



## Penyuluhan dan Pendampingan pada Peserta Didik Sekolah Dasar Kartika XII-1 Manado tentang Jajanan Sehat

Frelly Valentino Kuhon<sup>1</sup>, Henry Palandeng<sup>2</sup>, Jeini Ester Nelwan<sup>3</sup>, Oksfriani  
Jufri Sumampouw<sup>4</sup>

Program Studi Ilmu Kedokteran<sup>1,2</sup>, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat<sup>3,4</sup>  
Universitas Sam Ratulangi

e-mail: [oksfriani.sumampouw@unsrat.ac.id](mailto:oksfriani.sumampouw@unsrat.ac.id)

### Abstrak

Anak usia sekolah dasar masih gampang terbujuk oleh teman, lingkungan, iklan, dan rayuan penjual jajanan. Oleh karena itu kami menjadikan siswa Sekolah Dasar sebagai target edukasi, supaya mereka memahami pentingnya ketelitian dalam membeli jajanan. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan siswa SD Kartika XXI-1 tentang jajanan sehat di sekolah. Metode pelaksanaan pada kegiatan PkM ini yaitu metode penyuluhan kepada siswa SD XXI-1 Kartika Jaya Kecamatan Wanea Kota Manado. Kegiatan penyuluhan merupakan suatu proses komunikasi dua arah antara komunikator (penyuluh) dan komunikan dalam suatu interaksi. Kegiatan ini dilakukan pada Mei 2024, mulai pukul 09.00 WITA. Kegiatan edukasi kesehatan ini dievaluasi melalui perubahan pengetahuan melalui tanya jawab secara langsung dengan para siswa dimana diperoleh hasil bahwa para siswa sudah paham tentang memilih jajanan sehat khususnya di sekolah. Kesimpulan kegiatan ini yaitu kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD Kartika XXI-1 tentang jajanan sehat di sekolah.

**Kata Kunci:** *Jajanan Sehat, Penyuluhan, Siswa SD.*

### Abstract

Elementary school-age children are still easily persuaded by friends, the environment, advertisements, and the seduction of hawker sellers. Therefore, we make elementary school students as an educational target, so that they understand the importance of precision in buying snacks. The purpose of this activity is to find out the influence of counseling on the knowledge of SD Kartika XXI-1 students about healthy snacks at school. The method of implementation in this PkM activity is the counseling method for students of SD XXI-1 Kartika Jaya, Wanea District, Manado City. Counseling activities are a two-way communication process between communicators (extension workers) and communicators in an interaction. This activity will be carried out in May 2024, starting at 09.00 WITA. This health education activity is evaluated through knowledge change through direct questions and answers with students where the results are obtained that the students already understand about choosing healthy snacks, especially at school. The conclusion of this activity is that counseling activities can increase the knowledge of SD Kartika XXI-1 students about healthy snacks at school.

**Kata Kunci:** *Healthy Snacks, Counseling, Elementary School Students.*

## PENDAHULUAN

Nasution (2015) menyatakan bahwa konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak. Anak-anak seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah. Tingginya persentase anak yang mengkonsumsi jajanan memungkinkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi lebih besar. Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengkonsumsi jajanan tidak sehat. Padahal jajanan tersebut mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat karsiogenik bagi tubuh. Sajiman et al (2015) menyatakan bahwa hasil pengawasan BPOM 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*.

Rismawati (2018) menyatakan bahwa bahan berbahaya yang dilarang digunakan untuk pangan seperti formalin, boraks, zat pewarna *rhodamin-B* dan *methanyl yellow* tentunya menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian dari semua pihak. Zat-zat aditif yang terakumulasi dalam tubuh anak akan menimbulkan penyakit berbahaya salah satunya yaitu kanker. Hasil Riset Kesehatan Dasar dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI tahun 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 mengkonsumsi jajanan tersebut, tetapi pencegahan dan antisipasi tetap harus dilakukan secara dini.

Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa 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. Dengan mengetahui ciri-ciri jajanan yang tidak sehat, anak dapat terhindar dari konsumsi zat aditif yang berbahaya bagi tubuh. Pengetahuan tentunya tidak hanya diberikan kepada anak saja, namun edukasi kepada orang tua juga sangat diperlukan. Orang tua memegang peranan penting dalam mengontrol dan mengawasi konsumsi makanan pada anak. Orang tua dapat diedukasi agar tidak memiliki kebiasaan memberikan uang jajan kepada anak. Uang jajan dapat diganti dengan penyiapan dan pemberian bekal sehat kepada anak. Hal ini dapat menghindarkan anak dari perilaku jajan diluar. Bekal dapat terdiri dari makanan pokok dan jajanan sehat yang ibu buat secara mandiri dan higienis dirumah.

Dalam survey awal yang dilakukan mahasiswa, mendapatkan data bahwa siswa-siswa Sekolah Dasar Kartika XXI-1 Kota Manado, terdiri dari 116 siswa. Jumlah siswa paling banyak terdapat pada kelas 1 yaitu 25 siswa, sedangkan jumlah siswa paling sedikit terdapat pada kelas 4 yaitu 13 siswa.

Sebagian siswa di sekolah dasar ini tinggal di dekat sekolah, sehingga sebagian dari mereka seharusnya mendapat dukungan sosial dari keluarganya berupa nasihat terkait jajanan apa saja yang mengandung zat karsinogen dan bahayanya. Apalagi di sekitar lingkungan sekolah memiliki 3 warung dengan jajanan yang tidak sehat, misalnya gorengan dengan minyak yang sudah cokelat, arum manis dengan pemanis buatan, bakso dengan *Monosodium Glutamate* (MSG), minuman dengan bahan pewarna, dan masih banyak lagi. Kemudian rata-rata usia siswa-siswa antara 6-12 tahun, dimana pada usia ini mereka seharusnya diberi pengetahuan tentang bahaya jajanan yang mengandung zat berbahaya karena mereka merupakan calon penerus bangsa. Ditambah lagi, sebagian besar siswa-siswi di sekolah ini memiliki kebiasaan jajan di sekitar lingkungan sekolah. Padahal, jajanan yang dijual adalah jajanan-jajanan yang tidak sehat karena mengandung penyedap, pemanis buatan dan berwarna mencolok.

Anak usia sekolah memiliki kebiasaan jajan yang sulit untuk dihilangkan, sedangkan makanan jajanan yang tidak memenuhi syarat kesehatan dan gizi akan mengancam kesehatan anak sehingga diperlukan kemampuan anak dalam pemilihan jajanan yang tepat. Laporan guru kelas I sampai dengan VI, selama 3 bulan terakhir ada 42% siswa yang tidak hadir di kelas dengan alasan sakit perut. Banyak siswa-siswi SD yang memilih jajanan dengan warna yang mencolok, hal ini menandakan masih kurangnya perhatian terhadap anak-anak tersebut dalam memilih jajanan yang sehat. Hal buruk lainnya adalah anak-anak masih mengabaikan kebersihan dari makanan yang mereka konsumsi, seperti makanan yang tidak ditutup dan banyak dihindangi lalat. Berdasarkan permasalahan tersebut, menunjukkan bahwa perilaku jajanan tidak sehat masih banyak dilakukan oleh para siswa dan hanya beberapa siswa yang diberi bekal makanan dari rumah oleh orang tuanya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat di Sekolah Dasar Kartika XXI-1 Kota Manado. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan siswa SD Kartika XXI-1 tentang jajanan sehat di sekolah.

## METODE

Subyek dalam pengabdian ini sasarannya adalah siswa/siswi Sekolah Dasar Kartika XXI-1 Kota Manado mulai dari kelas 5 & 6. Tahap awal pelaksanaan kegiatan penyuluhan adalah tahap persiapan. Pada tahap ini tim melakukan pendekatan sosial kepada dinas dan instansi terkait untuk membangun kesepakatan tentang pelaksanaan penyuluhan tersebut. Setelah disepati waktu pelaksanaan, materi dan hal lainnya baru dilaksanakan penyuluhan kesehatan. Tahap Pelaksanaan diawali dengan melakukan brainstorming untuk mengukur sejauh mana siswa memahami bahaya jajanan tidak sehat. Kegiatan brainstorming ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana para siswa dalam memilih jajanan, alasan mereka jajan, kenapa mereka memilih jajanan yang tidak sehat. Kemudian diberikan penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dengan metode ceramah dan diskusi serta menggunakan

media seperti powerpoint, poster dan leaflet. Langkah terakhir dalam tahap pelaksanaan ini adalah melakukan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah mendapatkan penyuluhan melalui kegiatan diskusi yang dilakukan oleh tim PKM dengan para siswa.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa mitra memperoleh pengetahuan tentang jajanan sehat. Upaya ini dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan edukasi kesehatan



Gambar 2. Brainstorming dalam pengukuran tingkat pengetahuan siswa

Secara umum ditemukan dalam kegiatan brainstorming bahwa adanya perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan di Sekolah Dasar Kartika XXI-1 Kota Manado, subyek dalam kegiatan ini terdiri dari siswa dan siswi kelas V dan VI. Total jumlah peserta yang terlibat dalam penyuluhan ini sebanyak 40 siswa. Kegiatan ini diawali dengan proses brainstorming guna menggali pemahaman awal siswa terkait perilaku konsumsi jajanan dan pengetahuan mereka mengenai bahaya jajanan tidak sehat. Hasil pengamatan dan diskusi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai risiko jajanan yang tidak higienis dan tidak memenuhi standar kesehatan. Kebiasaan memilih jajanan masih sangat

dipengaruhi oleh faktor rasa, warna, harga, dan kebiasaan teman sebaya, tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan.

Setelah dilakukan intervensi edukatif melalui penyuluhan yang menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, serta media edukasi seperti powerpoint, poster, dan leaflet, diperoleh hasil bahwa mayoritas siswa menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Berdasarkan evaluasi post-test dan hasil diskusi kelompok, sekitar 36 dari 40 siswa atau 90% menunjukkan perubahan positif dalam aspek pengetahuan, terutama dalam hal mengenali ciri-ciri jajanan sehat, memahami bahaya zat aditif berbahaya, serta menunjukkan sikap lebih kritis dalam memilih jajanan.

Dengan demikian, sebanyak 36 siswa berpotensi mengalami perubahan pengetahuan yang berdampak pada perubahan perilaku konsumsi jajanan di lingkungan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dirancang secara terstruktur dan partisipatif dapat menjadi intervensi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan di kalangan anak usia sekolah dasar. Program serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan agar peningkatan pengetahuan dapat bertransformasi menjadi perilaku hidup sehat yang permanen dan berkelanjutan..

Materi penyuluhan yang diberikan diambil dari materi promosi kesehatan Kementerian Kesehatan RI yang dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Materi Penyuluhan tentang Jajanan Sehat

Materi penyuluhan berisi tentang jajanan sehat itu harus bersih, aman dan bergizi. Bergizi yang dimaksud yaitu mengandung protein, lemak, karbohidrat dan vitamin mineral. Protein sebagai sumber kecerdasannya, kekebalan dan pertumbuhan tubuh. Lemak sebagai sumber kecerdasan dan kekebalan tubuh. Karbohidrat sebagai sumber energi, kekuatan dan tenaga. Vitamin mineral sebagai sumber kesehatan, kebugaran dan kekebalan.

Sumarni et al (2020) yang melakukan penyuluhan di SDN Jati III Kecamatan Tarogong Kaler Kabupaten Garut. Hasil dari kegiatan ini didapatkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menghasilkan siswa siswi yang memiliki pengetahuan tentang jajanan yang sehat. Hasil pengabdian ini diharapkan akan menjadi modal dasar dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah, sehingga terwujud generasi yang sehat dan kuat.

Penelitian dari Iklima (2017) yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang pemilihan jajanan pada anak usia sekolah di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Babakan Sentral Kota Bandung. Data dikumpulkan dari 110 siswa menggunakan kuesioner dan selanjutnya dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa 57,3% anak memilih makanan yang tidak sehat. Adapun hasil penelitian pemilihan terkait makanan sebanyak 54,3% memilih makanan jajanan yang tidak sehat, terkait personal sebanyak 64,5% memilih makanan jajanan yang tidak sehat, terkait sosial-ekonomi sebanyak 55,4% memilih makanan jajanan yang tidak sehat, dan pemilihan terkait ketersediaan makanan jajanan di sekolah mendapatkan hasil bahwa anak-anak memilih makanan jajanan yang tidak sehat. Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan kepada guru, orang tua dan instansi kesehatan untuk bekerja sama dalam mengatasi masalah ini melalui pendidikan, perhatian serta pengawasan pada anak.

Afifah (2023) menyatakan bahwa memberikan edukasi sejak dini mengenai jajanan sehat pada anak, terutama cara memilih jajanan yang benar dapat mencegah terjadinya dampak buruk dan masalah kesehatan yang akan muncul akibat mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat. Penyakit yang terjadi akibat perilaku jajan yang tidak sehat dapat mengakibatkan gangguan-gangguan kesehatan seperti kanker, keracunan, food borne disease serta terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada kesehatan di usia anak sekolah. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan kesehatan anak - anak usia sekolah melalui edukasi kesehatan tentang jajanan sehat. Kegiatan ini dilakukan pada anak-anak usia sekolah di SD Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda. Hasil dari kegiatan promosi dan pendidikan kesehatan ini, seluruh anak sekolah mampu membedakan jajanan sehat dan tidak sehat. Anak-anak sekolah juga mampu menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai pentingnya mengkonsumsi jajanan sehat dan dampak dari mengkonsumsi jajanan tidak sehat.

Kegiatan PKM dari Febrina et al (2022) yang bertujuan untuk mengedukasi mitra, dalam hal ini adalah siswa SD Negeri 003 Pangkalan Sesai, Kecamatan Dumai Barat supaya lebih mengenal tentang jajanan sehat dan meningkatkan kewaspadaan mereka akan bahaya bahan kimia dalam jajanan anak. Selesai kegiatan diberikan semacam post test untuk melihat perbandingan perubahan pengetahuan mereka tentang pentingnya memilih jajanan sehat.

Selain itu, sekolah juga harus terlibat dalam menentukan jajanan yang bisa ada di sekolah yaitu jajanan yang sehat. Hasil penelitian dari Mavidayanti (2016) menunjukkan bahwa penerapan kebijakan pemilihan makanan jajanan di SDI Al Madina lebih konsisten dibandingkan SDK Sang Timur, yaitu meskipun keduanya memiliki kebijakan dalam pemilihan makanan jajanan, tetapi di SDI Al Madina sudah tidak terdapat penjaja makanan di depan sekolah, di SDK Sang Timur masih banyak ditemukan penjaja makanan di depan sekolah.

Hasil pada penelitian dari Anisa & Ramadan (2021) menemukan bahwa perilaku sehari-hari anak usia sekolah dasar yang menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan diri dan lingkungan, dalam perilaku berikut: sarapan sebelum ke sekolah, makan teratur, jajan di kantin/warung yang bersih, makan makanan yang sehat, cuci tangan dengan sabun dan air yang bersih sebelum makan, menggosok gigi, membersihkan kuku dan rambut, menjaga kebersihan wc sekolah, menggunakan pakaian yang bersih, menggunakan sepatu dan kaus kaki yang bersih, membuang sampah pada tempatnya, membersihkan ruangan kelas dan lingkungan sekolah, membiasakan hidup bersih di rumah, serta mengikuti kegiatan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Penelitian ini dimaksudkan agar peran kepala sekolah dan guru dapat memotivasi siswa untuk menjaga kondisi lingkungan sekolah yang sehat, agar secara mandiri terhindar dari penyakit.

## SIMPULAN

Kesimpulan kegiatan ini yaitu kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD Kartika XXI-1 tentang jajanan sehat di sekolah. Perlu adanya kerjasama dari pihak sekolah yang dapat menyediakan jajanan sehat di sekolah dan para siswa dapat memilih jajanan sehat saat di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, I. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Jajanan Sehat pada Siswa/i Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 1-7.
- Anisa, N., & Ramadan, Z. H. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2263-2269.
- Febrina, W., Abdillah, N., Indrawan, S., Harfrida, E., & Srihandayani, S. (2022). Edukasi Siswa Sekolah Dasar Mengenai Jajanan Sehat. *Jurnal Pengabdian Kompetitif*, 1(2), 98-104.
- Iklima, N. (2017). Gambaran pemilihan makanan jajanan pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1).
- Mavidayanti, H. (2016). Kebijakan Sekolah dalam Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Health Education*, 1(1).
- Nasution, A. S. (2014). *Analisis Kandungan Zat Pewarna Sintetis Pada Makanan dan Minuman Jajanan di SDN Kelurahan Ciputat Kecamatan Ciputat Kota Tangsel Tahun 2014*. Skripsi (online) diakses dari <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/26058>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta

- Rismawati, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelaikan Kantin Sehat Di Sekolah Dasar Kecamatan Medan Belawan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 7(3): 131-40.
- Sajiman, S., Nurhamidi, N., & Mahpolah, M. (2015). Kajian bahan berbahaya formalin, boraks, rhodamin b dan methalyn yellow pada pangan jajanan anak sekolah di Banjarbaru. *Jurnal Skala Kesehatan*, 6(1).
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.