

Edukasi Gizi Jajanan Sehat Anak Sekolah SD 07 Kramat Pela Jakarta Selatan

Anastu Regita Nareswara^{1*}, Rosmida Magdalena Marbun¹, Meilinasari¹, Reni Chairani¹,
Muntikah¹

¹Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II, DKI Jakarta, Indonesia

Email: ^{1*}regitata14@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak - Anak-anak sekolah dasar merupakan kelompok usia rentan yang memerlukan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Namun, banyak anak yang tidak membawa bekal dari rumah dan memilih membeli jajanan di lingkungan sekolah, yang sering kali tidak memenuhi standar keamanan dan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa kelas 4-6 di SDN 07 Kramat Pela, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, mengenai jajanan sehat melalui penyuluhan. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi tanya jawab, diikuti dengan pengukuran antropometri, pretest, posttest, dan pembagian snack sehat. Kegiatan ini melibatkan 35 siswa dan menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat, dengan persentase siswa yang memiliki pengetahuan sangat baik meningkat dari 68% sebelum penyuluhan menjadi 82% setelah penyuluhan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya pengetahuan tentang makanan sehat sebagai faktor internal yang mempengaruhi konsumsi jajanan sehat. Dengan demikian, penyuluhan tentang jajanan sehat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya memilih makanan yang bergizi dan aman untuk kesehatan mereka.

Kata Kunci: Jajanan Sehat, Anak Sekolah Dasar, Penyuluhan Pengetahuan Gizi

Abstract - Primary school children are a vulnerable age group that requires adequate nutritional intake to support physical growth and cognitive development. However, many children do not bring snacks from home and choose to buy snacks in the school environment, which often do not meet safety and nutrition standards. This study aims to improve the knowledge of students in grades 4-6 at SDN 07 Kramat Pela, Kebayoran Baru, South Jakarta, about healthy snacks through counseling. The methods used were lectures and question and answer discussions, followed by anthropometric measurements, pretest, posttest, and distribution of healthy snacks. This activity involved 35 students and showed an increase in knowledge about healthy snacks, with the percentage of students who had very good knowledge increasing from 68% before counseling to 82% after counseling. These results are in line with previous research that shows the importance of knowledge about healthy food as an internal factor that affects the consumption of healthy snacks. Thus, counseling on healthy snacks is expected to increase students' awareness and understanding of the importance of choosing nutritious and safe food for their health.

Keywords: Healthy Snacks, Elementary School Children, Counseling, Nutrition Knowledge

1. PENDAHULUAN

Anak-anak SD adalah kelompok usia rentan yang masih berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Pada usia ini, konsumsi zat gizi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif mereka. Sayangnya, banyak anak di sekolah tersebut yang tidak membawa bekal dari rumah dan memilih membeli jajanan di lingkungan sekolah, yang kualitas gizinya belum tentu memenuhi syarat aman dan sehat. (Kementerian Kesehatan, 2014) Dari data Riskesdas (2010) menunjukkan bahwa sebanyak 44,4% anak usia 7-12 tahun mengonsumsi energi di bawah angka kecukupan minimal, dan 30,6% mengonsumsi protein di bawah angka kecukupan minimal. (Penelitian et al., 2010). Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi pangan anak usia sekolah masih belum memadai, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Ditambah lagi, paparan jajanan yang tidak higienis dan mengandung bahan tambahan pangan berbahaya seperti pewarna sintesis, pemanis buatan, dan pengawet kimia, memperburuk status gizi serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan jangka Panjang.

Makanan jajanan menurut FAO didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang dapat langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Jajan merupakan salah satu makanan siap saji yang ditemui di lingkungan sekolah dan secara rutin

dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah.(Fiacensia & Jeni, 2020) Jajanan tidak sehat adalah makanan atau minuman yang rendah nilai gizi dan mengandung pewarna dan pengawet yang berlebihan, jika mengkonsumsi makanan tersebut dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka Panjang. Sedangkan, Jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti protein, karbohidrat, lemak, dan berserat tinggi. Mengkonsumsi jajanan sehat memberikan dampak positif bagi tubuh seperti menambah asupan energi dan vitamin(Fitriani et al., 2022) Kantin sehat merupakan salah satu fasilitas yang menunjang adanya jajanan sehat untuk kesehatan serta meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar siswa.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Metode Pelaksanan

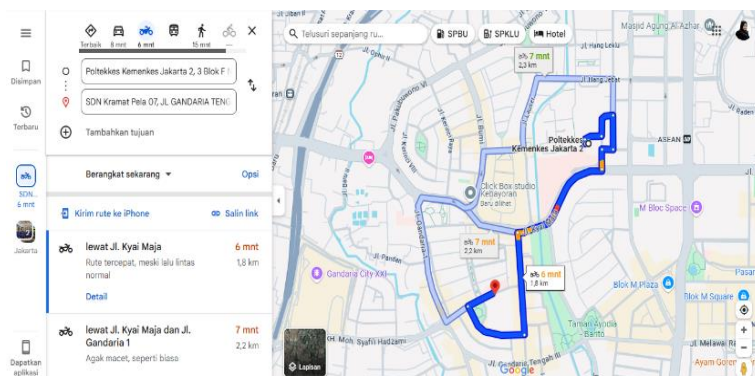
Sasaran pengabdian masyarakat dilakukan kepada anak SD khususnya untuk anak kelas 4-6 di SDN 07 Kramat Pela, Kec. Kebayoran Baru, Kota Jakarta Selatan. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab terkait dengan jajanan sehat untuk menyebarkan informasi yang diberikan dan melakukan kegiatan ini untuk merubah pengetahuan siswa.

2.2 Tahapan Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Persiapan yang dilakukan meliputi pembuatan materi, pengadaan logistik. Pelaksanaan dilakukan terhadap 35 siswa/siswi SDN 07 Kramat Pela, Kebayoran Baru, Kota Jakarta Selatan. Pelaksanaan terdiri dari pengukuran antropometri, edukasi, *pretest* dan *posttest*, games, pembagian snack.

2.3 Tempat Kegiatan

SDN Kramat Pela 07 Pagi beralamatkan di JL Gandaria Tengah No.5, RT.2/RW.1, Kramat Pela, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, Jakarta 12130. Lokasi ini berjarak 1 km dari Poltekkes Kemenkes Jakarta II dan dapat ditempuh dengan 6 menit berkendara atau 15 menit berjalan kaki karena masih berada pada Kecamatan yang sama, yaitu Kecamatan Kebayorn Baru Kota Jakarta Selatan. Sehingga lokasi ini tepat sebagai lokasi mitra PKM karena berjarak dekat dan terletak di sekitar wilayah Poltekkes Kemenkes Jakarta II.



Gambar 1. Gambaran Umum SDN 07 Kramat Pela

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SDN 07 Kramat Pela dengan melibatkan peserta dari siswa kelas 4 sampai 6. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu, **metode ceramah dan diskusi tanya jawab** terkait dengan jajanan sehat untuk menyebarkan informasi yang diberikan dan melakukan kegiatan ini untuk merubah pengetahuan siswa.

Tabel 1. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	40
Perempuan	21	60
Status Gizi		
Underweight	1	3
Normal	26	75
Overweight	4	11
Obesitas	4	11

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan sebesar 60%. Dilihat dari status gizi sebagian siswa memiliki status gizi normal sebesar 75%.

Tabel 2. Pengetahuan Siswa-Siswi Kelas 4-6 SDN 07 Kramat Pela Tentang Jajanan Sehat Sebelum dan Setelah Dilakukan Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan			Sesudah Penyuluhan		
	n	%	Mean	n	%	Mean
Sangat Baik	24	68	92	29	82	95
Baik	8	23		2	6	
Cukup	1	3		3	9	
Kurang	2	6		1	3	
Total	35	100		35	100	

Berdasarkan table 2 pengetahuan siswa – siswi tentang jajanan sehat sebagian besar memiliki pengetahuan sangat baik sebelum penyuluhan 68% dan sesudah penyuluhan 82%. Hal ini sejalan dengan penelitian Nofriadi,dkk (2020) bahwa kategori pengetahuan tinggi siswa-siswi SD tentang jajanan sehat sebelum penyuluhan sebesar 79% dan sesudah penyuluhan sebesar 96%.(Nofriadi et al., 2020) Hasil penelitian ini menunjukkan masih terdapat kategori pengetahuan cukup dan kurang dengan menjawab soal salah terbanyak tentang ciri-ciri jajanan tidak sehat dan waktu untuk memulai jajan sehat.

Pengetahuan makanan sehat sangat penting karena pengetahuan tentang makanan sehat adalah factor internal yang mempengaruhi konsumsi makanan jajanan sehat.(Kindi et al., 2013) Pengetahuan makanan sehat adalah penguasaan anak sekolah dasar tentang makanan bergizi seimbang, kebersihan dan kesehatan makanan serta penggunaan bahan tambahan makanan dalam makanan jajanan.(Ampera & Sembiring, 2018)



Gambar 2. Pengukuran Antropometri



Gambar 3. Pembukaan Kegiatan



Gambar 4. Mengerjakan *Pretest* dan *Posttest*



Gambar 5. Materi Edukasi



Gambar 6. Pemberian Snack Sehat



Gambar 7. Pemberian Hadiah

4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan persentase siswa dengan kategori pengetahuan "Sangat Baik" dari 68% menjadi 82%. Rata-rata nilai pengetahuan siswa meningkat dari 92 (pre-test) menjadi 95 (post-test). Secara keseluruhan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang jajanan sehat setelah mengikuti pelatihan, yang tercermin dari peningkatan persentase siswa dengan pengetahuan "Sangat Baik" dan peningkatan rata-rata nilai tes dari hasil *pretest* dan *posttest* ini diketahui dari 10 soal yang dijawab siswa terdapat 2 nomor soal terbanyak yang dijawab salah pada siswa yaitu nomor 4 dan nomor 10.

REFERENCES

- Ampera, D., & Sembiring, N. (2018). Persepsi Siswa Tentang Makanan Sehat dengan Pemilihan Jajanan di Sekolah Dasar. *JURNAL PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN*, 20(1). <https://doi.org/10.24114/jptk.v20i1.11043>
- Fiacensia, P., & Jeni, P. (2020). *Pengaruh Edukasi Tentang Jajanan Sehat Terhadap Tingkat Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dalam Memilih Jajanan Sehat*.
- Fitriani, Lestari, L., Listari, Wahdah, Aprisa, E., Shelli, U., Ramzi, Saputra, A., Safrina, R., Amira, Mufida, I., Amelia, R., Hastuti, R., Aswitri, Azura, Hikmah, N., Noviyanti, Melin, & Rahmawati. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Anak di Sekolah Dasar Negeri 04 Tengguli. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 26–30. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.349>
- Kementerian Kesehatan, R. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kindi, A., Yuliana, & Kasmita. (2013). *Hubungan Pengetahuan Makanan dan Kesehatan dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium*. 6, 1–19.
- Nofriadi, N., Millia, A., & Kalpana, K. (2020). Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di Sdn 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2, 55.
- Penelitian, B., Pengembangan, D., Kementerian, K., & Ri, K. (2010). *RISET KESEHATAN DASAR RISKESDAS 2010*.