan, persiapan sarana dan prasarana, dan melakukan penyusunan jadwal kegiatan.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan ceramah yang disampaikan secara langsung oleh mahasiswa Universitas Aufa Royhan. Kegiatan ini penyuluhan dilakukan 3 tahap yaitu (1) Pra Interaksi, (2) Interaksi, dan (3) Post interaksi. Tahap pra interaksi dilakukan dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud dan tujuan dari penyuluhan tersebut. Tahap interaksi dilakukan dengan metode ceramah Pada tahap ini, tim penyuluh sebelum menyampaikan materi memberikan pertanyaan tentang jajanan sehat kepada siswa dan dari 30 siswa hanya 2 siswa yang menjawab.

Menurut jumlah anak-anak yang bisa menjawab hanya 2 orang menunjukkan tentang pengetahuannya terhadap jajanan

sehat. Menurut hasil pengamatan yang dilakukan selama penyuluhan 90% peserta mampu untuk memberikan perhatian kepada tim penyuluh, yang menandakan mereka sangat antusias dengan informasi yang telah disampaikan khususnya dengan bantuan media Powerpoint. Peserta tampak menyimak dengan serius saat penyampaian materi.

Berikut dibawah ini dokumentasi pemateri seperti gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 1. Pemateri Menjelaskan cara Memilih Jajanan Sehat.



Gambar 2. Pemateri menampilkan gambar jajanan yang tidak sehat.

1. 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 jajanan sehat dan jajanan tidak sehat (gambar 3) 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 mengenai jajanan sehat dan jajanan tidak sehat.



Gambar 4. Pemberian Hadiah bagi anak yang menjawab pertanyaan mengenai jajanan sehat dan jajanan tidak sehat.

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 dilihat dari jumlah anak-anak yang awalnya hanya 2 orang yang mengetahui tentang jajanan sehat. Setelah diberikan edukasi jumlah anak-anak yang

mengetahui tentang jajanan sehat bertambah 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 TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini antara lain : pihak LPPM Universitas Aufa Royhan dan Pihak Sekolah SD Negeri 100203 Sihuiuk sehingga kegiatan ini sukses dilaksanakan.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, H. A. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Orang Tua Dalam Memilih Jajanan Sehat Pada Siswa di SDN 1 Upai, Kecamatan Kotamobagu Utara. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 24-29.
- BPOM. (2020). Laporan Tahunan Bada Pengawasan Obat dan Makanan.
- 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.*

Nurleny, N. M. (2020). Penyuluhan "JASEZI"
(Jajanan Sehat dan Bergizi) Agar Tubuh
Kuat Lawan Corona Pada Anak Usia
Sekolah. *Jurnal Abdimas Saintika*, 78-81.

Santi, T. C. (2022). Penyuluhan Jajanan Sehat
Untuk Anak Indonesia Sehat. *Jurnal
Inovasi dan Pengabdian Masyarakat
Indonesia (ISSN 2829-5617)*, 9-11.