

# EDUKASI JAJANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA ANAK SEKOLAH MENENGAH AKHIR DI SMA IT AR-RAHMAN BANJARBARU

## HEALTHY AND NUTRITIOUS SNACKS EDUCATION FOR SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AT AR-RAHMAN IT HIGH SCHOOL BANJARBARU

Ainun Nisa<sup>1</sup>, Desya Medinasari Fathullah<sup>2</sup>, Adelia Salsabila<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi S1 Gizi, STIKES Husada Borneo, Jalan A. Yani Km 30,5, Banjarbaru, Indonesia

\*ainunnisanew@gmail.com

**Abstrak.** Makanan adalah salah satu kebutuhan dalam hidup manusia yang esensial bagi proses pertumbuhan dan perkembangan serta sebagai dasar pemeliharaan kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa. Setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh kita bisa mempengaruhi metabolisme dan komposisi darah dalam tubuh. Sehingga perlu untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan utamakan untuk menerapkan gizi seimbang. jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat umum yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. 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. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan konfirmasi kegiatan antara pelaksana kegiatan dengan peserta, absensi, *pre-test*, pembukaan, penyampaian materi, *post-test*, dan penutupan. Hasil kegiatan menunjukkan, terdapat perubahan pengetahuan remaja mengenai jajanan yang sehat dan bergizi jika dibandingkan antara sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Pada kategori pengetahuan baik terjadi peningkatan persentase yaitu sebelum penyuluhan sebanyak 90,4% meningkat menjadi 91,3% sesudah dilakukan penyuluhan. Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran pelajar sebagai periode penting untuk meningkatkan pengetahuan mengenai makanan jajanan sehat dan bergizi

**Kata Kunci:** edukasi; makanan jajanan sehat dan bergizi; siswa SMA

**Abstract.** *Food is one of the necessities in human life which is essential for the process of growth and development and as a basis for maintaining health, both for children and adults. Every food that enters our body can affect the metabolism and composition of blood in the body. So it is necessary to pay attention to the food consumed and prioritize to apply balanced nutrition. Snacks are food and drinks prepared or sold by street vendors on the streets and in public places which are consumed immediately without further processing or preparation. Healthy and nutritious snacks are very important in playing a role in providing energy and nutrition for children, especially school age. However, along with the times, more and more chemicals have been developed and used as additives in snacks and food. The activity was carried out with the stages of activity confirmation between the executor of the activity and the participants, attendance, pre-test, opening, delivery of material, post test, and closing. The results of the activity showed that there was a change in adolescent knowledge about healthy and nutritious snacks when compared between before and after counseling from the results of the pre-test and post-test. In the category of good knowledge, there was an increase in percentage, namely before counseling as much as 90.4% increased to 91.3% after counseling was carried out. Service activities like this can be carried out routinely both in the same location and in different locations with the target of students as an important period for increasing knowledge about healthy and nutritious snacks.*

**Keyword:** *Education; Healthy and nutritious snacks; High school students*

### 1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak usia merupakan generasi penerus bangsa. 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% (Risksedas, 2018).

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. 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 (Andhika, 2014). Hal ini harus diwaspadai karena dari berbagai penelitian diketahui bahwa 56,9% siswa mempunyai pengetahuan yang rendah dalam memilih jajan (Purtiantini, 2012). 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. Pengetahuan makanan dan kesehatan adalah penguasaan anak sekolah tentang makanan bergizi seimbang, kebersihan dan kesehatan makanan serta penggunaan bahan tambahan makanan dalam makanan jajanan (Amelia, 2013). Hasil penelitian Andriyani (2015) 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. 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 Sitoru dkk (2015) 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.

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. Dengan prevalensi stunting yang tinggi, menandakan bahwa adanya risiko terganggunya konsentrasi belajar bagi anak usia sekolah tersebut (Judarwanto, 2011). 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. Dalam metode pendidikan gizi ada beberapa metode. Beberapa metode dari pendidikan gizi adalah metode ceramah dan metode komik. Metode ceramah merupakan metode yang sering digunakan dan relatif lebih efisien dan sederhana serta mampu menjangkau banyak audiens dalam waktu bersamaan (Pasaribu, 2005). Metode pemutaran video kesehatan merupakan metode yang menarik dan disukai anak SD (Widajanti dkk, 2009).

Berdasarkan uraian diatas maka dianggap penting dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat terkait pentingnya jajanan sehat dan bergizi pada anak sekolah di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru untuk meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat dan bergizi.

## 2. METODE

Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan melalui penyuluhan dengan memberikan materi berupa: pengaruh makanan jajanan terhadap siswa sekolah, faktor yang mempengaruhi anak mengonsumsi jajanan yang tidak sehat, faktor anak suka jajan diluar dan pengaruh kesehatan gigi terhadap kinerja otak. Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dengan terlebih dahulu memberikan pertanyaan kepada responden sebelum pelaksanaan penyuluhan (*pre-test*) dan kembali memberikan pertanyaan lagi setelah pelaksanaan penyuluhan (*post-test*). Pemberian *pre-test* dan *post-test* tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran seberapa besar terdapat perubahan pengetahuan ibu balita sebagai evaluasi terhadap penyuluhan yang diberikan. Pertanyaan dalam *pre-test* dan *post-test* yang diberikan adalah sesuai dengan materi penyuluh.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan mengenai pentingnya pencatatan identifikasi kesehatan dan rekam kesehatan personal siswa dilaksanakan pada Kamis 28 Juli 2022 pukul 10.00 – 12.10 WITA bertatap muka secara langsung di Aula Sekolah SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru

Tahapan utama pengabdian ini yaitu 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 jajanan sehat dan bergizi. *Pre-test* ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai jajanan sehat dan bergizi. Setelah *pre-test*

selesai, peserta diberikan materi tentang manajan jajanan sehat dan bergizi serta dampak konsumsi makanan jajanan yang tidak memenuhi persyaratan. Kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Mengisi Saol *Pre-test*

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



Gambar 2. Edukasi Makanan jajanan sehat dan bergizi

Pada sesi ini dibahas tentang Menjelaskan pengaruh makanan jajanan terhadap siswa sekolah, menjelaskan faktor yang mempengaruhi anak mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat, dan menjelaskan faktor anak suka jajan diluar.

Pada 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 posttest.

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 Pre-post Tes.

Perubahan tingkat pengetahuan pre dan post dilakukan edukasi tentang jajanan sehat dan bergizi dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbedaan Skor Pengetahuan Pre-Post 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. Banyak hal yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan siswa mengenai makanan jajanan sehat dan bergizi sebelumnya dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. 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. 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, tahun 2022 yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi dengan media menarik dan ilmiah Problema inovatif berdampak terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja putri (Az-zahra & Kurniasari, 2022)

#### 4. 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.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

Widajanti L, Chriswardani S, dan Anung S. (2009). Pengaruh Komik Makanan Jajanan Sehat dan Bergizi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Public Health*. 6(1): 19 - 23.

- Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas pemberian media edukasi gizi yang menarik dan inovatif terhadap pencegahan anemia kepada remaja putri: literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(16), 618–627.
- Amelia K. 2013. Hubungan Pengetahuan Makanan dan Kesehatan dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Skripsi*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Andhika, S. 2014. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Andriyani, W. 2015. *Teori Perkembangan Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Direktorat Bina Gizi. 2011. *Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen
- Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan RI.
- Irianto, D.P. 2007. *Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan*. Bandung: CV. Andi Offset.
- Judarwanto W. 2011. *Perilaku Makan Anak Sekolah*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi.
- Pasaribu HER. 2005. Perbandingan Penyuluhan Kesehatan Metode Ceramah Tanya Jawab Dengan Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Buku Kecacingan Dalam Mencegah Reinfeksi *Ascaris lumbricoides* Pada Anak Sekolah Dasar. *Tesis*. Semarang: Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro Semarang.
- Purtiantini. 2012. *Berbagai Cara pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- [Riskesmas] Riset Kesehatan Dasar. 2018 Jakarta: Badan Litbangkes, Kementerian Kesehatan.
- Safriana. 2012. Perilaku Pemilihan Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2012. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sitoru, dkk. 2015. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Memilih Makanan Jajanan di Madrasah Ibtidaiyah Tanjunganom, Kecamatan Baturetno, Wonogiri. *Karya Tulis Ilmiah*. Program Studi Diploma III Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Wijayati, E. S. 2008. *Mengenal Makanan Sehat*. Bogor: Wisma Hijau.
- Yulianti, Nurheti, 2007. *Awas Bahaya di Balik Lezatnya Makanan*. Yogyakarta: Andi