

Edukasi Kesehatan Mengenai Pentingnya JANAT (Jajanan Sehat) terhadap Anak Sekolah Dasar

Steven Aldo Marcello^{1*}, Ira Ayu Maryuti², Ermalynda Sukmawati³, Made Indra Ayu Astarini⁴

Prodi S1 Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
e-mail: stevenaldo@ukwms.ac.id

Abstrak

Jajanan sehat merupakan hal yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar. Banyaknya siswa yang mengkonsumsi jajanan tidak sehat mengindikasikan perlunya pemberian edukasi kesehatan mengenai pentingnya jajanan sehat. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah JANAT (jajanan sehat) menggunakan media audiovisual dengan harapan informasi dapat terserap dengan mudah dan baik untuk anak usia sekolah dasar. Setelah rangkaian persiapan dari survei awal dan analisa situasi, kegiatan dilakukan selama satu hari dengan jumlah peserta 57 siswa kelas 6 SD. Evaluasi hasil kegiatan menggunakan kuesioner *pre* dan *post test*, dan didapatkan hasil bahwa sebelum mendapatkan edukasi tingkat pengetahuan siswa berada pada tingkat baik (68,42%), sedang (31,58%). Setelah mendapatkan edukasi didapatkan tingkat pengetahuan siswa pada tingkat baik (96,49%), sedang (3,51%). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa kelas 6 SD setelah mendapatkan edukasi kesehatan mengenai pentingnya JANAT.

Kata Kunci: *Edukasi Kesehatan, Jajanan Sehat, Tingkat Pengetahuan, Siswa SD.*

Abstract

Healthy snacks are crucial for supporting the growth and development of elementary school-aged children. The high number of students consuming unhealthy snacks indicates the need for health education on the importance of healthy snacks. The education provided in this community service activity is JANAT (healthy snacks) using audiovisual media, with the aim of the information can be easily and effectively absorbed by primary student. After sequence of preparations from the initial survey and situation analysis, the activity was carried out for one day with 57 6th grade primary students participating. Evaluation of the activity results used pre- and post-test questionnaires, and the results showed that before receiving education, students' knowledge levels were at a good level (68.42%), moderate (31.58%). After receiving education, students' knowledge levels were at a good level (96.49%), moderate (3.51%). This indicates that there was an increase in knowledge among 6th grade primary students after receiving health education on the importance of JANAT.

Kata Kunci: *Health Education, Healthy Snacks, Level of Knowledge, Primary Student.*

PENDAHULUAN

Jajanan merupakan jenis pangan yang digemari oleh anak-anak, terutama anak sekolah dasar yang seringkali mengkonsumsi jajanan yang kurang sehat. Ketidaktahuan anak dalam memilih jenis jajanan membuat mereka menjadi sembarangan dalam menentukan jajanan yang mereka konsumsi (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2024). Ditemukan fenomena banyaknya anak SD yang tidak mengkonsumsi jajanan yang sehat akibat kurangnya pemahaman mereka mengenai makanan yang sehat dan bergizi (Pribadi et al., 2022). Jajanan sehat sendiri merupakan makanan yang higienis dan bergizi mengandung protein, vitamin dan mineral, dan tidak mengandung bahan-bahan yang berdampak buruk bagi kesehatan seperti, gula, garam dan lemak berlebih, MSG, zat pengawet berbahaya (Triasari, 2015).

Berdasarkan survei yang dilakukan di Jakarta, Serang, Bandung, Semarang, Yogyakarta dan Surabaya ditemukan sebanyak 72,08% jajanan anak sekolah mengandung bahan yang berbahaya (Triasari, 2015). Berdasarkan survei yang dilakukan di Sekolah Dasar Blang Mangat di kota Lhokseumawe, sebanyak 691% dari total populasi membeli jajanan diluar pagar sekolah (Taufiq, 2023). Berdasarkan survei yang dilakukan di SDN Keputih 245, ditemukan 6 dari 10 anak melalui metode wawancara mengkonsumsi jajanan tanpa memperhatikan kebersihan dan kandungan gizi dalam jajanan tersebut.

Makanan ringan atau jajanan perlu diperhatikan dan dievaluasi untuk dikonsumsi setiap hari. Pada anak-anak dan kelompok populasi tertentu perlu diperhatikan karakteristik makanan ringan, komposisi, dan waktu konsumsinya agar memberikan efek optimal bagi tubuh (Marangoni et al., 2019). Perilaku konsumsi jajanan anak sangat berhubungan dengan status gizi anak sekolah, pemenuhan gizi untuk anak sekolah sangat penting dimana usia anak sekolah merupakan periode emas memasuki proses tumbuh kembang yang aktif sehingga sangat membutuhkan gizi Seimbang (Kulsum & Trisanti, 2021).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sangat disambut baik oleh mitra ketika tim melakukan survei dan tanda tangan perjanjian mitra dengan pihak mitra, karena kondisi di lingkungan sekolah yang dimana anak-anak masih sulit untuk mengidentifikasi jajanan yang baik maupun kurang baik untuk kesehatan. JANAT diharapkan dapat berdampak positif untuk seluruh sivitas yang ada di SDN Keputih 245 Surabaya (Pimpinan, Guru, Staf, dan terutama untuk Siswa).

Berdasarkan survei yang dilakukan di SDN Keputih 245 Surabaya, ditemukan masih banyak siswa yang mengkonsumsi jajanan tanpa memperhatikan kandungan gizi dan kebersihan dari jajanan tersebut (jajanan pentol, cilok, telur gulung yang menggunakan saus pewarna, pemanis buatan dan MSG), sehingga membuat tim ingin melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa Edukasi kesehatan mengenai JANAT (Jajanan Sehat) pada anak sekolah dasar di SDN Keputih 245 Surabaya dengan metode audiovisual (video dan leaflet) dengan harapan meningkatkan antusiasme anak untuk memperoleh

informasi kesehatan mengenai JANAT dan materi yang disampaikan dapat tersampaikan dengan efektif dan maksimal.

METODE

Metode yang dilakukan berdasarkan survei yang dilakukan di SDN Keputih 245, ditemukan fenomena bahwa masih banyak siswa yang suka jajan tanpa memperhatikan kandungan gizi yang ada pada jajanan tersebut sehingga membuat tim ingin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di SDN Keputih 245. Tim melakukan diskusi dari hasil fenomena yang ditemukan pada pihak Mitra yakni Kepala Sekolah SDN Keputih 245, tim menyampaikan temuan pada pihak Mitra bahwa banyak siswa yang konsumsi jajanan di depan sekolah dengan jenis jajanan yang tidak sehat karena mengandung bahan yang tidak baik seperti, pewarna dan pemanis buatan pada saus dan MSG pada adonan dan bumbu jajanan. Dari hasil temuan yang telah disampaikan, pihak Mitra sangat menyambut Tim untuk memberikan edukasi kesehatan dengan kata sambutan hangat "Siswa sehat dan senang Monggo dilakukan". Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Abdimas) akan dilakukan di SDN Keputih 245 Surabaya, dimana peserta adalah siswa kelas 6 SD di SDN Keputih 245 Surabaya, pertimbangan tim dalam menggunakan siswa kelas 6 SD antara lain, siswa kelas 6 SD merupakan usia akhir masa kanak-kanak dimana dari segi kognitif sudah baik dalam menerima informasi kesehatan dan berdasarkan beberapa survei penelitian lain, uang saku anak kelas 6 SD rata-rata melebihi kelas yang tingkatnya berada dibawah kelas 6 sehingga kemungkinan jajan tinggi/tingkat konsumsi jajanan lebih tinggi. Tim akan melakukan perijinan dengan pihak mitra (SDN Keputih 245 Surabaya), setelah mendapat persetujuan maka tim akan menyusun materi edukasi dan membuat media untuk kegiatan pengabdian masyarakat, tim akan melakukan *Training of Trainee (ToT)* kepada mahasiswa terkait materi penyuluhan, selanjutnya melakukan kegiatan edukasi kesehatan, dan melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan. Pada proses pelaksanaan kegiatan, peserta akan dikumpulkan untuk diberikan materi edukasi kesehatan mengenai JANAT (Jajanan Sehat) dengan media audiovisual (video dan leaflet) setelah materi akan diberikan sesi diskusi dan tanya jawab dan tim akan memberikan pertanyaan kepada peserta sebagai bentuk evaluasi proses yang telah dilakukan. Setelah sesi diskusi berakhir, tim akan membagikan angket/kuesioner.



Gambar 1. Media (Baner & Leaflet) Edukasi Kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan didapatkan data pengetahuan anak kelas 6 SD sebelum mendapatkan edukasi kesehatan mengenai pentingnya JANAT (Jajanan Sehat) adalah, sebanyak 39 siswa (68.42%) tingkat pengetahuan baik, sebanyak 18 siswa (31.58%) tingkat pengetahuan sedang. Dan setelah mendapatkan edukasi kesehatan, didapatkan sebanyak 55 siswa (96.49%) tingkat pengetahuan baik, dan sebanyak 2 orang (3.51%) tingkat pengetahuan sedang. Hasil dari penilaian kuesioner *pre-test* dan *post-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan pada siswa kelas 6 SD setelah mendapatkan edukasi kesehatan mengenai pentingnya JANAT (Jajanan Sehat) di SDN Keputih 245 Surabaya. berikut merupakan tabel distribusi tingkat pengetahuan siswa kelas 6 SD sebelum dan setelah kegiatan (edukasi kesehatan).

Tabel 1. Distribusi Data Tingkat Pengetahuan Siswa kelas 6 SD sebelum dan sesudah kegiatan Pengabdian Masyarakat Edukasi Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Kegiatan (<i>Pre</i>)		Setelah Kegiatan (<i>Post</i>)	
	Jumlah	Presentase (%)	Jumlah	Presentase (%)
Baik	39	68.42	55	96.49
Sedang	18	31.58	2	3.51
Kurang	0	0	0	0
Total	57	100%	57	100%

Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan dengan berpusat pada masyarakat itu sendiri (individu, kelompok, masyarakat) (Susilowati, 2016). Selain itu edukasi kesehatan ini merupakan suatu proses pembelajaran yang dapat dilakukan baik secara formal maupun informal yang bertujuan untuk mendidik, memberikan informasi dan ilmu pengetahuan, serta mengembangkan potensi diri untuk melakukan dan mewujudkan kesehatan (DINAS PENDIDIKAN KOTA JAMBI, 2021). Selain proses dan topik yang tepat

dalam mendukung kelancaran kegiatan Pengabdian Masyarakat ini, metode yang digunakan juga menjadi salah satu pendukung kegiatan ini berjalan dengan baik. Metode audiovisual merupakan metode yang berdampak positif dalam memberikan informasi untuk anak sekolah dasar, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa peserta didik antusias dalam menerima pembelajaran dengan metode audiovisual sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran (Prayogo & Lestari, 2022). Hal serupa didukung oleh penelitian lain, ditemukan bahwa pengintegrasian media audiovisual dalam proses pembelajaran dapat dijadikan sebagai alternatif untuk memperkaya metode pengajaran dan meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dasar (Ramadhani & Utama, 2024).



Gambar 2. Proses Pemberian Informasi Mengenai JANAT dengan metode ceramah dan menggunakan media audiovisual.



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Peserta Aktif



Gambar 4. Dokumentasi dengan Pihak Mitra (Sekolah SDN Keputih 245 Surabaya)

SIMPULAN

Edukasi kesehatan mengenai JANAT (Jajanan Sehat) kepada siswa kelas 6 SD di SDN Keputih 245 telah terlaksana dengan baik, dari hasil pre dan post test dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pada pengetahuan siswa kelas 6 SD mengenai pentingnya JANAT (Jajanan Sehat) menggunakan metode Auidovisual (Video edukasi).

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2024, January 9). *Memilih Jajanan Sehat untuk Anak, Ini Tips nya*. Pemerintah Aceh Dinas Kesehatan.
- Dinas Pendidikan Kota Jambi. (2021, May 31). *Edukasi adalah Pendidikan, Ketahui Jenis-jenis dan Manfaatnya*. Dinas Pendidikan Pemerintah Kota Jambi.
- Kulsum, U., & Trisanti, I. (2021). Perilaku Konsumsi Jajanan Sekolah dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Desa Tumpangkrasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. In *Ika Trisanti/Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 12, Issue 1).
- Marangoni, F., Pellegrino, L., Verduci, E., Ghiselli, A., Bernabei, R., Calvani, R., Cetin, I., Giampietro, M., Perticone, F., Piretta, L., Giacco, R., La Vecchia, C., Brandi, M. L., Ballardini, D., Banderali, G., Bellentani, S., Canzone, G., Cricelli, C., Faggiano, P., ... Poli, A. (2019). Cow's Milk Consumption and Health: A Health Professional's Guide. *Journal of the American College of Nutrition*, 38(3), 197-208. <https://doi.org/10.1080/07315724.2018.1491016>
- Prayogo, M. S., & Lestari, M. F. (2022). Efektivitas penggunaan media audio visual di SDN Wonosari 01 Kabupaten Bondowoso. *Al-Azkiya: Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD*, 7(2), 156-163.
- Pribadi, T., Keswara, U. R., Widodo, S., Alparizi, M., Marlina, L., Pritasari, L., Wulandari, H., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, I., Malahayati, U., Penulis, K., Umi, :, & Keswara, R. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. In *JOURNAL OF Public Health Concerns*

(Vol. 2, Issue 4). <https://e-jurnal.ipohrr.com/index.php/phc>

Ramadhani, G. R., & Utama, C. (2024). Efektivitas Penerapan Media Audiovisual Dalam Meningkatkan Pemahaman Konseptual Siswa Sekolah Dasar . *Jurnal Inovasi Pendidikan Nusantara (IPNU)*, 1(2), 41-47. <https://e-jurnal.mediainsancreative.org/index.php/ipnu>

Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Taufiq, S. (2023). Snack Behaviour Of Elementary School Students In Blang Mangat Sub-District, Lhokseumawe City . *Jurnal Scientia*, 12(2), 1235-1244.

Triasari, R. (2015). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Jajanan Aman Dengan Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Kelas V SD Negeri Cipayung 2 Kota Depok*.