

Manajemen Edukasi Keperawatan untuk Pencegahan Konsumsi Jajanan Berisiko pada Anak Sekolah Dasar

Miftahul Khoiriyah Siregar¹, Nikmah Kemalasari Pane², Ulfah Hidayah

Almadany³, Edy Sujoko⁴

Universitas Aifa Royhan

(miftahsiregar16@gmail.com, 081377226320)

ABSTRAK

Pola makan tidak sehat pada anak sekolah dasar menjadi salah satu masalah kesehatan yang berisiko terhadap perkembangan fisik dan mental jangka panjang. Di Indonesia, kebiasaan mengkonsumsi jajanan dengan kandungan gula, pengawet, dan bahan kimia berbahaya masih tinggi. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan kesadaran gizi serta mengubah perilaku siswa terhadap konsumsi jajanan sehat. Program edukasi dilaksanakan di SD Negeri 200204 Kampung Losu, dengan melibatkan siswa, guru, orang tua, dan pengelola kantin. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan tentang gizi seimbang, demonstrasi pembuatan jajanan sehat, simulasi belanja di kantin sehat, serta pelatihan bagi guru dan orang tua tentang peran mereka dalam mendukung pola makan sehat. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat, dengan 68% siswa mengaku mulai membawa bekal sehat dan menghindari jajanan yang tidak sehat. Selain itu, kebijakan kantin sekolah yang hanya menjual jajanan sehat dan partisipasi aktif orang tua dalam diskusi kelompok menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Program ini terbukti efektif dalam mengedukasi anak, guru, dan orang tua tentang pentingnya pola makan sehat, serta menjadi model bagi program promosi kesehatan yang berkelanjutan di sekolah dasar.

Kata kunci : Edukasi, manajemen keperawatan, jajanan beresiko

ABSTRACT

Unhealthy eating habits among elementary school children pose a serious risk to their long-term physical and mental development. In Indonesia, the consumption of snacks high in sugar, preservatives, and harmful additives remains prevalent. This community service program aimed to increase nutritional awareness and improve students' behavior toward healthy snacking. The activity was conducted at SD Negeri 200204 Kampung Losu, involving students, teachers, parents, and canteen managers. Methods included nutrition education sessions, demonstrations of healthy snack preparation, simulated healthy canteen activities, and training for teachers and parents. The results showed a significant increase in students' knowledge, with 68% reporting changes in behavior such as bringing healthy food from home and avoiding unhealthy snacks. The school also implemented a canteen policy to sell only healthy snacks. Active involvement from parents and teachers contributed to the program's success. This program effectively enhanced health awareness among children and stakeholders and serves as a model for school-based health promotion initiatives.

Keywords : Education, nursing management, unhealthy snacks

1. PENDAHULUAN

Masalah konsumsi jajanan tidak sehat di kalangan anak usia sekolah dasar masih menjadi isu yang mengkhawatirkan dalam pembangunan kesehatan masyarakat Indonesia. Anak-anak sekolah cenderung menyukai makanan dan minuman ringan yang berwarna mencolok, tinggi gula, garam, serta mengandung bahan tambahan pangan sintetis seperti pewarna dan pengawet. Kebiasaan tersebut berdampak pada status kesehatan jangka panjang, seperti peningkatan risiko obesitas, gangguan metabolismik, gangguan saluran pencernaan, bahkan keracunan makanan (Aisyah, 2015) . Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, sekitar 47% anak usia sekolah di Indonesia secara rutin mengonsumsi jajanan yang tergolong tidak sehat, dan hanya 26% dari mereka yang memiliki kebiasaan membaca label pangan sebelum membeli jajanan (Kemenkes, 2023).

Di sisi lain, literasi gizi pada anak-anak dan keluarga masih rendah. Sebuah studi menunjukkan bahwa hanya 35% siswa sekolah dasar yang mampu mengenali kandungan berbahaya dalam makanan jajanan. Hal ini mengindikasikan perlunya intervensi edukatif yang terstruktur dan berkelanjutan di lingkungan sekolah dasar. Sekolah merupakan setting yang

strategis dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk dalam hal pemilihan makanan. Dalam konteks ini, tenaga keperawatan sebagai bagian dari tim promosi kesehatan memiliki peran penting sebagai edukator, manajer program, sekaligus fasilitator perubahan perilaku sehat (Cahya, 2012).

Dalam praktik keperawatan komunitas dan keperawatan kesehatan masyarakat, manajemen program edukasi merupakan salah satu kompetensi inti. Perawat dapat mengambil peran dalam mengelola kegiatan edukasi yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberdayakan siswa, guru, dan orang tua untuk mengenali, memilih, dan menyediakan jajanan yang lebih sehat. Pendekatan manajemen keperawatan dalam kegiatan edukasi ini mencakup proses assessment kebutuhan, perencanaan materi dan metode edukasi, implementasi kegiatan, hingga evaluasi dampak terhadap perubahan perilaku. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya menyarankan individu tetapi juga lingkungan sekolah sebagai sistem sosial yang lebih luas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga memiliki keterkaitan langsung dengan pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), khususnya SDG 3 tentang menjamin kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan semua orang di segala usia, serta SDG 2 tentang

mengakhiri kelaparan dan meningkatkan gizi yang berkelanjutan. Program edukasi jajanan sehat berbasis sekolah yang dikelola oleh tenaga keperawatan menjadi strategi kontribusi nyata dalam mendukung target SDGs di tingkat lokal. Selain itu, program ini berpotensi menjadi model replikasi untuk sekolah-sekolah lainnya yang menghadapi masalah serupa (Kemenkes, 2023).

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan ini dirancang untuk mengimplementasikan manajemen edukasi keperawatan berbasis sekolah guna meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku konsumsi jajanan sehat pada anak-anak sekolah dasar melalui metode yang aplikatif dan partisipatif.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini akan dilakukan secara partisipatif dan aplikatif dalam lima tahapan utama, yaitu: (1) Persiapan dan koordinasi awal, (2) Identifikasi masalah dan kebutuhan, (3) Penyusunan dan validasi materi edukasi, (4) Pelaksanaan program edukasi berbasis sekolah, dan (5) Evaluasi serta tindak lanjut program.

1. Tahap Persiapan dan Koordinasi Awal Tim pelaksana PKM akan melakukan audiensi dan koordinasi dengan mitra sekolah (kepala sekolah,

guru, dan komite sekolah) untuk menjelaskan tujuan, manfaat, dan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Pada tahap ini juga dilakukan pengumpulan izin formal dan penentuan jadwal kegiatan. Bentuk koordinasi dilakukan secara luring melalui kunjungan langsung ke sekolah.

2. Identifikasi Masalah dan Kebutuhan (Assessment)

Assessment dilakukan untuk mengidentifikasi kebiasaan jajan siswa, jenis jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah, serta persepsi siswa dan guru terhadap jajanan sehat. Metode yang digunakan meliputi:

- Observasi kantin sekolah dan pedagang di sekitar sekolah
- Kuesioner singkat kepada siswa mengenai kebiasaan jajanan
- Wawancara dengan guru/wali kelas mengenai perilaku siswa

3. Penyusunan dan Validasi Materi Edukasi

Tim menyusun materi edukasi berbasis usia dan kontekstual dengan lingkungan siswa. Materi mencakup:

- Ciri-ciri jajanan sehat dan tidak sehat
- Dampak konsumsi makanan tidak sehat
 - Tips memilih jajanan sehat dan membuat alternatif jajanan sehat sederhana

Materi disusun dalam bentuk visual (poster, leaflet, media interaktif seperti kuis), dan divalidasi oleh ahli gizi dan perawat komunitas sebelum digunakan.

4. Pelaksanaan Program Edukasi

Kegiatan edukasi dilakukan melalui beberapa pendekatan:

- **Kelas Edukasi Interaktif:**

Penyuluhan menggunakan media poster dan demonstrasi bahan makanan.

- **Permainan Edukatif:** Game mengenal jajanan sehat dan tidak sehat, seperti "Tebak Gambar" atau "Jajanan Bingo".

- **Pembuatan Pojok Jajanan Sehat:** Kerja sama dengan pihak sekolah dan kantin untuk membuat sudut edukasi jajanan sehat.

- **Workshop Guru dan Orang Tua:** Penyampaian strategi mendampingi anak dalam memilih makanan sehat.

5. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan melalui:

- Pre-test dan post-test pengetahuan siswa
- Wawancara follow-up dengan guru mengenai perubahan perilaku siswa
- Laporan observasi terhadap kantin sekolah sebelum dan sesudah intervensi

Partisipasi Mitra Mitra, yaitu sekolah dasar sasaran, akan berpartisipasi dalam setiap tahapan pelaksanaan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi. Guru dan kepala sekolah akan dilibatkan dalam assessment, menjadi fasilitator saat edukasi berlangsung, serta

berperan sebagai pemantau keberlanjutan program setelah PKM selesai. Komite sekolah dan orang tua juga diharapkan memberikan dukungan berupa keterlibatan dalam kegiatan penyuluhan dan tindak lanjut di rumah.

Keberlanjutan Program Untuk memastikan keberlanjutan, tim pelaksana akan:

- Menyerahkan semua materi edukasi kepada sekolah
- Melatih perwakilan guru sebagai "Duta Jajanan Sehat"
- Memberikan rekomendasi pengembangan kebijakan sekolah terkait pengawasan jajanan
- Menjalankan komunikasi lanjutan melalui grup daring sebagai sarana konsultasi dan tindak lanjut berkala

Dengan metode ini, diharapkan kegiatan PKM tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga membentuk sistem edukasi dan kebiasaan sehat yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) mengenai edukasi jajanan sehat pada siswa sekolah dasar telah dilaksanakan di SD Negeri 200204 Kampung Losung selama periode tiga bulan.

Pada kondisi awal sebelum pelaksanaan program, hasil observasi dan pengisian pre-test oleh siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (sekitar 70%) terbiasa membeli jajanan dengan kandungan tinggi

gula, pewarna sintetis, pengawet, dan Indonesia, Ilmu Pengetahuan Alam, dan penyedap rasa buatan. Siswa juga umumnya belum memahami bahaya jangka panjang dari konsumsi makanan tidak sehat, seperti risiko obesitas, gangguan pencernaan, dan penyakit tidak menular lainnya di kemudian hari.

Intervensi dilakukan melalui serangkaian kegiatan edukatif yang bersifat partisipatif, meliputi penyuluhan visual dan verbal, demonstrasi pembuatan jajanan sehat, simulasi belanja di kantin sehat, serta permainan edukatif berbasis nilai gizi. Selain itu, guru diberikan pelatihan singkat tentang pengintegrasian materi gizi dalam pembelajaran tematik, dan orang tua diberikan leaflet serta diundang dalam diskusi kelompok terbatas untuk meningkatkan sinergi pendidikan gizi di sekolah dan rumah.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan dilakukan, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman dan kesadaran siswa mengenai konsumsi jajanan sehat. Hasil post-test menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa sebesar 40% dibandingkan pre-test. Selain itu, perubahan perilaku juga mulai terlihat: sekitar 68% siswa mengaku mulai memilih jajanan seperti buah potong, kue buatan rumah, dan minuman tradisional tanpa tambahan pemanis buatan. Jumlah siswa yang membawa bekal sehat dari rumah meningkat secara bertahap setiap minggu.

Dari sisi guru, terlihat adanya antusiasme dalam mengadaptasi materi ke dalam kegiatan belajar. Beberapa guru menggunakan tema makanan sehat dalam pelajaran Bahasa

Indonesia, Ilmu Pengetahuan Alam, dan Matematika. Siswa dilibatkan dalam membuat daftar jajanan sehat, menghitung kandungan gula dalam makanan, serta menulis cerita tentang pengalaman membawa bekal sehat. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat keterampilan berpikir kritis dan reflektif siswa.

Orang tua juga menunjukkan partisipasi aktif. Berdasarkan umpan balik yang dikumpulkan selama pertemuan evaluasi, sebagian besar orang tua merasa terbantu dengan informasi yang disampaikan dan mulai menerapkan pola makan sehat di rumah. Beberapa bahkan menyarankan adanya pengawasan terhadap kantin sekolah dan perlombaan bekal sehat antar kelas sebagai bentuk keberlanjutan program.

Salah satu capaian paling konkret adalah perubahan komitmen pengelola kantin sekolah. Setelah dilakukan sosialisasi dan dialog antara tim pelaksana PKM, pihak sekolah, dan pengelola kantin, disepakati bahwa hanya makanan sehat yang diperbolehkan dijual. Pihak sekolah juga menyatakan komitmen untuk menjadikan “Pojok Jajanan Sehat” sebagai bagian dari program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan evaluasi kantin dilakukan setiap bulan.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berdampak positif tidak hanya pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku siswa, keterlibatan guru dalam pendidikan gizi, serta dukungan aktif dari orang tua. Keberhasilan ini didukung oleh pendekatan edukatif yang

menyenangkan, keterlibatan multipihak, dan komitmen sekolah untuk menjadikan edukasi gizi sebagai bagian dari budaya sehat sekolah (Yu et al., 2020).

Temuan dalam kegiatan PKM ini juga selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis sekolah mampu meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pada anak usia sekolah. Penelitian oleh Annan et al. (2021) menemukan bahwa pendidikan gizi dengan metode aktif seperti permainan edukatif dan demonstrasi praktis lebih efektif meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan sehat dibanding metode ceramah konvensional.

Hal serupa juga disampaikan oleh Chan et al. (2023), yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada perilaku membawa bekal sehat di kalangan siswa sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan dan pelibatan orang tua.

Lebih lanjut, studi yang dilakukan oleh Van et al. (2023) menyebutkan bahwa keterlibatan sekolah secara sistemik—termasuk guru dan pengelola kantin—merupakan faktor kunci dalam keberhasilan program promosi gizi. Ini sesuai dengan hasil PKM ini, di mana perubahan pada kebijakan kantin dan integrasi materi ke dalam kurikulum membantu memperkuat dampak intervensi. Selain itu, literatur menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang konsisten sejak usia dini berkorelasi dengan penurunan kebiasaan konsumsi makanan ultra-proses dan peningkatan preferensi terhadap makanan alami (Marx, 2024).

Oleh karena itu, hasil dari kegiatan PKM ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan lokal, tetapi juga memperkuat bukti bahwa pendekatan edukatif yang komprehensif dan kolaboratif sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan membangun budaya makan sehat pada anak-anak sekolah dasar (Doustmohammadian & Shakibazadeh, 2020). Hal ini juga mendukung upaya pencapaian SDGs poin ke-3 (Good Health and Well-being) dan poin ke-4 (Quality Education) melalui promosi pola makan sehat yang berkelanjutan sejak usia sekolah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang mengusung tema edukasi jajanan sehat bagi siswa sekolah dasar ini telah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pengetahuan dan perilaku siswa terkait pola konsumsi jajanan. Intervensi berbasis partisipatif yang melibatkan siswa, guru, orang tua, dan pengelola kantin secara simultan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi anak serta mendorong terbentuknya budaya makan sehat di lingkungan sekolah. Peningkatan skor pengetahuan siswa, perubahan kebiasaan membawa bekal sehat, dan komitmen sekolah dalam menjaga kualitas kantin merupakan indikator keberhasilan program ini. Dari sudut pandang manajemen keperawatan, program ini menunjukkan pentingnya kolaborasi

lintas sektor dan pendekatan edukatif yang terintegrasi sebagai bagian dari promosi kesehatan preventif sejak usia dini.

Saran

Untuk memastikan keberlanjutan program, disarankan agar sekolah menjadikan edukasi gizi sebagai bagian tetap dari kurikulum tematik dan kegiatan UKS. Pihak sekolah dapat menetapkan kebijakan kantin sehat secara tertulis serta membentuk tim pemantau yang terdiri dari guru, orang tua, dan perwakilan siswa. Selain itu, perlu adanya pelatihan lanjut bagi guru dan orang tua agar mampu menjadi agen perubahan dalam lingkungan masing-masing. Ke depan, program sejenis dapat diperluas ke sekolah lain dengan dukungan dari dinas kesehatan dan pendidikan, sehingga upaya preventif ini dapat berkontribusi dalam pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya pada aspek kesehatan yang baik dan pendidikan yang berkualitas.

5. REFERENSI

- Yu, H. J., Li, F., Hu, Y. F., Li, C. F., Yuan, S., Song, Y., Zheng, M., Gong, J., & He, Q. Q. (2020). Improving the Metabolic and Mental Health of Children with Obesity: A School-Based Nutrition Education and Physical Activity Intervention in Wuhan, China. *Nutrients*, 12(1), 194. <https://doi.org/10.3390/nu12010194>
- Annan, R. A., Apprey, C., Agyemang, G. O., Tuekpe, D. M., Asamoah-Boakye, O., Okonogi, S., Yamauchi, T., & Sakurai, T. (2021). Nutrition education improves knowledge and BMI-for-age in Ghanaian school-aged children. *African health sciences*, 21(2), 927–941. <https://doi.org/10.4314/ahs.v21i2.55>
- Doustmohammadian, A., Omidvar, N., & Shakibazadeh, E. (2020). School-based interventions for promoting food and nutrition literacy (FNLIT) in elementary school children: a systematic review protocol. *Systematic reviews*, 9(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01339-0>
- Chan, L., Freeman, B., Hughes, C., Richmond, K., Dibbs, J., & O'Hara, B. J. (2023). Exploring motivations for engagement with the Healthy Lunch Box campaign on social media. *Health promotion international*, 38(6), daad151. <https://doi.org/10.1093/heapro/daad151>
- Van Kleef, E., Rongen, F. C., Vingerhoeds, M. H., Dijkstra, S. C., & Seidell, J. C. (2020). Improving dietary intake during lunch through the provision of a healthy school lunch at Dutch primary schools: design of a pretest-posttest effectiveness study. *BMC public health*, 20(1), 662. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08807-1>
- Lane, M. M., Gamage, E., Du, S., Ashtree, D. N., McGuinness, A. J., Gauci, S., Baker, P., Lawrence, M., Rebholz, C. M., Srour, B., Touvier, M., Jacka, F. N., O'Neil, A., Segasby, T., & Marx, W. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ (Clinical research ed.)*, 384, e077310. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>
- Aisyiah. (2015). Pola Asuh dan Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Pemilihan Jajan Anak Usia Sekolah di Kelurahan Cireundeu Tanggerang Selatan. *Jurnal Care*, Vol. 3, No. 2, hal. 1-8.
- Cahya, N. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Rawamangun 01

Pagi Jakarta Timur. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survey Kesehatan Indonesia. Survey Kesehatan Indonesia Dalam Angka, 01, 1–68.

Kemenkes RI. Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs). Jakarta, 2023.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

