

EDUKASI KESEHATAN TENTANG JAJANAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN ANAK DI TK AZ ZAHRA LAHAT

Ratna Lestari¹*, Vina Dwi Lestari¹, Bettrianto²

Coreponding author: ratnalestarigg@gmail.com

¹ Jurusan Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih ,Jambi, Indonesia

² Jurusan Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih ,Jambi, Indonesia

Abstrak

Latar Belakang: Anak sekolah dan jajanan adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan. Jajanan dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal dengan syarat memenuhi gizi, sehat, dan aman dikonsumsi sesuai kebutuhan anak. Namun tidak jarang jajanan yang dikonsumsi oleh anak saat ini kandungan gizinya kurang dan tidak sehat sehingga berdampak terhadap kesehatan anak seperti diare, keracunan, dan dalam jangka waktu panjang terjadi gizi buruk. Perilaku jajan pada anak tidak dapat dihindari, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah minimnya pengetahuan untuk mengenali jajanan yang sehat dan aman. Fenomena tersebut perlu disikapi dengan menyiapkan pengetahuan tentang jajanan sehat untuk anak agar nantinya dapat memilih makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan pada anak tentang jajanan sehat dapat diberikan melalui kegiatan edukasi sehingga bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. **Metode:** Pemberian edukasi tentang jajanan sehat pada pengabdian kepada masyarakat ini melalui video yang dikombinasikan dengan ceramah dan simulasi dengan *food model*. **Hasil:** Adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan berdasarkan nilai median. **Kesimpulan:** Hasil pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan sekolah yang akan menghasilkan generasi tangguh.

Kata kunci : Anak sekolah, Edukasi Kesehatan, Jajanan Sehat

Abstract

Background: School children and snacks are two things that cannot be separated. Snacks can support children's growth and development optimally provided they are nutritionally adequate, healthy and safe to consume according to the child's needs. However, it is not uncommon for the snacks consumed by children today to be nutritionally deficient and unhealthy, resulting in impacts on children's health such as diarrhea, poisoning and, in the long term, malnutrition. Snacking behavior in children cannot be avoided, one of the factors that influences it is the lack of knowledge to recognize healthy and safe snacks. This phenomenon needs to be addressed by preparing knowledge about healthy snacks for children so that later they can choose what snacks they can and cannot consume. **Purpose:** Increasing children's knowledge about healthy snacks can be provided through educational activities so that they can be applied in everyday life. **Method:** This education used videos combined with lectures and simulations with food models. **Results:** This activity showed an increase in knowledge score before and after health education based on median score. **Conclusion:** It is hoped that the results of this community service can become an internal guide

Keywords: Health Education, Healthy Snack, School Age

Pendahuluan

Masa kanak-kanak dikenal sebagai *golden age*. Masa tersebut akan menentukan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak

ketika sudah dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan mengalami peningkatan pesat pada usia dini, yaitu dari 0 sampai 5 tahun. Pada periode emas ini, penting untuk

memantau dan memperhatikan tumbuh kembang anak secara cermat. Pemantauan tumbuh kembang anak meliputi pemantauan dari aspek fisik, psikologi, dan sosial (Inggriani et al., 2019).

Pemantauan perkembangan anak usia sekolah merupakan tanggung jawab keluarga terutama orang tua dan guru sebagai warga sekolah. Orang tua dan guru memiliki peran sebagai pendamping utama sehingga sangatlah penting bagi mereka memahami tentang jajanan yang mendukung tumbuh kembang ataupun yang berbahaya bagi mereka. Jajanan identik dengan anak sekolah, akantetapi jajanan yang mereka beli di luar belum tentu terjamin kebersihan dan kandungannya (Nanda et al., 2023). Berdasarkan Survei Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI) dilaporkan bahwa 98,9% siswa jajan di sekolah. Persentase perilaku jajan ini berisiko meningkatkan masalah kesehatan pada anak.

Anak-anak lebih tertarik mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat akibat kurangnya pengetahuan. Kebiasaan jajan ini dapat memperburuk keadaan gizi anak karena anak yang suka salah dalam memilih jajanan, seperti makanan instan yang banyak mengandung pewarna, bahan pengawet, pemanis buatan, dan kebanyakan mengandung tinggi kalori sehingga membuat cepat kenyang, selain itu kebersihan dari jajanan itu sangat diragukan. Hasil pengawasan BPOM RI menunjukkan masih ada sekitar 24% jajanan anak sekolah

yang belum memenuhi syarat. Tidak terpenuhinya syarat tersebut sesuai Buku Pedoman Jajan Anak Sekolah dari BPOM RI karena penggunaan bahan berbahaya dalam kandungan jajan diantaranya formalin, boraks, rhodamine B, dan methanyl yellow (Sajiman & Mahpolah, 2015). Zat-zat tersebut apabila terakumulasi dalam jangka waktu lama akan berdampak terhadap Kesehatan anak misalnya diare, keracunan, status gizi, dan kanker (Malappiang et al., 2021). Didukung oleh hasil penelitian diperoleh data bahwa terdapat hubungan antara perilaku jajan dengan kejadian diare pada anak SDN 3 Gogagoman Kotamobagu Manado (Gultom et al., 2018).

Penelitian lain menguraikan bahwa pembatasan jajanan tidak sehat dan iklan makanan tidak sehat dapat mengurangi permintaan/ minat terhadap kebiasaan jajan, serta mencegah eksploitasi kepercayaan anak yang dapat mendorong untuk mengkonsumsi makanan tidak sehat (Phulkerd et al., 2017). Edukasi kesehatan perlu disampaikan kepada anak agar mereka mampu membedakan jajanan sehat dan tidak sehat. Melalui edukasi diharapkan anak dapat menghindari jajanan yang tidak sehat, karena edukasi berpotensi meningkatkan pengetahuan dan perilaku individu menjadi lebih baik.

Hasil survei yang dilakukan mendapatkan data bahwa TK Az Zahra dekat dengan beberapa warung dan makanan yang dijual berupa jajanan instan. Masih ditemukan

beberapa jajanan berwarna mencolok, mengandung pemanis buatan, dan berpenyedap. Mayoritas anak-anak setelah pulang sekolah membeli jajan di warung tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang jajanan sehat untuk anak sekolah sebagai bentuk pencegahan sejak dini.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di TK Az Zahra Lahat. Sasaran dalam kegiatan ini adalah semua anak di TK Az Zahra Lahat. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahapan persiapan meliputi pengurusan izin ke TK Az Zahra, observasi lapangan, pembuatan media edukasi, dan persiapan instrumen berupa kuesioner *pretest* serta food model.

Selanjutnya tahapan pelaksanaan, pada tahap ini dimulai dengan memberikan lembar kuesioner kepada anak. *Pretest* berupa gambar yang mewakili pertanyaan tentang jajanan sehat, setelah itu dilanjutkan dengan pemutaran video tentang bahaya jajan sembarangan yang dikombinasikan dengan metode ceramah. Setelah selesai, siswa ditunjukkan contoh makanan nyata seperti ciki dengan warna mencolok dan berpenyedap, pemanis buatan

pada permen, tempura dan sejenisny. *Food model* ini akan memberikan gambaran kepada siswa untuk lebih berhati-hati dalam memilih jajanan. Kegiatan ini ditujukan kepada 32 siswa selama 30 menit.

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini dilakukan dengan meminta siswa menjawab kembali pertanyaan di lembar *posttest* dan menunjukkan makanan yang mengandung pengawet, penyedap, pewarna dan pemanis buatan yang sudah dibawa sebagai sampel makanan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan pada hari Jum'at 1 Desember 2023 dimulai pukul 08.00 s.d 10.30 bertempat di TK Az Zahra Lahat. Materi edukasi bertema peningkatan pengetahuan anak tentang jajanan sehat. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi siswa TK Az Zahra (n=32)

Karakteristik siswa	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Perempuan	22	68.7
Laki-laki	10	31.3
Kebiasaan jajan		
Ya	32	100
Tidak	0	0
Frekuensi Jajan (per		

Karakteristik siswa	Frekuensi	Persentase (%)
minggu)		
Selalu (7x)	12	37.5
Sering (4-6x)	11	34.4
Jarang (1-3x)	9	28.1

Sumber: Data primer, 2023

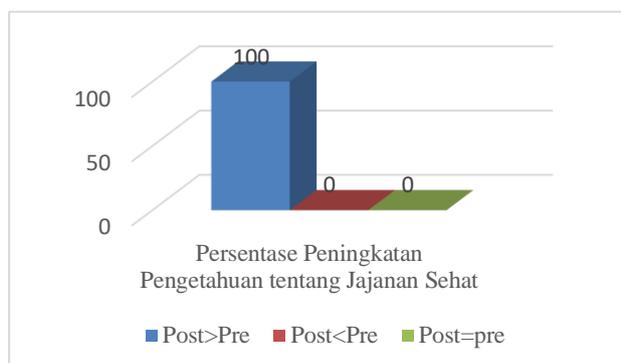


Gambar 2. Evaluasi siswa dalam membedakan kandungan zat dalam jajanan

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	n	Median (min-max)
<i>Pretest</i>	32	50 (25-75)
<i>Posttest</i>	32	100 (75-100)

Sumber: Data primer, 2023



Gambar 1. Diagram batang persentase peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat

Hasil dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar berikut.

Berdasarkan tabel 1 diketahui mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan sebesar 68.7%. Tidak ada satupun siswa yang tidak pernah jajan baik di sekolah maupun di rumah dengan persentase 100%. Frekuensi jajan siswa dalam satu minggu didominasi oleh kategori selalu dan sering masing-masing sebesar 37.5% dan 34.4%, artinya sebagian besar siswa hampir setiap hari membeli jajanan baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Hasil ini didukung oleh penelitian Patty dkk bahwa mayoritas siswa memiliki minat tinggi untuk jajan dengan persentase 37.8% (Patty, 2024).

Kebiasaan jajan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengaruh teman sebaya, kebiasaan sarapan pagi, dan membawa bekal dari rumah (Wowor et al., 2021). Hasil wawancara dengan mayoritas siswa menyatakan bahwa mereka sudah sarapan dan dibawakan bekal oleh orangtua. Akan tetapi masih ada orangtua yang membawakan uang

jajan dan melihat teman lain jajan sehingga timbul keinginan untuk ikut jajan. Berdasarkan hasil observasi, TK Az Zahra tidak memiliki kantin sekolah namun terdapat beberapa warung yang berada dekat dengan sekolah, sehingga pada jam istirahat dan pulang sekolah anak-anak membeli jajanan.

Anak dan perilaku jajan adalah hal yang berdampingan. Keduanya tidak bisa dipisahkan, hal yang dapat dilakukan adalah membekali mereka dengan pengetahuan tentang jajanan yang sehat dan aman dikonsumsi agar mampu mencegah masuknya zat berbahaya yang terkandung dalam jajanan ke dalam tubuh mereka (Yusuf et al., 2020). Pencegahan ini dapat meminimalkan terjadinya risiko penyakit akibat kontaminasi jajanan.

Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui pemberian informasi. Edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang mempermudah masyarakat menerima pesan kesehatan (Notoatmodjo, 2012). Informasi akan diterima melalui penginderaan baik pengelihatannya maupun pendengaran. Pesan yang diterima diharapkan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam hal ini berperilaku jajan yang sehat. Mengacu pada tabel 2 diketahui bahwa skor pengetahuan sebelum edukasi sebesar 50 dan setelah edukasi meningkat menjadi 100 berdasarkan nilai median karena data tidak berdistribusi normal. Hasil uji wilcoxon pada gambar 1 juga menunjukkan bahwa 100%

siswa meningkat pengetahuannya setelah diberikan edukasi dan tidak ada satupun siswa (0%) yang pengetahuannya menurun maupun menetap setelah edukasi, artinya edukasi yang diberikan memiliki makna terhadap pengetahuan anak yang makin meningkat. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Lanita yang melaporkan adanya peningkatan nilai median sebelum edukasi 6 dan setelah edukasi menjadi 8 (Lanita, 2024).

Keberhasilan edukasi juga dipengaruhi oleh media. Media yang digunakan disesuaikan dengan perkembangan individu yaitu anak sekolah. Edukasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan dengan mengombinasikan metode yaitu pemutaran video tentang akibat jajan sembarangan dari BPOM dan ceramah. Video merupakan media audiovisual dengan keunggulan diantaranya tampilan menarik dan membuat siswa semakin antusias mendengarkan penyampaian edukasi (Notoatmodjo, 2012). Selain itu video juga tidak membosankan, lebih mudah dipahami, dan informasi yang diterima lebih jelas dan cepat dipahami. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rezeki dkk bahwa terdapat pengaruh penggunaan video dan *flashcard* terhadap peningkatan pengetahuan siswa dalam memilih jajanan (Rezeki, S, 2023) (Yusuf et al., 2020).

Metode ceramah digunakan dalam pemberian edukasi ini, metode ini cukup efektif karena materi dapat disampaikan dalam waktu yang singkat. Metode ceramah digunakan

untuk melengkapi penjelasan tampilan di dalam video sehingga akan lebih memahami isi dari pesan yang disampaikan. Pada saat kegiatan edukasi siswa-siswa mendapatkan pendampingan dari guru-guru sehingga mereka tetap bisa fokus mendengarkan edukasi.

Kesimpulan dan Saran

Terdapat peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan berdasarkan nilai median dari 50 menjadi 100. Pengetahuan siswa juga dievaluasi secara lisan dalam membedakan kandungan zat yang ada di dalam jajanan. Diharapkan hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat ditindaklanjuti oleh guru, orangtua dan tenaga perawat di puskesmas baik dalam hal pengawasan maupun kebijakan sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala LPPM Stikes Garuda Putih, Ketua Program Studi Keperawatan dan Ners Stikes Garuda Putih, Kepala Sekolah TK Az Zahra beserta guru, dan seluruh siswa TK yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat.

Daftar Pustaka

Gultom, M. M. K., Onibala, F., & Bidjuni, H. (2018). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Diare Pada Anak Di SDN 3

Gogagoman Kecamatan Kotamobagu Barat Kota Kotamobagu. *E-Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–7.

Inggriani, D. M., Rinjani, M., & Susanti, R. (2019). Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Usia 0-6 Tahun Berbasis Aplikasi Android. *Wellness and Healthy*, 1(1), 115–124.

<https://wellness.journalpress.id/wellness>

Lanita, U. (2024). *The Effect Of Healthy Snacks Education On Students ' Knowledge*. 3(1), 6–11.

Malappiang, F., Jayadi, Y. I., & Radia, U. (2021). Promosi Jajanan Sehat Pada Sdn Samata. *Jurnal Imagine*, 1(2), 56–63. <https://doi.org/10.35886/imagine.v1i2.164>

Nanda, M., Fahira, A. D., Suhailah, N., Nurlaila, N., & Siagian, Y. A. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Jajanan dengan Kejadian Diare pada Anak MDTA Al-Hamid di Kecamatan Medan Johor. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 3(2), 254–259. <https://doi.org/10.47467/edui.v3i2.3349>

Patty, dkk. (2024). Pengaruh Pengetahuan dan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Anak Sekolah Terhadap Kejadian Penyakit Diare di SMA Negeri 12 Seram Bagian Timur Maluku. *Hospital Majapahit*, 16(1), 110–116.

Phulkerd, S., Sacks, G., Vandevijvere, S., Worsley, A., & Lawrence, M. (2017). Barriers and potential facilitators to the implementation of government policies on front-of-pack food labeling and restriction of unhealthy food advertising in Thailand. *Food Policy*, 71(October 2016), 101–110. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2017.07.014>

Rezeki, S, dkk. (2023). Perbandingan Pengetahuan Siswa dalam Pemilihan Makanan Jajanan dengan Menggunakan Media Video dan Media Flashcard di Sekolah Dasar Negeri 16 Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1739–1746.

Sajiman, N. D., & Mahpolah. (2015). Arti Kel

Penelitian Kajian Bahan Berbahaya Formalin, Boraks, Rhodamin B. *Kajian Bahan Berbahaya Formalin, Boraks, Rhodamin B Dan Methalyn Yellow Pada Pangan Jajanan Anak Sekolah Di Banjarbaru*, 6(1).

- Wowor, P., Engkeng, S., & Kalesaran, A. F. . (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Pelajar Di Sekolah Dasar Negeri 16 Dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 6(2), 91–98.
- Yusuf, M., Zuhrawardi, Z., & Wardani, E. (2020). The Effectiveness of Animated Video as Learning Media Towards The Perception of Healthy Snacks on Elementary School Students in Indonesia. *The International Journal of Tropical Veterinary and Biomedical Research*, 5(2), 1–6. <https://doi.org/10.21157/ijtvbr.v5i2.20483>