



---

## **PENYULUHAN JAJANAN SEHAT KEPADA SISWA-SISWI SD/MI DI DESA SUKOLILO WAJAK**

**Fidha Ainur Rofikoh<sup>1)</sup>, Ari Prasetyo<sup>2)</sup>, Endang Setyowati<sup>3)</sup>**

**IKIP BUDI UTOMO**

fidhaainur@gmail.com<sup>1)</sup>, ariprasetyo@gmail.com<sup>2)</sup>, endangsetyowati605@gmail.com<sup>3)</sup>

### **Abstract**

In the current era there are still many people who do not care about the food they consume, both adults, teenagers and children. For them the most important food is delicious and filling food. People, especially children, often buy food or snack that are haphazard or unhealthy. So many of them get sick from consuming these foods or snacks. This is due to their lack of knowledge about healthy snacks and unhealthy snacks. In addition, they also pay less attention to the cleanliness of the food they consume. This is of course very concerning if it continues to happen, because food is not just to meet the nutritional needs of body, but good nutritional needs of the body, but good nutritional content in terms of quantity and quality is needed so that children's growth and development can be optimal. The method used was counseling held at the Sukolilo Village Hal with the target of SD/MI student in Sukolilo village. Counseling is carried out in several stages, namely, question and answer discussions, delivery of material, giving concrete examples of healthy snacks, and giving messages or motivation to choose healthy snacks. The result of this dedication is an increase in students' knowledge about how to choose healthy snacks.

### **Abstrak**

Di era saat ini masih banyak masyarakat yang tidak peduli tentang makanan yang mereka konsumsi baik orang dewasa, remaja maupun anak-anak. Bagi mereka yang terpenting dari makanan adalah makanan yang enak dan mengenyangkan. Masyarakat khususnya anak-anak sering membeli makanan atau jajanan yang sembarangan atau tidak sehat. Sehingga banyak dari mereka yang sakit karena mengonsumsi makanan atau jajanan tersebut. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan mereka tentang jajanan sehat dan jajanan yang tidak sehat. Selain itu mereka juga kurang memerhatikan kebersihan makanan yang mereka konsumsi. Hal ini tentunya sangat memprihatinkan jika terus terjadi, sebab makanan bukan hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada tubuh, melainkan kandungan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh kembang anak dapat optimal. Metode yang digunakan adalah penyuluhan yang dilaksanakan di Balai Desa Sukolilo dengan sasaran siswa-siswi SD/MI Desa Sukolilo. Penyuluhan dilaksanakan dengan beberapa tahap yakni, diskusi tanya jawab, penyampaian materi, pemberian contoh konkret jajanan sehat, dan pemberian pesan atau motivasi agar memilih jajanan sehat. Hasil dari pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan siswa-siswi tentang cara memilih jajanan sehat.

### **Article History**

Received: 12 Juni 2023

Reviewed: 22 Juni 2023

Published: 3 Juli 2023

### **Key Words**

counseling, healthy snacks

### **Sejarah Artikel**

Received: 12 Juni 2023

Reviewed: 22 Juni 2023

Published: 3 Juli 2023

### **Kata Kunci**

penyuluhan, jajanan sehat



---

## **Pendahuluan**

Mengonsumsi jajanan adalah hal yang sangat melekat pada anak. Tak jarang anak-anak sering membeli jajanan atau makanan sembarangan atau dengan kata lain mereka tidak memerhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada jajanan atau makanan tersebut. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak mengonsumsi jajanan saat di sekolah. Tingginya persentase anak yang mengonsumsi jajanan memungkinkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi lebih besar.

Penyebab anak tetap mengonsumsi jajanan tidak sehat adalah kurangnya pengetahuan mereka tentang jajanan yang sehat dikonsumsi. Padahal jajanan tersebut mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat karsinogenik bagi tubuh (Nasution 2015). Hasil pengawasan Badan POM, menunjukkan jajanan anak sekolah yang tidak memenuhi syarat berkisar antara 40% - 44%. Jajanan anak sekolah tidak memenuhi persyaratan keamanan pangan disebabkan oleh penggunaan bahan berbahaya yang dilarang digunakan untuk pangan seperti formalin, boraks, zat pewarna rhodamin B dan methanyl yellow (Sajiman, Nurhamidi, and Mahpolah 2015). Hal ini tentunya menjadi hal yang harus diperhatikan oleh semua pihak. Zat-zat aditif yang terakumulasi dalam tubuh anak akan menimbulkan penyakit berbahaya salah satunya adalah kanker (Rismawati 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes 2013) menunjukkan prevalensi kanker anak usia 0-14 tahun, yaitu 16.291 kasus. Saat ini diperkirakan jauh meningkat jumlah kasusnya. Meskipun timbulnya kanker tidak langsung terlihat setelah anak mengonsumsi jajanan tersebut, tetapi pencegahan dan antisipasi tetap harus dilakukan secara dini.

Edukasi kepada anak perlu dilakukan agar anak memiliki pengetahuan untuk membedakan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Karena kita ketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan (Notoatmodjo 2014). Dengan mengetahui ciri-ciri jajanan yang tidak sehat, anak-anak diharapkan dapat membedakan mana jajanan yang sehat dan mana jajanan yang tidak sehat. Selain edukasi kepada anak-anak, tentunya edukasi kepada orang tua juga sangat diperlukan.

Orang tua adalah pemegang peran penting dalam makanan yang dikonsumsi oleh anak. Maka dari itu penting juga mengedukasi tentang jajanan yang layak dikonsumsi dan tidak. Orang tua dapat diedukasi untuk tidak memiliki kebiasaan memberi uang jajan pada anak. Uang jajan tersebut bisa diganti dengan bekal berupa makanan pokok dan jajanan sehat buatan orang tua sendiri.

Berdasarkan pengamatan penulis penjual jajanan yang ada di SD/MI desa Sukolilo kebanyakan merupakan jajanan yang tidak sehat. Ada beberapa penjual yang menjual gorengan dengan minyak yang sudah coklat, cimol dengan MSG, minuman dengan bahan pewarna atau pemanis buatan, dan masih banyak lagi. Selain itu anak-anak juga kurang memerhatikan kebersihan jajanan-jajanan tersebut, seperti jajanan yang tidak diberi penutup sehingga banyak lalat yang hinggap. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan anak-anak tentang jajanan sehat dan jajanan yang tidak sehat. Untuk mengatasi masalah tersebut maka perlu dilakukan penyuluhan tentang jajanan sehat terhadap anak-anak SD/MI di Desa Sukolilo.

## **Metode Penelitian**

Subyek dalam pengabdian ini sasarannya adalah siswa-siswi SD/MI di Desa Sukolilo, Kec. Wajak, Kab. Malang. Tahap awal pelaksanaan kegiatan penyuluhan adalah tahap



persiapan. Pada tahap ini tim melakukan pendekatan sosial kepada instansi terkait untuk membangun kesepakatan tentang pelaksanaan penyuluhan tersebut. Tahap selanjutnya adalah tahap penyuluhan. Penyuluhan diawali dengan pertanyaan pembuka kepada siswa-siswi SD/MI Desa Sukolilo yakni, bagaimana cara mereka memilih jajanan, alasan mereka memilih jajan, dan mengapa mereka memilih jajanan tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan memperkenalkan macam-macam jajanan sehat dan jajanan tidak sehat, setelah itu tim juga menyebutkan ciri-ciri jajanan sehat dan jajanan yang tidak sehat. Langkah-langkah tersebut dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan media seperti power point, porter atau leaflet. Agar siswa-siswi SD/MI di Desa Sukolilo lebih faham tentang jajanan sehat tim membagikan contoh jajanan sehat berupa pudding sedot tanpa pemanis buatan dan nugget yang terbuat dari sayur. Langkah terakhir adalah motivasi yang diberikan tim kepada para siswa-siswi SD/MI di Desa Sukolilo agar tidak jajan sembarangan lagi dan lebih hati-hati dalam memilih jajanan yang sehat.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan lomba cerdas cermat pada Sabtu, 4 Maret 2023 dimulai dari jam 09.00-10.00 WIB bertempat di Balai Desa Sukolilo. Penyuluhan ini diikuti oleh siswi-siswi dari 2 SD dan 2 MI yang ada di Desa Sukolilo Kec. Wajak, Kab. Malang. Materi dari penyuluhan ini adalah tentang jajanan sehat dengan subtopik : meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat serta jajanan yang tidak sehat dikonsumsi. Penyuluhan diawali dengan diskusi tanya-jawab antara pemateri dari tim Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) yakni mahasiswa IKIP Budi Utomo kepada siswa-siswi SD/MI Desa Sukolilo tentang bagaimana cara mereka memilih jajanan, alasan mereka memilih jajan, dan mengapa mereka memilih jajanan tersebut. Hasil dari diskusi tersebut menunjukkan bahwa mereka memilih jajan sembarangan sesuai dengan yang mereka sukai atau mereka minati, kemudian alasan mereka memilih jajan adalah karena mereka tidak diberi bekal oleh orang tua dari rumah dan diganti dengan uang saku yang orang tua mereka berikan. Selanjutnya penyampaian materi penyuluhan dengan menggunakan media powerpoint yang dibuat semenarik mungkin disertai dengan poster dan leaflet tentang makanan sehat serta bahaya jajanan tidak sehat. Kemudian agar lebih paham tentang jajanan sehat dan layak dikonsumsi tim membagikan contoh jajanan sehat berupa pudot (puding sedot) tanpa pewarna atau pemanis buatan dan nugget yang terbuat dari sayur yang sudah dibuat atau dipersiapkan sendiri oleh tim. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan pemberian pesan-pesan atau motivasi agar siswa-siswi SD/MI tidak memilih jajan sembarangan lagi dan memilih jajanan sehat yang layak dikonsumsi atau membawa bekal sendiri dari rumah.

Penyuluhan kesehatan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mau melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit dan mempertahankan derajat kesehatan (Purwati, Bidjuni, and Babakal 2014). Sedangkan pengetahuan tentang jajanan sehat adalah kepandaian memilih jajanan yang merupakan sumber zat gizi (Febriyanto 2016). Keberhasilan dari penyuluhan ini ditunjukkan dengan pengetahuan siswa-siswi tentang jajanan sehat. Semua hal terkait dengan penyuluhan ini sudah dipersiapkan dan dikordinasikan dengan pihak instansi terkait. Materi pada penyuluhan



ini diprioritaskan pada cara memilih jajanan sehat. Karena siswa tidak dibekali sarapan dari rumah maka jajan disekolah merupakan alternatif pemenuhan gizi anak sekolah. Dalam memilih jajanan di sekolah siswa diharuskan untuk memilih jajanan yang aman, bermutu, bergizi dan disukai oleh anak. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ditentukan oleh penggunaan metode dan media yang tepat. Tim penyuluh menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan media menarik seperti powerpoint, poster dll. Penggunaan metode dan media yang tepat akan memudahkan siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Dengan media yang tepat terdapat pengaruh yang signifikan, dimana responden yang sebelumnya mempunyai pengetahuan kurang menjadi baik. Sejalan dengan pendapat Aeni, Beniarti dan Warsito (2015) bahwa media yang digunakan dalam proses belajar seperti poster ataupun video televisi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dan menumbuhkan peran yang sangat baik.

Menurut (Kemenkes 2011) Indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah, mencuci taangan dengan air yang mengalir, mengkonsumsi jajanan sehat dikantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan dan membuang sampah pada tempatnya. Maka dari itu peningkatan pengetahuan tentang cara memilih jajanan sehat pada siswa-siswi SD/MI menjadi awal yang sangat baik untuk membiasakan hidup sehat pada anak. Karena jajanan sehat adalah salah satu indikator hidup bersih dan sehat di sekolah.

Jajanan sehat merupakan makanan yang sehat untuk dikonsumsi berupa sayur dan buah yang rendah kalori (Hartmann, Siegrist, and van der Horst 2013). Karena jajanan sehat merupakan indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, maka pengetahuan siswa tentang bahaya jajanan tidak sehat merupakan kunci penting untuk menjaga kesehatan siswa. Agar siswa dapat memilih jajanan yang sehat diperlukan pengetahuan yang baik, Oleh sebab itu perlu upaya dari pihak sekolah untuk tetap mempertahankan kegiatan penyuluhan sebagai salah satu upaya melaksanakan hidup bersih dan sehat. Kegiatan penyuluhan bisa dilaksanakan melalui kegiatan UKS dengan cara pelatihan hidup sehat bagi siswa maupun guru. Penyuluhan kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa misalnya melalui ceramah ataupun penyebaran informasi melalui poster, leaflet atau media lainnya.

Untuk peningkatan pengetahuan siswa-siwi di sekolah penyebaran informasi juga sangat penting dilakukan. Bahaya jajanan yang tidak sehat harus terus diinformasikan kepada siswa-siswi di sekolah. Penyebaran informasi tersebut bisa dilakukan melalui majalah dinding atau poster yang ditempelkan disetiap sudut sekolah. Selain itu untuk penyampaian informasi yang lebih efektif bisa dilakukan dengan pembuatan poster atau majalah dinding yang menarik agar menarik perhatian perhatian siswa untuk melihat dan membacanya.

Hal lain yang menjadi pendorong siswa-siswi untuk jajan di sekitar lingkungan sekolah adalah mereka tidak dibekali makanan dari rumah dan diganti dengan uang jajan yang diberikan orang tua mereka. Apabila siswa tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang jajanan sehat maka akan banyak menimbulkan masalah kesehatan bagi anak itu sendiri. Hasil dari diskusi tanya jawab yang dilakukan oleh tim penyuluh dan siswa-siswi SD/MI di Desa Sukolilo menunjukkan bahwa mereka memilih jajanan yang murah, dan menarik perhatian mereka karena menggunakan pewarna. Jajanan sembarangan akan memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan. Hal ini akan menimbulkan gangguan



kesehatan pada anak dan mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Apalagi makanan yang dijual tersebut biasanya dibuat dari bahan yang tidak terjamin kesehatannya (Fitriani and Andriyani 2015). Dampak apabila siswa-siswi jajan sembarangan adalah terkena penyakit kanker, diare, cacangan atau penyakit infeksi lainnya. Hal ini terjadi karena sebagian anak mengabaikan kebersihan makanan yang dikonsumsi selaras dengan penelitian Ardini S Raksanagara (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian diare dan kecacingan. Untuk menghindari hal tersebut sangat diperlukan upaya-upaya membiasakan hidup sehat di sekolah. Semakin tinggi pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, maka akan semakin rendah angka kejadian diare dan kecacingan.

Untuk menambah pengetahuan siswa-siswi dalam hidup sehat di sekolah, peran guru juga sangat penting diperlukan. Guru memiliki peran yang sangat penting untuk menyampaikan atau memberi pendidikan kesehatan kepada siswa secara rutin khususnya tentang indikator hidup bersih dan sehat di sekolah. Guru bisa bekerja sama dengan puskesmas dalam melaksanakan program Trias UKS yaitu kegiatan pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah. Pendidikan kesehatan dapat dilaksanakan melalui penyuluhan, pelatihan dan pemasangan informasi tentang jajanan sehat melalui poster, banner atau leaflet. Sedangkan untuk pembinaan lingkungan sekolah dapat dilakukan penyediaan dan pembinaan kantin sehat. Sehingga apabila siswa tidak membawa bekal dari rumah, tetap akan mengkonsumsi makanan sehat, sehingga kesehatan siswa akan tetap terjamin. Selain itu peran orang tua juga sangat penting agar lebih sering membawakan bekal sendiri dari rumah yang sudah terjamin dan tidak jajan sembarangan ketika di sekolah maupun di luar sekolah.



Gambar 1. Suasana Penyuluhan Jajanan Sehat

## **Kesimpulan**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan jajanan sehat kepada siswa-siswi SD/MI di Desa Sukolilo, Kec. Wajak, Kab. Malang terlaksana dengan menggunakan beberapa tahapan, yaitu: (1) Diskusi tanya jawab berhubungan dengan jajanan sehat, (2) ceramah/penjelasan materi tentang cara memilih jajanan sehat, (3) Pemberian contoh konkret jajanan sehat berupa puding sedot dan nugget sayur, (4) Pemberian pesan atau motivasi kepada siswa agar tidak jajan sembarangan lagi dan lebih memilih jajanan sehat.

Peserta penyuluhan sangat aktif dalam kegiatan penyuluhan tentang jajanan sehat. Para siswa antusias dalam menyimak materi dari awal sampai akhir. Adanya perubahan



peningkatan pemahaman peserta mengenai jajanan sehat merupakan keberhasilan dari dilaksanakannya penyuluhan ini. Karena jajanan sehat merupakan salah satu indikator perilaku hidup bersih sehat di sekolah, maka peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat tersebut menjadi awal yang baik untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat di sekolah. Upaya yang harus dilaksanakan oleh sekolah sebagai tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini adalah dengan cara menyediakan kantin dengan jajanan yang sehat untuk mengatasi siswa-siwi yang tidak membawa bekal dari rumah.

### **Daftar Pustaka**

Febriyanto, Mukhammad Aminudin Bagus. 2016. "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang."

Fitriani, Neng Lia, and Septian Andriyani. 2015. "Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015." *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 1(1): 7-2

Hartmann, Christina, Michael Siegrist, and Klazine van der Horst. 2013. "Snack Frequency: Associations with Healthy and Unhealthy Food Choices." *Public health nutrition* 16(8): 1487-96.

Kemendes, R I. 2011. "Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)." Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kemendes RI. 2013. "Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013." Kemendes RI. Jakarta.

Nasution, Annis Syarifah. 2015. "Analisis Kandungan Zat Pewarna Sintetis Pada Makanan Dan Minuman Jajanan Di SDN Kelurahan Ciputat Kecamatan Ciputat Kota Tangsel Tahun 2014."

Purwati, Riana D, Hendro Bidjuni, and Abram Babakal. 2014. "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado." *Jurnal Keperawatan* 2(2).

Rismawati. 2018. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelaikan Kantin Sehat Di Sekolah Dasar Kecamatan Medan Belawan." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 7(3): 131-40

Sajiman, Nurhamidi, and Mahpolah. 2015. "Kajian Bahan Berbahaya Formalin, Boraks, Rhodamin B Dan Methalyn Yellow Pada Pangan Jajanan Anak Sekolah Di Banjarbaru." *Jurnal Skala Kesehatan* 6(1).