

Penerapan Model Pintar Memilih Jajanan Yang Sehat (PMJS) Bagi Siswa di SDIT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan Sebagai Upaya Pencegahan Kasus Cuci Darah Anak

Dina Rahmi Solihad Nasution¹, Yusnita Wahyuni Silitonga², Elmi Sariani Hasibuan¹

¹Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan

²Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan
(dinarahmisolihadn@gmail.com)

ABSTRAK

Anak-anak, dengan rasa ingin tahu dan kecenderungan untuk mengikuti teman-temannya, sering kali kurang memperhatikan kebersihan atau kualitas makanan yang mereka konsumsi. Kebiasaan ini, jika terus dibiarkan, dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang, salah satu dampak terburuk yang dapat ditimbulkan adalah kasus cuci darah yang saat ini mengalami peningkatan angka kejadian pada anak-anak. Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk memperbaiki kebiasaan jajanan anak yang buruk serta untuk meningkatkan kesehatan anak yang akhir-akhir ini menimbulkan kasus cuci darah dengan menerapkan model PMJS (Pintar Memilih Jajanan Sehat). Pelaksanaan diawali dengan sosialisasi kepada siswa SDIT Darul Hasan Kelas 4 mengenai pola gizi seimbang harian. Kegiatan kedua adalah pelaksanaan pelatihan pemilihan jajanan sesuai model PMJS yang telah dijelaskan pada tahap sosialisasi. Berikutnya adalah pendampingan dan evaluasi penerapan PMJS dan diakhiri dengan keberlanjutan program dengan memastikan pengetahuan telah cukup diberikan sebagai hasil akhir yang diharapkan. Dari hasil kegiatan pengabdian ini didapatkan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan siswa akan jajanan yang sehat dan lebih selektif saat hendak membeli jajanan.

Kata kunci : cuci darah, ginjal, gizi seimbang, jajanan, siswa

ABSTRACT

Children, with their curiosity and tendency to follow their peers, often pay little attention to the cleanliness or quality of the food they consume. This habit, if left unchecked, can have a negative impact on long-term health, one of the worst impacts that can arise is the case of dialysis, which is currently experiencing an increase in cases in children. The purpose of this activity is to correct children's bad snacking habits and to improve children's health which has recently given rise to dialysis cases by implementing the PMJS (Pintar Memilih Jajanan Yang Sehat; Smart Choosing Healthy Snacks) model. The implementation began with socialization to SDIT Darul Hasan Grade 4 pupils regarding daily balanced nutrition patterns. The second activity was the implementation of training on selecting snacks according to the PMJS model that has been explained in the socialization stage. Next is the mentoring and evaluation of the implementation of PMJS and ends with the sustainability of the program by ensuring that sufficient knowledge has been provided as the expected end result. From the results of this community service activity, a positive impact was obtained in the form of increased pupil knowledge of healthy snacks and more selective when buying snacks.

Keywords : dialysis, balanced nutrition, kidney, pupils, snacks

1. PENDAHULUAN

Saat ini, anak-anak kurang atau bahkan tidak menyadari dampak buruk dari kebiasaan jajan sembarangan. Di setiap sudut jalan atau di depan sekolah, berbagai macam jajanan dapat dengan mudah ditemukan dengan harga terjangkau dan rasa yang mengikuti selera anak-anak. Namun, di balik perilaku konsumsi ini terdapat bahaya yang ditimbulkan khususnya terhadap kesehatan dan secara tidak langsung akan mempengaruhi aspek akademik anak di sekolah (Arti & Suprianto, 2020).

Anak-anak, dengan rasa ingin tahu dan kecenderungan untuk mengikuti teman-temannya, sering kali kurang memperhatikan kebersihan atau kualitas makanan yang mereka konsumsi. Makanan yang dijual sembarangan umumnya kurang mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh anak untuk tumbuh kembang yang optimal, seperti vitamin, mineral, dan protein. Kebiasaan jajan sembarangan dapat membuat anak-anak tidak makan dengan baik pada waktu makan utama, yang berpotensi mengganggu asupan gizi yang seimbang. Sering mengonsumsi makanan cepat saji atau camilan tinggi gula dan lemak dapat menyebabkan anak-anak berisiko mengalami obesitas (Kemenkes, 2022b).

Kebiasaan ini, jika terus dibiarkan, dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang, salah satu dampak terburuk yang dapat ditimbulkan adalah kasus cuci darah yang saat ini mengalami peningkatan angka kejadian pada anak-anak. Dalam satu penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan yang buruk dengan penyakit ginjal kronis. Prevalensi kejadian gagal ginjal di dunia 0,5-0,9% dari keseluruhan penduduk dengan angka

kematian 25-80% (Kemenkes, 2022a).

Pada pasien dengan kerusakan ginjal yang parah, hemodialisis menjadi salah satu terapi alternatif. Selain itu, saat ini telah dikenal terapi alternative selain dialisis yaitu Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis (CAPD) yang merupakan salah satu bentuk dialisisnya menggunakan membran peritoneum yang bersifat semi permeabel sebagai membran dialisis dan prinsip dasarnya adalah proses ultrafiltrasi antara cairan dialisis yang masuk kedalam rongga peritoneum dengan plasma dalam darah (Khoirunnabila & Anindita, 2022).

Pada dasarnya, dialisis adalah metode untuk menghilangkan limbah, garam, dan cairan yang berlebihan dari tubuh ketika ginjal tidak bisa melakukannya dengan baik. Ginjal yang bermasalah adalah penyebab utama terjadinya cuci darah dikarenakan penurunan fungsi ginjal yang berakibat fatal pada proses filtrasi (penyaringan) pada sistem tubuh manusia (Kohn J, 2009). Penderita penyakit ginjal tidak mampu memelihara metabolisme dan konsistensi cairan serta elektrolit tubuh karena struktur ginjal mengalami kerusakan secara progresif yang mengakibatkan sisa metabolisme tubuh menumpuk dalam darah (Muttaqin & Sari, 2014).

Selain berfungsi sebagai pengganti ginjal untuk pasien penyakit ginjal kronik, terapi HD juga bisa menimbulkan masalah kesehatan lainnya. Beberapa keluhan yang sering dialami adalah merasa lelah, mual dan muntah, gatal-gatal, gangguan tidur, gangguan saat makan, penurunan berat badan, serta kondisi gizi yang kurang. Pencegahan gagal ginjal bisa dimulai dari dari membatasi asupan gula, garam, peningkatan pemenuhan kebutuhan air putih, menghindari makanan yang mengandung zat pengawet, perasa, dan

pewarna, menghindari minuman alkohol, rokok, serta harus rajin berolahraga (Siregar & Ariga, 2020).

Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk memperbaiki kebiasaan jajan anak yang buruk serta untuk meningkatkan kesehatan anak yang akhir-akhir ini menimbulkan kasus cuci darah dengan menerapkan model PMJS (Pintar Memilih Jajanan Sehat). Sebagai orang tua dan pendidik, penting untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak mengenai bahaya jajan sembarangan. Mengajak mereka untuk memilih makanan yang lebih sehat dan aman, serta mengajarkan cara menjaga kebersihan diri dan makanan, adalah langkah penting untuk membentuk kebiasaan makan yang lebih baik di masa depan. Dengan lebih bijak dalam memilih jajanan, anak-anak tidak hanya akan terhindar dari berbagai penyakit, tetapi juga belajar untuk peduli pada kesehatan diri mereka sejak dini.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada September – Desember 2025 yang berlokasi di SDIT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan sebagai mitra kegiatan ini. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan terhadap siswa kelas 4 yang berjumlah 30 orang dengan 5 tahapan: (1) Sosialisasi; (2) Pelatihan; (3) Penerapan Teknologi; (4) Pendampingan dan evaluasi; dan (5) Keberlanjutan Program.

Sosialisasi

Pada tahapan ini akan diberikan beberapa tahapan penjelasan; manfaat penerapan pola makan jajanan yang sehat, memberikan contoh jajanan sehat yang bisa dibawa ke sekolah dan yang ketiga adalah dengan memperkenalkan makanan gizi seimbang.

Pelatihan

Setelah dilakukan sosialisasi, kemudian akan dilanjutkan dengan pelatihan siswa sebagai nutrisisionis cilik dalam pemilihan jajan dengan menggunakan metode Pintar Memilih Jajanan Yang Sehat (PMJS). Penilaian hasil evaluasi pelatihan akan dilakukan dengan pemberian post-test.

Penerapan Teknologi

Untuk mendukung penerapan IPTEK ini siswa akan diberikan buku bacaan terkait makanan gizi seimbang dan penilaian jajanan sesuai angka kecukupan gizi yang diperlukan setiap harinya. Selain itu juga akan dilakukan pengecekan kadar gula darah, berat badan dan tekanan darah pada anak.

Pendampingan dan Evaluasi

Dalam pelaksanaannya, dosen dan pelaksana yang terlibat program dibantu oleh guru akan melakukan pendampingan secara berkala dan berkelanjutan. Di akhir pelatihan diadakan evaluasi berupa post test untuk menilai keberhasilan siswa memahami edukasi.

Keberlanjutan Program

Tahap akhir kegiatan, siswa yang pengetahuannya mengenai angka kecukupan gizi telah cukup akan diberikan reward sebagai tanda telah memahami model PMJS yang diterapkan dalam SD IT Darul Hasan Padangsidimpuan.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan hasil pada setiap tahapan dengan penjelasan sebagai berikut:

Sosialisasi

Telah dilaksanakan sosialisasi mengenai penerapan asupan gizi seimbang harian dan pemilihan jajanan yang sehat untuk menunjang proses pertumbuhan yang baik. Poin yang disampaikan: (1) Selalu perhatikan informasi kandungan gizi pada makanan

kemasan yang telah lulus uji BPOM. Cek kandungan kalori, lemak total (jenuh dan trans), karbohidrat total, serat pangan, dan gula, protein, vitamin dan mineral. (2) Pelajari Asupan Gizi Harian Yang Diperlukan. Konsumsi Gula Harian (Kemenkes RI, 2019): Anak 4-6 tahun: 19 gram (4 sendok teh); Anak 7-10 tahun: 24 gram (6 sendok teh); Dewasa: 50 gram (12 sendok teh). Angka Kecukupan Gizi Harian Anak 10 s/d 12 Tahun (Kemenkes RI, 2019): Protein: 50 g; serat: 28 g; lemak: 65 g; air: 1850 mL; karbohidrat: 300 g. Selalu Cek Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT)

Cara menghitung IMT:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Ket:

sangat kurus (<17), kurus (17<18,5)), normal/ideal (18,525)), gemuk (>25,27), dan obesitas (>27).

Nilai IMT yang dianggap ideal atau normal adalah antara 18,5 – 25. Pengawasan Pihak Sekolah dan Wali (Guru dengan Orangtua). Guru mengawasi kebiasaan jajanan siswa di sekolah dan orangtua mengawasi di rumah.

Untuk mendapatkan nutrisi yang lengkap, pilih makanan dari berbagai kelompok pangan, (1) karbohidrat: konsumsi sumber karbohidrat kompleks seperti nasi merah, gandum utuh, atau ubi jalar yang kaya serat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). (2) Protein: Pilih protein sehat dari ikan, ayam tanpa kulit, telur, tahu, tempe, dan kacang-kacangan (World Health Organization, 2020). (3) Lemak Sehat: Sumber lemak sehat bisa didapat dari minyak zaitun, alpukat, kacang-kacangan, dan ikan berlemak (seperti salmon). (4) Sayuran dan Buah-buahan: Beragam sayuran dan buah-buahan untuk vitamin, mineral, dan antioksidan.

Produk Susu: (5) Pilih produk susu rendah lemak atau alternatif nabati yang kaya kalsium, seperti susu almond atau

kedelai (American Heart Association, 2022). (6) Hindari makanan yang mengandung banyak gula, garam, dan lemak trans, seperti makanan cepat saji, makanan ringan, dan makanan olahan lainnya. Pilih makanan alami dan segar (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2021). (7) Pastikan tubuh tetap terhidrasi dengan baik. Minumlah air putih yang cukup setiap hari untuk mendukung proses metabolisme tubuh. (8) Pengajaran tentang label makanan: Mengajarkan anak-anak cara membaca label makanan (Informasi Nilai Gizi) untuk mengetahui kandungan gizi, bahan tambahan, dan efek dari konsumsi makanan tersebut..

Beberapa elemen penting yang harus ada pada label makanan: Nama produk makanan: Nama produk harus jelas dan tidak menyesatkan konsumen. Nama ini memberikan gambaran umum tentang jenis makanan yang dijual. Daftar bahan: Semua bahan yang digunakan dalam produk harus dicantumkan dalam urutan yang menunjukkan jumlah bahan tersebut dalam produk (dari yang terbanyak hingga yang terendah). Informasi nilai gizi: mencantumkan informasi tentang kandungan gizi dalam suatu produk, mencakup kalori, lemak total (jenuh dan trans), karbohidrat total, serat pangan, dan gula, protein, vitamin dan mineral. Informasi allergen: Bahan yang dapat menyebabkan reaksi alergi (seperti susu, telur, kacang-kacangan, dan gluten) harus dicantumkan dengan jelas pada label.

Tanggal kadaluarsa: tanggal kedaluwarsa memberi tahu konsumen hingga kapan produk tersebut aman untuk dikonsumsi. Jika produk tidak memiliki tanggal kedaluwarsa, harus ada keterangan seperti "gunakan sebelum" atau "baik jika digunakan sebelum". Petunjuk penggunaan: penting untuk produk makanan yang memerlukan cara khusus dalam persiapan atau penyajian. Cara penyimpanan: instruksi untuk penyimpanan produk dengan benar, seperti suhu yang dianjurkan

dan cara penyimpanan agar kualitas produk tetap terjaga.

Pelatihan

Kegiatan pelatihan dilakukan dengan membentuk kelompok sebanyak 6 kelompok. Pelatihan yang dilaksanakan meliputi bagaimana memilih jajanan yang sesuai dengan ketentuan asupan harian yang diperlukan. Siswa diberikan beberapa pertanyaan dengan alat peraga beberapa contoh jajanan yang di bawa saat pelatihan.

Untuk mendapatkan nutrisi yang lengkap, pilih makanan dari berbagai kelompok pangan. Karbohidrat: Konsumsi sumber karbohidrat kompleks seperti nasi merah, gandum utuh, atau ubi jalar yang kaya serat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Protein: Pilih protein sehat dari ikan, ayam tanpa kulit, telur, tahu, tempe, dan kacang-kacangan (World Health Organization, 2020). Lemak Sehat: Sumber lemak sehat bisa didapat dari minyak zaitun, alpukat, kacang-kacangan, dan ikan berlemak (seperti salmon). Sayuran dan Buah-buahan: Beragam sayuran dan buah-buahan untuk vitamin, mineral, dan antioksidan. Produk Susu: Pilih produk susu rendah lemak atau alternatif nabati yang kaya kalsium, seperti susu almond atau kedelai (American Heart Association, 2022).

Pengajaran tentang label makanan kemasan juga dilakukan dengan membaca Informasi Nilai Gizi serta informasi lainnya yang tertera untuk mengetahui kandungan gizi, bahan tambahan, dan efek dari konsumsi makanan tersebut. Beberapa elemen penting yang harus ada pada label makanan: (1) nama produk makanan: Nama produk harus jelas dan tidak menyesatkan konsumen. Nama ini memberikan gambaran umum tentang jenis makanan yang dijual. (2) Daftar bahan: Semua bahan yang digunakan

dalam produk harus dicantumkan dalam urutan yang menunjukkan jumlah bahan tersebut dalam produk (dari yang terbanyak hingga yang terendah) (Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), 2020). (3) Informasi nilai gizi: mencantumkan informasi tentang kandungan gizi dalam suatu produk, mencakup kalori, lemak total (jenuh dan trans), karbohidrat total, serat pangan, dan gula, protein, vitamin dan mineral (Krus & Sutter, 2017). (4) Informasi allergen: Bahan yang dapat menyebabkan reaksi alergi (seperti susu, telur, kacang-kacangan, dan gluten) harus dicantumkan dengan jelas pada label. (5) Tanggal kadaluarsa: tanggal kedaluwarsa memberi tahu konsumen hingga kapan produk tersebut aman untuk dikonsumsi. Jika produk tidak memiliki tanggal kedaluwarsa, harus ada keterangan seperti "gunakan sebelum" atau "baik jika digunakan sebelum" (Reksodiputro M, 2012). (6) Petunjuk penggunaan: penting untuk produk makanan yang memerlukan cara khusus dalam persiapan atau penyajian. (7) Cara penyimpanan: instruksi untuk penyimpanan produk dengan benar, seperti suhu yang dianjurkan dan cara penyimpanan agar kualitas produk tetap terjaga.

Hindari makanan yang mengandung banyak gula, garam, dan lemak trans, seperti makanan cepat saji, makanan ringan, dan makanan olahan lainnya. Pilih makanan alami dan segar (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2021). Pastikan tubuh tetap terhidrasi dengan baik. Minumlah air putih yang cukup setiap hari untuk mendukung proses metabolisme tubuh. Pengajaran tentang label makanan: Mengajarkan anak-anak cara membaca label makanan (Informasi Nilai Gizi) untuk mengetahui kandungan gizi, bahan tambahan, dan efek dari konsumsi makanan tersebut.

Penerapan Teknologi PMJS

Para siswa diajarkan mengenai informasi nilai gizi jajanan dan penilaian angka kecukupan gizi apa saja yang diperlukan setiap harinya. Untuk mendukung penerapan IPTEK ini siswa diberikan buku bacaan terkait makanan gizi seimbang dan penilaian jajanan sesuai angka kecukupan gizi yang diperlukan setiap harinya. Selain itu juga anak-anak di cek kadar gula darah, tekanan darah dan berat badan.

Pendampingan dan Evaluasi

Dosen pelaksana yang terlibat program dibantu oleh guru kemudian melakukan pendampingan secara berkala dan evaluasi dalam penerapan IPTEK yang telah diberikan sebelumnya. Hasil evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan siswa dari nilai pretes dan postes dengan nilai pada tabel 3.1.

Tabel 3.1. Nilai Evaluasi Siswa/i

Siswa	Nilai Pretest	Nilai Post Test	Siswa	Nilai Pretest	Nilai Post Test
1	40	75	16	50	75
2	50	90	17	40	90
3	50	90	18	40	90
4	50	95	19	50	95
5	40	95	20	40	95
Siswa	Nilai Pretest	Nilai Post Test	Siswa	Nilai Pretest	Nilai Post Test
6	40	95	21	50	95
7	40	95	22	50	95
8	40	95	23	30	85
9	50	95	24	50	95
10	40	95	25	40	95
11	50	95	26	40	95
12	50	95	27	40	95
13	40	90	28	30	90
14	40	95	29	40	95
15	40	90	30	50	90

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa siswi dari sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan.

Keberlanjutan Program

Dalam tahapan ini tim pelaksana melakukan monitoring siswa/siswi apakah tetap menerapkan PMJS. Hasil monitoring menunjukkan siswa tetap menjalankan pola jajanan yang sehat yang terlihat dari siswa membandingkan informasi nilai gizi jajanan kemasan yang sesuai dengan standar harian.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh siswa dan siswi serta guru di SD IT Darul Hasan Kota Padangsidimpuan yang terlihat dengan semangatnya siswa dan siswi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan ini adalah tersampaikan informasi yang seperti yang diharapkan oleh tim pelaksana yang dibuktikan dengan nilai post test yang diperoleh oleh siswa dan siswi saat dilakukan evaluasi kegiatan yang semua tidak tau sama sekali mengenai asupan gizi harian yang diperlukan hingga pintar memilih jajanan sehat terutama mengamati kandungan nilai gizi yang tertera pada kemasan.

4.2. Saran

Disarankan kegiatan pemberdayaan Masyarakat ini dilakukan dengan frekuensi yang lebih sering dengan tujuan untuk merefresh kembali prosesnya dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas kepada siswa dan siswi di sekolah lainnya di sekitar area yang jangkauannya cukup jauh dari pusat kota, agar anak-anak lainnya mengetahui dan dapat mempraktikkan PMJS di kehidupan sehari-hari.

Terima kasih tim ucapkan kepada Kementerian Pendidikan Tinggi Sains dan Teknologi melalui Program Hibah Pendanaan Tahun Anggaran 2025 yang telah mendukung dan memfasilitasi

sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana.

5. REFERENSI

American Heart Association. (2022). Diet and Lifestyle Recommendations. *Healthy Eating*.

Arti, N. A., & Suprianto. (2020). Korelasi Faktor Pemicu Kebiasaan Jajan Anak SD Al Khairiyah di Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *J. Indah Sain.Klin*, 6–11.

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). (2020). Peraturan Kepala BPOM No. 31 Tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan. *Peraturan BPOM*.

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). The Nutrition Source: What should you eat? *Harvard's Healthy Eating Plate*.

Kemkes, R. (2022a). *Kasus Gagal Ginjal Akut Pada Anak Meningkat, Orang Tua Diminta Waspada*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22101800001/kasus-gagal-ginjal-akut-pada-anak-meningkat-orang-tua-diminta-waspada.html>.

Kemkes, R. (2022b). *Waspada Penyakit Ginjal, Kenali Ciri dan Cara Pencegahan*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22031700001/waspada-penyakit-ginjal-kenali-ciri-dan-cara-pencegahan.html>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Pedoman Gizi Seimbang. *Pedoman Gizi Seimbang*.

Khoirunnabila, A. M., & Anindita, R. (2022). Gagal Ginjal Kronik Pada Anak Perempuan 5 Tahun Dengan Gizi Buruk : Laporan Kasus Chronic Kidney Failure in 5 th Years Old Girl With Poor Nutrition : Case Report. *Continuing Medical Education*, 804–

809.

Kohn J. (2009). Pediatric Hemodialysis: Experience from a Single Center. In *Pediatric Nephrology*.

Krus, P., & Sutter, W. (2017). Nutritional Labeling: Principles and Practice. *Springer*.

Muttaqin, A., & Sari, K. (2014). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan*. Salemba Medika.

Reksodiputro M. (2012). *Hukum Pangan di Indonesia*. Rajawali Press.

Siregar, C. T., & Ariga, R. A. (2020). *Buku Ajar Manajemen Komplikasi Pasien Hemodialisa*. Deepublish.

World Health Organization. (2020). Healthy Diet. *EPublish*.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi



Gambar 2. Pengecekan Gula Darah, Berat Badan dan Tekanan Darah



Gambar 3. Pendampingan dan Evaluasi



Gambar 4. Penerapan IPTEK