

## **Edukasi Jajanan Sehat dan Bergizi pada Anak Sekolah Menengah Akhir di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru**

**Ainun Nisa\*, Desya Medinasari Fathullah, dan Adelia Salsabila**

Program Studi S1 Gizi, STIKes Husada Borneo, Banjarbaru, Indonesia

\*[ainunnisanew@gmail.com](mailto:ainunnisanew@gmail.com)

**Abstrak:** Jajanan sehat dan bergizi sangat penting dalam berperan memberikan asupan energi dan gizi bagi anak khususnya usia sekolah. Namun seiring perkembangan zaman semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam jajanan dan makanan. Rendahnya tingkat keamanan pangan jajanan anak sekolah masih menjadi isu kritis. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa melalui edukasi mengenai pentingnya jajanan sehat dan bergizi. Kegiatan dilaksanakan di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru, pada Kamis, 28 Juli 2022. Kegiatan berupa penyuluhan tentang pentingnya jajanan sehat dan bergizi dengan 2 (dua) orang narasumber. Untuk menilai keberhasilan edukasi ini dilakukan pengamatan langsung terhadap suasana diskusi kelas dan digunakan kuesioner berupa pertanyaan tertutup yang akan diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah edukasi. Sebanyak 23 orang siswa SMA mengikuti kegiatan ini yang terdiri dari siswa kelas XI. Para peserta antusias memberikan pertanyaan dan ketika diberikan pertanyaan siswa mampu menjawab dengan benar. Hasil kegiatan menunjukkan, terdapat perubahan pengetahuan siswa mengenai jajanan yang sehat dan bergizi jika dibandingkan antara sebelum (90,4%) meningkat menjadi 91,3% sesudah dilakukan edukasi. Hasil monitoring dan evaluasi setelah diberikan edukasi diperoleh bahwa siswa lebih teliti dalam membeli jajanan makanan yang sehat dan bergizi. Implikasi dari kegiatan ini yaitu siswa sudah mulai menerapkan jajanan makanan yang sehat dan bergizi.

**Kata Kunci:** Edukasi; Makanan jajanan sehat; Bergizi

**Abstract:** *Healthy and nutritious snacks are very important in playing a role in providing energy and nutrition for children, especially school-aged children. However, more and more chemicals have been developed and used as additives in snacks and food. Low food safety for school children's snacks (PJAS) is still critical. This activity aims to increase students' knowledge through education about the importance of healthy and nutritious snacks. The activity was held at SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru on Thursday, July 28 2022. The activity was counselling about the importance of healthy and nutritious snacks with 2 (two) resource persons. To assess the success of this education, direct observation of the atmosphere of class discussions was carried out, and a questionnaire in the form of closed questions was used will be given to students before and after education. As many as 23 high school students participated in this activity consisting of students from class XI. The participants enthusiastically asked questions; when asked questions, the students could answer correctly. The activity results showed a change in students' knowledge about healthy and nutritious snacks compared to before (90.4%) increased to 91.3% after education. The monitoring and evaluation results after being given education showed that students were more careful in buying healthy and nutritious snacks. This activity implies that students have started implementing healthy and nutritious snacks.*

**Keywords:** *Education; Healthy food; Nutritious*

© 2023 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

**Received:** 5 Januari 2023    **Accepted:** 3 Maret 2023    **Published:** 31 Maret 2023

**DOI** : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i1.7557>

*This is open access article under the CC-BY-SA license*



**How to cite:** Nisa, A., Fathullah, D. M., & Salsabila, A. (2023). Edukasi jajanan sehat dan bergizi pada anak sekolah menengah akhir di sma it ar-rahman banjarbaru. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 480-486.

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak usia merupakan generasi penerus bangsa (Aini, 2016). Oleh karena itu, asupan gizi menjadi penting untuk optimalisasi tumbuh kembangnya. Prevalensi nasional anak usia sekolah kurus (menurut IMT/U) adalah 10%. Prevalensi anak usia sekolah gemuk adalah 18,8%, terdiri dari gemuk 9,8% dan sangat gemuk (obesitas) 9% (TIM Riskesdas, 2019).

Anak sekolah adalah konsumen aktif, dalam asupan energi dan gizi bagi anak-anak usia sekolah, jajan memegang peranan penting. Kebiasaan jajan tersebut sangat sulit untuk dihilangkan. Makanan siap saji yang ditemui di lingkungan sekolah dan secara rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah (Mavidayanti *et al.*, 2016). Menurut laporan Promkes, 2013 Data nasional menyebutkan 87% anak lebih suka mengonsumsi jajan di lingkungan sekolah. Harga yang murah, warna yang menarik, penampilan, tekstur, aroma dan rasa yang enak merupakan alasan anak menyukai jajanan (Arza *et al.*, 2021). Hal ini harus diwaspadai karena dari berbagai penelitian diketahui bahwa 56,9% siswa mempunyai pengetahuan yang rendah dalam memilih jajan (Pasaribu, 2005). Beberapa jajanan masuk kategori berbahaya karena dapat mengakibatkan keracunan makanan diantaranya merupakan makanan yang mengandung bahan tambahan pangan (BTP) seperti boraks, formalin dan pewarna tekstil.

Penting bagi anak mengetahui bahaya yang terkandung dalam jajanannya, untuk mencegah keracunan ataupun dampak dari jajanan yang tidak sehat. Dibutuhkan pengetahuan tentang jajan baik pada anak sekolah (Nurbiyati & Wibowo, 2014). Pengetahuan makanan

dan kesehatan adalah penguasaan anak sekolah tentang makanan bergizi seimbang, kebersihan dan kesehatan makanan serta penggunaan bahan tambahan makanan dalam makanan jajanan (Widajanti *et al.*, 2009). Hasil penelitian menyatakan bahwa 45.9% tingkat pengetahuan anak tentang jajan tidak baik. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk menambah pengetahuan baik anak maupun orang tua (Aini, 2016). Pendidikan kesehatan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Pendidikan Gizi kesehatan pada anak sekolah dasar bisa memberi dampak yang baik. Berdasarkan penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat menambah pengetahuan sebesar 71.9%. Pendidikan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah dan dapat berdampak pada pola konsumsi yang lebih baik (Az-Zahra & Kurniasari, 2022).

Konsumsi jajanan yang tidak tepat dapat menimbulkan dampak negatif bagi anak. Dampak negatif yang ditimbulkan diantaranya diare, kekurangan zat gizi, dan gangguan pertumbuhan seperti stunting (Nurbiyati & Wibowo, 2014). Dengan prevalensi stunting yang tinggi, menandakan bahwa adanya risiko terganggunya konsentrasi belajar bagi anak usia sekolah tersebut (Arza, *et al.*, 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan suatu metode pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan tentang makanan jajanan yang sehat dan bergizi pada anak.

Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sejak usia dini. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi karena pada usia ini anak mulai matang secara

seksual dan matang untuk belajar serta merupakan periode intelektual (Arza, *et al*, 2022). Dalam metode pendidikan gizi ada beberapa metode. Beberapa metode dari pendidikan gizi adalah metode ceramah dan metode komik (Widajanti *et al.*, 2009). Metode ceramah merupakan metode yang sering digunakan dan relatif lebih efisien dan sederhana serta mampu menjangkau banyak *audiens* dalam waktu bersamaan (Amourisva, 2015). Metode pemutaran video kesehatan merupakan metode yang menarik dan disukai anak SD (Widajanti *et al.*, 2009).

Survey BPOM (Balai Besar Pengawasan Obat dan Makanan), 45% PJAS tidak memenuhi syarat karena mengandung bahan-bahan kimia berbahaya. Berdasarkan *study* pendahuluan siswa/siswi SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru hampir 90% masih suka jajan di luar tanpa memikirkan makanan itu sehat atau tidak. Mereka hanya memikirkan asal makan yang mereka makan enak, murah dan menarik. Meskipun mereka menyadari bahwa makanan sehat itu penting tetapi kesadaran mereka masih kurang untuk berperilaku tidak jajan sembarangan (Syarifuddin *et al.*, 2022).

Berdasarkan *study* pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada pihak sekolah bahwa sebelumnya tidak pernah dilakukan penyuluhan tentang pentingnya jajan sehat di lingkungan sekolah mereka. Selain itu wawancara juga dilakukan kepada 10 siswa/siswi SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru hampir 9 diantaranya masih suka jajan diluar dan beberapa kali mengalami diare. Mereka menyadari risiko bahaya yang mungkin bisa terjadi tetapi mereka masih suka jajan tanpa memikirkan makanan itu sehat atau tidak. Kesadaran siswa/siswi masih kurang terhadap pentingnya memilih jajan yang sehat. Makanan jajan yang tersedia cukup banyak dan memiliki kantin sekolah akan tetapi makanan yang dijual yaitu aneka makanan olahan pasaran berpengawet

dan minuman-minuman dingin yang sangat disukai siswa. Sehingga dirasa perlu mengedukasi siswa supaya lebih teliti dalam memilih jajanan. Di samping itu, juga perlu disampaikan kepada siswa bahwa terdapat perlindungan konsumen terhadap makanan dan minuman kemasan yang tidak memenuhi syarat berdasarkan peraturan BPOM. Tujuan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan melalui edukasi kepada siswa SMA tentang pentingnya jajanan sehat dan bergizi.

## **METODE**

Penyuluhan mengenai pentingnya jajan sehat dan bergizi dilaksanakan pada Kamis 28 Juli 2022 pukul 10.00–12.10 WITA bertatap muka secara langsung di Aula Sekolah SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan melalui penyuluhan dengan memberikan materi berupa: pengaruh makanan jajanan terhadap siswa sekolah, faktor yang mempengaruhi anak mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat, faktor anak suka jajan diluar dan pengaruh kesehatan gigi terhadap kinerja otak. Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dengan terlebih dahulu memberikan kuesioner kepada responden sebelum pelaksanaan penyuluhan (*pre-test*) dan kembali memberikan kuesioner lagi setelah pelaksanaan edukasi (*post-test*). Pemberian *pre-test* dan *post-test* tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran seberapa besar terdapat perubahan pengetahuan siswa sebagai evaluasi terhadap edukasi yang diberikan. Pertanyaan dalam *pre-test* dan *post-test* yang diberikan adalah sesuai dengan materi, memberikan pertanyaan secara langsung dan memberikan hadiah kepada siswa yang menjawab pertanyaan dengan benar.

Kuesioner pengetahuan yang digunakan sudah dilakukan uji validitas dimana nilai  $r$  hitung masing-masing item pertanyaan  $> r$  tabel. Uji reliabilitas

variabel pengetahuan didapatkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,706 > 0,60$  maka dapat disimpulkan bahwa pertanyaan untuk variabel pengetahuan adalah reliabel atau konsisten.

Tahapan kegiatan ini yaitu Koordinasi dengan pihak Mitra yaitu kepala sekolah SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru kegiatan pengabdian akan dilaksanakan, sehingga Sekolah sudah menyiapkan siswa yang akan ikut kegiatan ini. Adapun siswa/I yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 23 Orang yang terdiri dari siswa kelas XI. Edukasi Gizi menggunakan video yang mencakup pentingnya jajan sehat dan bergizi. Kegiatan. Teknik analisis data yang digunakan untuk melihat perbedaan peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah edukasi gizi yaitu paired sample t-test.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan mengenai pentingnya jajan sehat dan bergizi dilaksanakan pada Kamis 28 Juli 2022 bertatap muka secara langsung di Aula Sekolah SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. Tahapan utama pengabdian ini yaitu melakukan koordinasi dengan kepala sekolah seluruh tim pengabdian memperkenalkan diri kemudian menyampaikan tujuan dari edukasi ini kepada peserta. Selanjutnya langsung diawali dengan memberikan kuesioner kepada siswa untuk melihat pengetahuan awal siswa tentang jajan sehat dan bergizi. *Pre-test* ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai jajan sehat dan bergizi. Setelah *pre-test* selesai, peserta diberikan materi tentang mana jajan sehat dan bergizi serta dampak konsumsi makanan jajan yang tidak memenuhi persyaratan. Kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Mengisi Soal *Pre-test*

Materi selanjutnya yaitu edukasi oleh dosen tentang makanan jajan sehat dan bergizi. Kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Edukasi Makanan jajan Sehat dan Bergizi

Sesi ini dibahas tentang pengaruh makanan jajan terhadap siswa sekolah, menjelaskan faktor yang mempengaruhi anak mengkonsumsi jajan yang tidak sehat, dan menjelaskan faktor anak suka jajan di luar.

Akhir sesi siswa diberikan kembali pertanyaan tertutup menggunakan kuesioner untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa. Kuis yang diberikan dapat dikerjakan dengan serius oleh siswa, dokumentasi tertera pada Gambar 3.



Gambar 3 Siswa Mengerjakan Soal *Post-test*

Setelah acara selesai diakhiri dengan foto bersama. Kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4 Foto Bersama

### Evaluasi Pengetahuan Jajanan sehat dan Bergizi pada Anak Sekolah Menengah Akhir di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru Melalui *Pretest* dan *Post-test*

Perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang jajanan sehat dan bergizi dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi
Pengetahuan	90,4	14,7	91,3	13,8

\*= Hasil Uji *Paired Sample t-test*

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa didapatkan hasil pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 90,4 dan setelah diberikan penyuluhan meningkat menjadi 91,3. Berdasarkan wawancara dengan guru diketahui bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi anak dalam membeli makanan jajanan yaitu: 1) Orang tua membolehkan anaknya membeli makanan jajanan di luar sekolah, 2) Iklan di televisi swasta sangat besar pengaruhnya dalam mendorong anak untuk jajan terutama makanan yang diiklankan; sebagian besar adalah makanan ringan seperti permen, jelly, *snack* ringan, biskuit yang masih dipertanyakan kandungannya, 3) Teman sekolah atau teman di sekitar rumah mempengaruhi anak untuk jajan, terutama makanan ringan yang biasanya berhadiah dan mereka saling pamer hadiah tanpa memperhatikan nilai gizi apalagi keragaman dan keamanan makanan jajanan, 4) Promosi makanan atau minuman dari produsen makanan jajanan yang datang ke sekolah dengan berbagai bonus yang dijanjikan. 5) Adanya uang saku yang rutin dapat membentuk sikap dan persepsi anak bahwa uang saku adalah hak mereka, sehingga mereka biasa menuntut setiap

hari. Di samping itu kurangnya nasihat dan arahan dari orang tua tentang pemanfaatan uang saku akan mendorong anak untuk memanfaatkan membeli makanan jajanan secara bebas (tidak terarah).

Banyak hal yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan siswa mengenai makanan jajanan sehat dan bergizi sebelumnya dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal (Andriani *et al.*, 2015). Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup. Pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan yang diperoleh dari orang lain termasuk keluarga dan guru. Pengetahuan baik yang diperoleh secara internal maupun eksternal akan menambah pengetahuan anak tentang gizi (Ismainar *et al.*, 2022). Faktor lain yang dapat menambah pengetahuan anak memilih makanan jajanan adalah media massa, salah satunya Televisi. Televisi pada umumnya bersifat informatif, edukatif dan hiburan. Dengan televisi masyarakat dapat mengetahui perkembangan informasi di seluruh penjuru dunia. Peningkatan pengetahuan dengan menggunakan media menarik pada siswa remaja ini

sejalan dengan *literature review* yang dilakukan oleh Az-Zahra & Kurniasari (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi dengan media menarik dan Ilmiah Problema inovatif berdampak terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja putri.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi jajanan sehat dan bergizi pada anak sekolah menengah akhir di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru dapat meningkatkan pengetahuan anak SMA Hal ini ditunjukkan dengan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) edukasi gizi. Diharapkan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya memilih jajanan sehat dan bergizi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2016). Mengubah perilaku jajan sembarangan pada siswa sekolah dasar melalui penyuluhan kesehatan. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 1(1), 28–33.
- Amourisva, S. A. (2015). Kontradiksi kebiasaan jajan pada anak usia sekolah dasar. *Medical Journal of Lampung University*, 4(8), 143–146.
- Andriani, A., Wildan, M., Mardijanto, S., & Fatkuriyah, L. (2015). Pengaruh penyuluhan tentang jajanan sehat terhadap sikap anak sd kelas iv dan v dalam konsumsi jajanan di sdn v ajung kalisat kabupaten jember 2015. *Jurnal Kesehatan Dr. SOEBANDI*, 3(2), 181–189.
- Arza, P. A., Helmizar, & Rahmah, D. F. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan vitamin c serta zat besi siswa smpn 2 bayang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 78–84.
- Arza, P.A., Oktaviandra, S., Resmiati, R., & Zaqna, F. (2022). Edukasi gizi tentang pentingnya membaca label kemasan produk pangan dan perlindungan konsumen pada siswa smp. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1072-1078.
- Az-Zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Implikasi konseling gizi terhadap pemilihan makan pada remaja obesitas: literatur review. *The Indonesian Journal of Health Promotion MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(6), 763-768.
- Ismainar, H., Harnani, Y., Sari, N. P., Zaman, K., Hayana, H., & Hasmainsi, H. (2022). Hygiene dan sanitasi pada pedagang makanan jajanan murid sekolah dasar di kota pekanbaru, riau. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 21(1), 27–33.
- Mavidayanti, H., Jurusan, M., Kesehatan, I., & Keolahragaan, I. (2016). Kebijakan sekolah dalam pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar. *Journal of Health Education*, 1(1), 71-77.
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(3), 192–196.
- Pasaribu, H. E. (2005). Perbandingan penyuluhan kesehatan metode ceramah tanya jawab dengan penyuluhan kesehatan menggunakan buku kecacingan dalam mencegah reinfeksi ascaris lumbricoides pada anak sekolah dasar (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Universitas Diponegoro).
- Syarifuddin, S., Afni Ponseng, N., Latu, S., Ade Ningsih, N., Studi, P. S., Masyarakat, K., Tamalatea, S., & Selatan, S. (2022). Edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 316-320.
- Tim Riskesdas 2019. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan

Kesehatan.  
Widajanti, L., Suryawati, C.,  
Sugihantono, A. (2009). Pengaruh  
komik makanan jajanan sehat dan  
bergizi untuk meningkatkan

pengetahuan dan sikap anak sekolah  
dasar. *The Indonesian Journal of  
Public Health*, 6, 19–23.