

**PENYULUHAN PHBS TENTANG JAJANAN SEHAT DI SD NEGERI 100614
PINTU PADANG I**

**Mei Adelina Harahap¹, Juni Andriani Rangkuti², Akhyar Fauzi³,
Nurhalimah Batubara⁴**

^{1,3}Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

²Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

⁴Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

Email : meiadelinayusuf800@gmail.com/Hp. 081397274600

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu dan mau serta mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Salah Satu indikator PHBS Di Sekolah adalah mengkonsumsi jajanan sehat. Jajanan sehat merupakan jajanan yang terhindar dari cemaran biologis ataupun kimia dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Mengkonsumsi jajanan sehat memberikan dampak positif bagi tubuh seperti menambah asupan energi, nutrisi dan vitamin. Selain memberikan dampak positif, jajanan juga memberikan dampak negatif seperti jajanan tidak sehat. Jajanan tidak sehat itu adalah Makanan cepat saji. Jajanan yang saat ini sering dikonsumsi oleh siswa SD merupakan jenis jajanan yang merupakan makanan cepat saji atau fast food. Metode yang di gunakan adalah berupa penyuluhan dengan cara memberikan materi menggunakan media *leaflet*. Pelaksanaan di lakukan di SD Negeri 100614 Pintu Padang I . Kegiatan ini terlaksana dengan dengan baik bahkan para anak- anak terlihat antusias dan diharapkan kegiatan penyuluhan ini selain koordinasi dengan kepala sekolah , diperlukan koordinasi dengan Puskesmas setempat untuk menyebar luaskan informasi dan menyakinkan seseorang agar munculnya kesadaran dalam meningkatkan status kesehatan dan mencegahnya penyakit pada anak agar responden yang datang bisa lebih banyak lagi dan penyampaian informasi kesehatan ini dapat lebih menyebar luas lagi.

Kata Kunci : PHBS, Jajan Sehat, Penyuluhan .

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior in schools is an effort to empower students, teachers and the school community to know and want to and be able to practice PHBS and play an active role in realizing healthy schools. One indicator of PHBS in Schools is consuming healthy snacks. Healthy snacks are snacks that are free from biological or chemical contamination in the short and long term. Consuming healthy snacks has a positive impact on the body such as increasing energy, nutrition and vitamin intake. In addition to providing positive impacts, snacks also have negative impacts such as unhealthy snacks. Unhealthy snacks are fast food. Snacks that are currently often consumed by elementary school students are types of snacks that are fast food. The method used is in the form of counseling by providing material using leaflet media. The implementation was carried out at SD Negeri 100614 Pintu Padang I. This activity was carried out well, even the children looked enthusiastic and it is hoped that this outreach activity, in addition to coordinating with the principal, requires coordination with the local Health Center to disseminate

information and convince people so that awareness arises in improving health status and preventing diseases in children so that more respondents can come and the delivery of this health information can be spread even more widely.

Keywords: PHBS, Healthy Snacks ,Counseling

1. PENDAHULUAN

PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI. 2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu dan mau serta mampu mempraktikan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.

Tujuan PHBS di Sekolah Adalah Memberdayakan setiap siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Salah Satu indikator PHBS Di Sekolah adalah mengkonsumsi janan sehat.

Jajanan sehat merupakan jajanan yang terhindar dari cemaran biologis ataupun kimia dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti protein, karbohidrat, lemak, dan berserat tinggi. Mengkonsumsi jajanan sehat memberikan dampak positif bagi tubuh seperti menambah asupan energi, nutrisi dan vitamin. Selain memberikan dampak positif, jajanan juga memberikan dampak negatif seperti jajanan tidak sehat (Andriani et al., 2015).

Jajanan tidak sehat itu adalah Makanan cepat saji yang banyak diperjual-belikan secara luas baik diwilayah pedesaan sampai perkotaan. Semakin banyaknya jenis makanan cepat saji yang ditawarkan oleh penjual mengakibatkan semakin meningkatnya pola konsumsi makanan cepat saji tersbut. Jajanan yang saat ini sering dikonsumsi oleh siswa SD merupakan jenis jajanan yang merupakan makanan cepat saji atau fast food, dengan banyaknya jenis jajanan yang dijual

disekolah saat ini, sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih dari masyarakat dan juga pihak-pihak yang berhadapan langsung dengan siswa.

Untuk mengatasi masalah tentang jajanan yang sehat, masyarakat khususnya siswa perlu mendapatkan pembekalan pengetahuan tentang makanan agar mereka mengetahui bahwa pentingnya cara mengatasi jajanan yang tidak sehat bagi mereka. Salah satu metode perubahan hidup yang bisa dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan diskusi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan yaitu SD Negeri 100614 Pintu Padang I Berlangsung selama 120 menit. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi kepada anak-anak tentang cara memilih jajanan sehat. Penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan materi menggunakan media *leaflet*. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 48 anak. Penyuluhan dilakukan kepada anak-anak, yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 15 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 50 menit. Setelah materi disampaikan, pemateri memberikan

waktu untuk sesi tanya-jawab selama 30 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari responden bertanya kepada pemateri dan pemateri memberikan jawaban dari pertanyaan kepada anak-anak. Anak-anak diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan feedback. Anak-anak terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan ini. Sebelum penyampaian materi selesai dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan cara pertama dengan mengumpulkan peserta. Ketua Panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan dan bersedia menerima kegiatan penyuluhan yang akan dilaksanakan oleh Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.

Terlihat antusias dari anak-anak yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Anak-anak yang akan mengikuti kegiatan terlihat dengan tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Panitia dapat melaksanakan kegiatan ini. Dari 5 pertanyaan yang diajukan, anak-anak menjawab dan tahu tentang pentingnya memilih jajanan sehat dan berusaha untuk mampu

menerapkan sesuai dengan arahan yang sudah diberikan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam kegiatan penyuluhan ini yang dilaksanakan berjalan dengan baik ,anak- anak kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan .Hal ini dibuktikan dengan antusias anak- anak menjalankan kegiatan dengan teratur dan tertib juga mendengarkan penyuluhan.

Saran dalam kegiatan penyuluhan ini selain koordinasi dengan pihak sekolah , diperlukan koordinasi dengan Puskesmas setempat untuk menyebar luaskan informasi dan menyakinkan seseorang agar munculnya kesadaran dalam meningkatkan status kesehatan dan mencegahnya penyakit pada anak .

5. REFERENSI

Ahmad Wahyudi, S., & Frianto, D. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah. Universitas Buana Perjuangan Karawang, 2(1), 3163–3172.

<https://Journal.Ubpkarawang.Ac.Id/Index.Php/Ajpm/Article/View/4047>

Andriani, A., Wildan, M., Mardijanto, S., & Fatkuriyah, L. (2015). Pengaruh Penyuluhan Tentang Jajanan Sehat. Terhadap Sikap Anak Sd Kelas Iv Dan V Dalam Konsumsi Jajanan Di Sdn V Ajung Kalisat Kabupaten. Jurnal Kesehatan Dr. SOEBANDI, 3(2), 181–189.

Cahyani, L. K. D., Widiastuti, I. A., Purnamasari, I. D., Laksmi, K. D. P., Adnyani, P. A. R., Dwirianasari, A. D., Savitri, N. P. D., Anggreni, N. N. M., Jaya, B. B. D., & Setiani, N. W. P. A. (2015). *Rencana Pelaksanaan Penyuluhan Jajanan Sehat bagi Anak Sekolah Menengah Pertama*. Meriana, B. (2019). Pengaruh Media Komik untuk Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dalam Pemilihan Jajanan Sehat. Pontianak Nutrition Journal (PNJ), 2(1), 20.

<https://doi.org/10.30602/pnj.v2i1.480>
Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2016).Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia

6. DOKUMENTASI



