

Peningkatan Pengetahuan tentang Jajanan Sehat Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam Mantingan Ngawi

**Amilia Yuni Damayanti¹, Lulu'Luthfiya¹, Kartika Pibriyanti¹, Hasya Syilmi Esyafir¹,
Mardhatillah¹, Rosa Emilia Novita¹**

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor

E-mail: amilia@unida.gontor.ac.id

Article History:

Submission : 2022-03-20

Review : 2022-04-16

Publication : 2022-05-25

ABSTRACT

Healthy food is an important thing to keep body health and growth of children. Snack foods play an important role in the supply of energy and other nutrients for school-age children. The age of 6-12 years is a period of transition from pre-school to elementary school. Lack of knowledge is one of the reasons children like to eat unhealthy snacks. Education for children needs to be carried out so that children have the knowledge to differentiate between healthy snacks and unhealthy snacks. The objective from this activity is increasing the knowledge of children of elementary school regarding healthy snacks. The method used is counseling about healthy snacks to school children. The results showed that after counseling, the level of knowledge of respondents about healthy snacks increased, as many as 40% of respondents got a score of 100, 31% got a score of 80, 16% got a score of 60, 11% got a score of 40 and 2% got a score of 20.

Keywords: *Healthy Food, School Children, Counseling*

ABSTRAK

Makanan yang sehat merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan dan pertumbuhan anak. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Periode usia antara 6-12 tahun merupakan masa peralihan dari pra sekolah ke masa Sekolah Dasar (SD). Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengonsumsi jajanan yang tidak sehat. Edukasi kepada anak perlu dilaksanakan agar anak memiliki pengetahuan untuk membedakan jajan sehat dan jajanan tidak sehat. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa-siswi sekolah dasar terkait jajanan sehat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyuluhan tentang jajanan sehat pada anak sekolah. Hasil penelitian pada kegiatan menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, tingkat pengetahuan responden mengenai jajanan sehat meningkat yaitu 40% mendapatkan nilai 100, 31% mendapatkan nilai 80, 16% mendapatkan nilai 60, 11% mendapatkan nilai 40 dan 2% mendapatkan nilai 20.

Keywords: *Makanan sehat, Anak sekolah, Penyuluhan*

Pendahuluan

Permasalahan gizi masih menjadi sorotan di Indonesia. Dua masalah gizi masih menjadi pembahasan dan penanganan yang serius. Baik gizi kurang maupun gizi lebih akan berpengaruh pada tumbuh kembang dan kesehatan anak. Anak adalah generasi yang akan meneruskan kehidupan bangsa yang akan berlangsung secara terus menerus dan bersifat alamiah. Pada generasi tersebut anak akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya masing-masing.¹ Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai (lulus) pada usia 12 tahun. Jika merujuk pada bagian tahap perkembangan anak, maka anak usia sekolah berada pada dua masa perkembangan, yang pertama yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan yang kedua yaitu masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun). Pada usia ini, anak mengalami perkembangan yang sangat pesat.²

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menyebutkan, lebih dari 99% anak sekolah mengkonsumsi Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) untuk memenuhi kebutuhannya saat berada di sekolah.³ Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak. Anak seringkali membeli makanan di luar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak.⁴

Jajanan anak sekolah beresiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang.⁵ Cemaran biologis biasanya terjadi karena makanan terkontaminasi oleh mikroba dan mengeluarkan eksotoksin menyebabkan keracunan bagi yang memakannya. Walaupun tidak selalu menimbulkan penyakit, namun akan mempengaruhi nilai gizi makanan.⁶ Anak sekolah belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya sendiri. Salah satu yang perlu diperhatikan pada masa ini adalah kebiasaan makan anak di sekolah yang dipelajari tanpa sengaja yang tidak melalui proses pendidikan. Mereka juga mulai dapat memilih dan membeli sendiri menu makanan. Anak membeli jajan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya. Anak sekolah biasanya mempunyai lebih banyak aktivitas di luar rumah dan sering melupakan waktu makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk mengganjal perut.

¹Mera Putri Dewi, Neviyarni, and Irdamurni, "Perkembangan Emosi Dan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar," *eL-Muhbib: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Dasar* 4, no. 2 (2020): 162-180.

²Sulih Ristiyani Ayu Saputri and Aisyah Safitri, "Perkembangan Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar Negeri Dan Sekolah Dasar Islam Terpadu," *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia* 7, no. 2 (2017): 225-264.

³Anisa Balqis Hadiana, "Identification of Cyclamate in School Snacks and Health Complaints," *Jurnal Kesehatan Lingkungan* 10, no. 2 (2018): 191.

⁴Titik Nurbiyati and Agus Hindarto Wibowo, "Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak," *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan* 3, no. 3 (2014): 192-196, <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/7832>.

⁵Ibid.

⁶Rahmawita Rahmawita, Dwi Hilda Putri, and Linda Advinda, "Kualitas Jajanan Anak Sekolah Dasar Secara Mikrobiologi Di Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat," *Biomedika* 10, no. 2 (2018): 102-106.

Kebiasaan jajan ini dipengaruhi oleh faktor jenis makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi, dan emosi) serta faktor lingkungan. Permasalahan kebiasaan jajan yang tidak sehat pada siswa harus ditangani agar dapat terhindar dari berbagai macam resiko penyakit.⁷ Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat. Edukasi kepada anak perlu dilaksanakan agar anak memiliki pengetahuan untuk membedakan jajan sehat dan jajanan tidak sehat. Karena diketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan. Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang termasuk perilaku kesehatan, sehingga bisa menjadi penyebab tingginya angka kejadian suatu penyakit. Pemberian pengetahuan kepada anak sekolah dasar dapat dilakukan dengan cara penyuluhan kesehatan.⁸

Pada peringatan Hari Gizi Nasional tahun 2022, Program Studi Ilmu Gizi memberikan edukasi terkait jajan sehat pada siswa MI Nurussalam, Mantingan, Ngawi. Agenda ini melibatkan dosen dan beberapa mahasiswi gizi. Dengan adanya penyuluhan jajanan sehat pada anak sekolah diharapkan jajanan yang dikonsumsi anak sekolah dapat lebih terkontrol. Serta dapat mengetahui ciri-ciri jajanan yang tidak sehat, anak dapat membedakan dan terhindar dari konsumsi zat aditif yang berbahaya bagi tubuh.⁹

Metode

Metode yang dilakukan pada pengabdian ini adalah program pendidikan masyarakat dengan sasaran anak sekolah dasar, Kegiatan dilalui melalui 3 tahapan, yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahapan persiapan dimulai dengan menggali informasi terkait kebutuhan materi, membuat materi pelatihan serta pembuatan kuesioner untuk mengetahui keberhasilan program serta menentukan responden. Responden yang mengikuti adalah seluruh siswa/i MI Nurussalam yang berjumlah 310 orang. Tahap pelaksanaan meliputi pre test dilanjutkan dengan penyuluhan tentang Jajanan sehat dan isi piringku. Penyuluhan dilakukan menggunakan media cetak (poster) dan media ceramah, kemudian melakukan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan responden. Tahap selanjutnya adalah evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden. Pada tahap ini dilakukan pengolahan data hasil kuesioner. Persentase pada kuesioner *pre-test* dan *post-test* kemudian dimasukkan pada 3 kriteria nilai yaitu 100, 80, 60, 40 dan 20. Selain penyuluhan, dilakukan kegiatan lain berupa senam bersama dan lomba yang dilakukan bekerjasama dengan instruktur berasal dari guru yang ada di MI Nurussalam Mantingan.

⁷Fatmaridha Sabani, "Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun)," *Didakta: Jurnal Kependidikan* 8, no. 2 (2019): 89-100, <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/71>.

⁸Andini Santoso, Mazarina Devi, and Agung Kurniawan, "Peningkatan Pengetahuan Siswa Mengenai Jajanan Sehat Menggunakan Media Minicard," *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health* 3, no. 2 (2018): 153.

⁹Nina Sumarni, Udin Rosidin, and Umar Sumarna, "Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat Di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut," *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2020): 289-297.

Hasil

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan kegiatan. Kegiatan ini diawali dengan koordinasi dengan panitia kegiatan beserta pihak sekolah. Mengurus perijinan kepada kepala sekolah MI Nurussalam Mantingan. Setelah ijin diberikan, koordinasi dengan kepala sekolah MI Nurussalam Mantingan dilanjutkan dengan membahas tentang teknis pelaksanaan kegiatan misalnya mengenai waktu dan tempat yang akan digunakan. Responden yang akan terlibat dalam kegiatan ini direncanakan dari kelas 1 sampai kelas 6 MI. Tahapan selanjutnya adalah koordinasi dengan staff Direktorat Kepesantrenan mengenai perizinan keluar kampus untuk panitia dan semua pihak yang terlibat dalam kegiatan ini. Materi penyuluhan Jajanan sehat dan isi piringku disampaikan oleh dosen dan beberapa mahasiswi program studi ilmu gizi Universitas Darussalam Gontor. Tahap akhir dari kegiatan ini adalah pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di MI Nurussalam Mantingan pada hari Selasa, 25 Januari 2022 (**Gambar 1**).

Kegiatan pertama yaitu melakukan senam bersama. Kegiatan ini dilakukan dengan responden langsung mempraktikkan Gerakan senam yang dicontohkan oleh instruktur (**Gambar 2**). Selain itu, responden juga diberikan penyuluhan berupa poster dan ceramah mengenai jajanan sehat (**Gambar 3**). Penyuluhan yang dilakukan menggunakan metode ceramah dan media cetak berupa poster, poster berupa jajanan sehat dan isi piringku. Poster yang digunakan terlihat pada **Gambar 3**.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



bahwa setelah penyuluhan, tingkat pengetahuan responden mengenai jajanan sehat meningkat yaitu 40% mendapatkan nilai 100, 31% mendapatkan nilai 80, 16% mendapatkan nilai 60, 11% mendapatkan nilai 40 dan 2% mendapatkan nilai 20. Berikut adalah hasil post test yang telah dilakukan

Tabel 1. Hasil post test pengetahuan siswa siswi

Kelas	Skor 100		Skor 80		Skor <80	
	n	%	n	%	n	%
1	38	75	13	25	0	0
2	40	79	11	21	0	0
3	26	51	23	45	2	4
4	2	4	16	32	33	64
5	5	9	19	35	31	66
6	0	0	16	32	35	68

Pengabdian ini dilakukan pada siswa siswi kelas 1 sampai kelas 6 yang berjumlah 18 kelas yang setiap angkataannya 3 kelas. Dikarenakan ada kendala pada Pre-test yaitu tidak semua kelas memberikan pre-test, maka dari itu disini hanya mencantumkan nilai post-test. Adapun hasil daripada skor Post-test yang diadakan menunjukkan bahwasanya jumlah pada kelas 1 terdapat 51 orang. Dari data skor tersebut 75% mendapatkan nilai 100 dan sisanya 25% mendapatkan nilai 80.

Selanjutnya kelas 2 yang berjumlah 51 siswa/i. Dari data skor tersebut 79% mendapatkan nilai 100 dan sisanya 21% mendapatkan nilai 80. Tidak ada siswa/i yang mendapatkan nilai dibawah 80.

Pada kelas 3, menunjukkan bahwa 51% mendapatkan nilai 100, 45% dengan nilai 80 dan 4% dengan nilai 40 dari siswa/i angkatan kelas 3 dengan jumlah 51 siswa/i.

Hasil daripada skor Post-test yang diadakan di kelas 4 dengan jumlah 51 orang. Dari data skor tersebut 4% mendapatkan nilai 100, 32% dengan nilai 80, 27% dengan nilai 60, 29% dengan nilai 40 dan 8% dengan nilai 20.

Selanjutnya, untuk kelas 5 beranggotakan 55 siswa/i. Persentase 9% berada pada skor nilai 100, 35% dengan nilai 80, 43% dengan nilai 60 dan paling sedikit yaitu 4% dengan nilai 20

Dan yang terakhir pada kelas 6 yang terdiri dari 51 siswa/i. Persentase terbesar terdapat pada skor nilai 80 yaitu 32%, 26% dengan nilai 60, 25% dengan nilai 40 dan 17% dengan nilai 40.

Diskusi

Setelah dilakukan penyuluhan, tingkat pengetahuan mengalami peningkatan sehingga diharapkan dapat berpengaruh kepada tingkat pengetahuan mengenai jajanan sehat pada anak sekolah. Hal ini dikarenakan menurut Devi & Kurniawan (2018), Kurangnya

pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang termasuk perilaku kesehatan, sehingga bisa menjadi penyebab tingginya angka kejadian suatu penyakit.¹⁰ Menurut Notoatmodjo¹¹ penyuluhan dilakukan untuk menyediakan kondisi psikologis dan sasaran agar seseorang mempunyai pengetahuan, sikap dan keterampilan yang sesuai dengan tuntutan nilai-nilai kesehatan. Adapun pengertian penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.¹²

Penyuluhan berperan penting dalam edukasi terhadap hidup sehat, menjaga dirinya agar tetap sehat, meningkatkan kualitas kesehatan, peka dan tanggap terhadap lingkungan dan perubahan-perubahan yang terjadi. Pendidikan kesehatan memerlukan media dalam menyampaikan materi yang akan diberikan. Penggunaan media dalam pemberian pendidikan kesehatan akan menarik minat siswa/i untuk mempelajari materi yang diberikan. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif, afektif dan psikomotor dapat dipercepat.¹³

Pemilihan media dan metode penyuluhan harus disesuaikan dengan sasaran penyuluhan.¹⁴ Peran media adalah sebagai sarana membangun suasana kondusif terhadap perubahan perilaku positif terhadap kesehatan. Metode mengajar dan alat belajar seperti leaflet, poster, dan video banyak dipakai dalam praktik promosi kesehatan. Salah satu kelebihan poster adalah kemampuannya meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan dan merangsang kepercayaan, sikap dan perilaku.¹⁵ Poster adalah bentuk media cetak yang berisi pesan-pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya di tempel di tembok-tembok, di tempat umum, atau di kendaraan umum. Kelemahan poster berdasarkan pembuatan dan saat penggunaan antara lain: butuh ilustrator atau keahlian menggambar, butuh penguasaan computer untuk tata letak, biaya cetak mahal, perlu keahlian untuk menafsirkan dan lebih cocok digunakan dalam kelompok kecil.¹⁶

¹⁰Santoso, Devi, and Kurniawan, "Peningkatan Pengetahuan Siswa Mengenai Jajanan Sehat Menggunakan Media Minicard."

¹¹Notoatmodjo, *Ilmu Kesehatan Masyarakat Dan Seni* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007).

¹²Santoso, Devi, and Kurniawan, "Peningkatan Pengetahuan Siswa Mengenai Jajanan Sehat Menggunakan Media Minicard."

¹³Harsismanto J, Eva Oktavidiati, and Dina Astuti, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Video Dan Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Penyakit Diare," *Jurnal Kesmas Asclepius* 1, no. 1 (2019): 75-80.

¹⁴Notoatmodjo, *Ilmu Kesehatan Masyarakat Dan Seni*.

¹⁵Albiner Siagian, Jumirah, and Fourgelina Tampubolon, "Media Visual Poster Dan Leaflet Makanan Sehat Serta Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Siswa Sekolah Lanjutan Atas, Di Kabupaten Mandailing Natal," *Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat* 4, no. 6 (2010): 262-268.

¹⁶Septi Trianasari, Herawati Herawati, and I Made Alit Gunawan, "Media Papan Petak PGS Dan Poster Pada Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Nutrisia* 20, no. 2 (2018): 61-66.

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah dan media cetak berupa poster terkait jajanan sehat pada siswa/i MI Nurussalam telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa/i mengenai perbedaan makanan yang sehat dan tidak sehat untuk mengurangi masalah keracunan pangan di Indonesia. Selain itu, dari kegiatan penyuluhan di MI Nurussalam ini didapatkan pertanyaan dari peserta terkait materi penyuluhan.

Pengakuan/Acknowledgements

Terimakasih kami sampaikan kepada:

1. MI Nurussalam, Mantingan Ngawi dan seluruh siswa/i MI Nurussalam yang telah menjadi responden dalam kegiatan ini.
2. UNIDA Gontor yang telah memberikan kesempatan dan perizinannya atas terlaksana kegiatan ini
3. Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UNIDA Gontor dan seluruh panitia dan dosen yang telah berpartisipasi melaksanakan kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Dewi, Mera Putri, Neviyarni, and Irdamurni. "Perkembangan Emosi Dan Sosial Pada Anak Usia Sekolah Dasar." *eL-Muhbib: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Dasar* 4, no. 2 (2020): 162–180.
- Hadiana, Anisa Balqis. "Identification of Cyclamate in School Snacks and Health Complaints." *Jurnal Kesehatan Lingkungan* 10, no. 2 (2018): 191.
- J, Harsismanto, Eva Oktavidiati, and Dina Astuti. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Video Dan Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Penyakit Diare." *Jurnal Kesmas Asclepius* 1, no. 1 (2019): 75–80.
- Notoatmodjo. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
- Nurbiyati, Titik, and Agus Hindarto Wibowo. "Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak." *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan* 3, no. 3 (2014): 192–196. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/7832>.
- Rahmawita, Rahmawita, Dwi Hilda Putri, and Linda Advinda. "Kualitas Jajanan Anak Sekolah Dasar Secara Mikrobiologi Di Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat." *Biomedika* 10, no. 2 (2018): 102–106.
- Sabani, Fatmaridha. "Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun)." *Didakta: Jurnal Kependidikan* 8, no. 2 (2019): 89–100. <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/71>.
- Santoso, Andini, Mazarina Devi, and Agung Kurniawan. "Peningkatan Pengetahuan Siswa Mengenai Jajanan Sehat Menggunakan Media Minicard." *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health* 3, no. 2 (2018): 153.

- Saputri, Sulih Ristiyani Ayu, and Aisyah Safitri. "Perkembangan Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar Negeri Dan Sekolah Dasar Islam Terpadu." *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia* 7, no. 2 (2017): 225-264.
- Siagian, Albiner, Jumirah, and Fourgelina Tampubolon. "Media Visual Poster Dan Leaflet Makanan Sehat Serta Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Siswa Sekolah Lanjutan Atas, Di Kabupaten Mandailing Natal." *Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat* 4, no. 6 (2010): 262-268.
- Sumarni, Nina, Udin Rosidin, and Umar Sumarna. "Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat Di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut." *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2020): 289-297.
- Trianasari, Septi, Herawati Herawati, and I Made Alit Gunawan. "Media Papan Petak PGS Dan Poster Pada Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Nutrisia* 20, no. 2 (2018): 61-66.