

Edukasi Makanan dan Jajanan Sehat Serta Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar

Dewi Asriani Ridzal^{*1}, Fajrianti², Haswan³, Veni Rosnawati⁴

^{1,3,4} Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muslim Buton

² Program Studi PGSD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muslim Buton

*e-mail: dewiasrianiridzal86@gmail.com

Article Info: Received: 7 July 2024, Accepted: 2 August 2024, Published: 5 August 2024

Abstract

Processed food with an attractive appearance which is often sold by traders in the school environment is a special attraction for students to consume, including at SD Negeri 1 Bandar Batauga. The large number of cases of health problems such as poisoning due to children consuming food and snacks sold in the area around the school without knowing whether the food is good for consumption or not is the basis for this activity to be carried out. The service activity aims to educate elementary school-age children about healthy and nutritious food and snacks for consumption in the form of education which consists of four stages, namely observation, implementation of activities (education), evaluation, and reporting of activity results. This activity took place at SD Negeri 1 Bandar Batauga and was attended by 22 students. Service activities in the form of education have a positive influence on students' understanding and knowledge about healthy and nutritious food preparations. This is based on the results of activity evaluations which show that 81% of participants are in the good category (understand), 14% are in the sufficient category (somewhat understand) and 5 % are categorized as lacking (lack of understanding). Overall, service activities run in accordance with the stated objectives.

Keywords: Education; Food; Snacks; Healthy; Nutritious

Abstrak

Olahan pangan dengan tampilan menarik yang banyak dijual oleh pedagang di lingkungan sekolah menjadi daya tarik tersendiri bagi siswa untuk dikonsumsi tak terkecuali di SD Negeri 1 Bandar Batauga. Banyaknya kasus gangguan kesehatan seperti keracunan akibat anak mengkonsumsi makanan dan jajanan yang dijual di lingkungan sekitar sekolah tanpa mengetahui apakah makanan tersebut baik untuk dikonsumsi atau tidak menjadi dasar kegiatan ini dilaksanakan. Kegiatan pengabdian bertujuan mengedukasi anak usia sekolah dasar tentang makanan dan jajanan yang sehat dan bergizi untuk dikonsumsi dalam bentuk edukasi yang terdiri dari empat tahapan yaitu observasi, pelaksanaan kegiatan (edukasi), evaluasi dan pelaporan hasil kegiatan. Kegiatan ini berlangsung di SD Negeri 1 Bandar Batauga dan diikuti oleh 22 orang siswa. Kegiatan pengabdian dalam bentuk edukasi memberikan pengaruh positif terhadap pemahaman dan pengetahuan siswa tentang olahan pangan yang sehat dan bergizi. Hal ini didasarkan pada hasil evaluasi kegiatan yang menunjukkan sebanyak 81 % peserta tergolong kategori baik (paham), 14 % kategori cukup (cukup paham) dan 5% terbelang kategori kurang (kurang paham). Secara keseluruhan kegiatan pengabdian berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Kata kunci: Edukasi; Makanan; Jajanan; Sehat; Bergizi

1. PENDAHULUAN

Makanan menjadi salah satu komponen yang berpengaruh dalam tumbuh kembang anak sekaligus menjadi kebutuhan dasar manusia. Zat gizi yang berasal dari olahan pangan yang dikonsumsi sehari-hari berperan sangat besar dalam metabolisme tubuh. Asupan gizi yang diperoleh anak tidak hanya berasal dari makanan yang diolah langsung oleh orang tua di rumah tetapi juga berasal dari pangan yang dijual para pedagang di lingkungan sekitar rumah maupun sekitar sekolah. Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh suasana dan lingkungan baru yang ditemui anak dimulai pada awal usia 7 (tujuh) tahun dimana anak mulai masuk sekolah (BPOM, 2021).

Makanan jajanan memberikan kontribusi besar bagi anak usia sekolah dalam perolehan zat gizi serta energi. Makanan dan jajanan sehat dan bergizi penting untuk dikonsumsi karena dapat menunjang tumbuh kembang peserta didik sehingga dapat menjadikan generasi berkarakter, cerdas sehat serta berprestasi FAO (*Food and Agriculture Organization*) menyatakan bahwa makanan atau minuman yang telah dipersiapkan ataupun diolah terlebih dahulu di rumah produksi, baik di rumah atau ditempat berjalan untuk kemudian dijual di tempat umum termasuk pinggir jalan yang disajikan dalam suatu

wadah dinamakan sebagai makanan jajanan (Hateriah S & Kusumawati L, 2021). Pangan jajanan anak sekolah (PJAS) meliputi panganan siap saji ataupun kudapan yang diproduksi melalui metode tertentu yang dapat dikonsumsi langsung oleh anak tanpa melalui pengolahan lanjutan (Damayanti & Sumekar, 2021). Penentuan jenis olahan pangan merupakan manifestasi performa yang menggambarkan aspek perilaku baik dan tidak baik. Faktor internal dan eksternal berperan dalam membentuk perilaku. Tingginya tingkat konsumsi makanan dan jajanan oleh anak yang dijajakan di sekitar sekolah dipengaruhi oleh faktor internal yaitu pengetahuan (Rahmi, 2018).

Pedagang menawarkan berbagai jajanan dengan beragam pilihan yang oleh sebagian besar anak sekolah rutin dikonsumsi sebagai camilan ketika di sekolah. Jajanan yang sangat digemari anak serta beredar di area sekolah banyak yang belum memenuhi unsur sehat, bergizi, dan aman untuk dikonsumsi (Arinta et al., 2023). Persoalan yang sering ditemui, banyak anak-anak yang mengonsumsi makanan dan jajanan di kantin sekolah maupun yang dijajakan di pinggir jalan tanpa mengetahui apakah makanan tersebut sehat serta baik untuk dikonsumsi oleh tubuh sehingga tak jarang ditemui banyak kasus anak mengalami gangguan kesehatan termasuk keracunan setelah mengonsumsi jajanan. Keracunan terjadi akibat mengonsumsi makanan yang telah terkontaminasi mikroba, bakteri, virus, parasit atau racun. Perut kram, mual, muntah, diare, demam, feses berdarah, pusing, lemas ataupun kelelahan merupakan gejala akibat keracunan (Njatrijani, 2021). Ada beberapa faktor penyebab kebiasaan anak senang mengonsumsi jajanan tidak sehat yaitu pertama, anak cenderung sangat menyukai jajanan dengan tampilan warna dan aroma yang menarik terutama jika baanyak teman sebaya yang suka mengonsumsi makanan dan jajanan tersebut tanpa memperdulikan kesehatan dan kedua yaitu ketidaktahuan anak tentang jenis-jenis olahan pangan yang baik untuk dikonsumsi; (Utami et al., 2023)

Keracunan akibat konsumsi jajanan di lingkungan sekolah berulang kali terjadi. Beberapa diantaranya yaitu pada bulan September 2023, sejumlah 22 pelajar SD di Kabupaten Kolaka Propinsi Sulawesi Tenggara dibawa ke puskesmas karena terindikasi keracunan olahan pangan. Gejala keracunan muncul setelah menyantap ayam geprek yang dibeli di warung belakang sekolah (Attamimi, 2023). Kejadian yang sama kembali berulang dimana pada Februari 2024 sejumlah 25 siswa SD Negeri Nangewer dan 3 siswa Madrasah Ibtidaiyah Nangewer di Kabupaten Sukabumi diduga mengalami keracunan makanan setelah mengalami muntah-muntah akibat mengonsumsi camilan stik pedas yang dijajakan pedagang keliling yang berjualan di sekolah tersebut (Hadi, 2024) dan pada bulan Mei 2024 belasan siswa SDN Cidadap I Sukabumi Jawa Barat dilarikan ke puskesmas setelah terindikasi keracunan makanan akibat mengonsumsi jajanan ringan yang berasal dari cina dan tak memiliki logo halal (Syahrin, 2024).

Banyaknya kasus keracunan akibat konsumsi makanan jajanan di lingkungan sekolah menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri 1 Bandar Batauga penting untuk dilakukan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang olahan pangan sehat serta bergizi pada anak sekolah dasar. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengetahui makanan dan jajanan yang sehat dan bergizi untuk dikonsumsi.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Bandar Batauga dengan melibatkan peserta didik kelas V dan bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai makanan dan jajanan sehat serta bergizi. Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan fase persiapan, yang mencakup survei lapangan untuk memahami kondisi dan kebutuhan sekolah serta penetapan jadwal pelaksanaan kegiatan. Setelah persiapan, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan edukasi yang dilakukan pada tanggal 11 Mei 2024. Pada fase ini, tim penyuluh memberikan presentasi materi tentang makanan dan jajanan sehat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai jenis makanan yang bergizi dan dampaknya terhadap kesehatan. Sesi tanya jawab mengikuti presentasi untuk memastikan pemahaman siswa dan menjawab pertanyaan yang muncul.

Tahap selanjutnya adalah evaluasi, di mana siswa diberikan tes pilihan ganda di akhir kegiatan untuk mengukur pemahaman mereka tentang materi yang telah disampaikan. Penilaian hasil tes didasarkan pada skor yang diperoleh oleh masing-masing peserta. Skor ini digunakan untuk menilai tingkat pemahaman siswa tentang topik edukasi yang diberikan. Tahap akhir adalah pelaporan hasil kegiatan, yang mencakup seluruh rangkaian dari persiapan hingga evaluasi, disusun sesuai dengan format yang ditetapkan oleh pihak universitas dan diserahkan kepada mitra sebagai bukti pelaksanaan

kegiatan. Adapun indikator tes terhadap pemahaman materi dapat dijabarkan sebagai berikut (Ridho et al., 2019).

Tabel 1. Indikator Penilaian

Skor Presentase	Kriteria
$80 < P \leq 100$	Sangat Baik
$60 < P \leq 80$	Baik
$40 < P \leq 60$	Cukup Baik
$20 < P \leq 40$	Kurang Baik
$0 \leq P \leq 20$	Sangat Tidak Baik

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri 1 Bandar Batauga, melibatkan siswa kelas V yang terdiri dari 16 pelajar laki-laki dan 6 pelajar perempuan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tahapan yang terstruktur dan terencana dengan baik.

Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan observasi lapangan untuk memperoleh gambaran masalah serta penentuan waktu pelaksanaan kegiatan. Diskusi lanjutan dilakukan setelah observasi untuk menentukan topik dan menyusun materi yang akan disampaikan. Selain itu, tahap ini mencakup penyusunan tes evaluasi serta koordinasi jadwal pelaksanaan dengan pihak mitra. Persiapan yang matang ini memastikan bahwa kegiatan berjalan lancar dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

Pelaksanaan

Kegiatan ini terdiri dari 2 tahapan yaitu pemaparan materi dan diskusi.

1) Pemaparan materi

Materi yang disampaikan berkaitan dengan makanan dan jajanan yang sehat dan bergizi yang layak untuk dikonsumsi. Kurangnya pengetahuan anak terkait makanan dan jajanan sehat menjadi alasan dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini. Pola konsumsi memiliki keterkaitan erat dengan gangguan kesehatan yang dialami sehingga penting bagi konsumen memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai jenis olahan pangan dan pola konsumsi (Syafira, 2015). Beranekaragam olahan pangan yang dijajakan disekitar lingkungan sekolah menjadi daya tarik tersendiri bagi siswa sehingga jumlah konsumsi dari produk jajanan juga semakin meningkat.



Gambar 1. Pemaparan Materi Oleh Tim PkM

Edukasi dalam bentuk presentasi materi oleh tim PkM merupakan bagian dari tahapan pelaksanaan kegiatan. Edukasi dimaksudkan untuk menginformasikan tentang pentingnya makanan dan jajanan sehat dan bergizi bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan diskusi berupa tanya jawab dengan peserta PkM terkait dengan materi yang telah dipaparkan. Edukasi tentang olahan pangan sehat dan bergizi sangat penting dilakukan sejak dini

sebagai bentuk investasi di masa mendatang karena kebiasaan pola hidup sehat yang dimulai sejak dini akan tetap tertanam pada diri anak hingga dewasa.

2) Diskusi

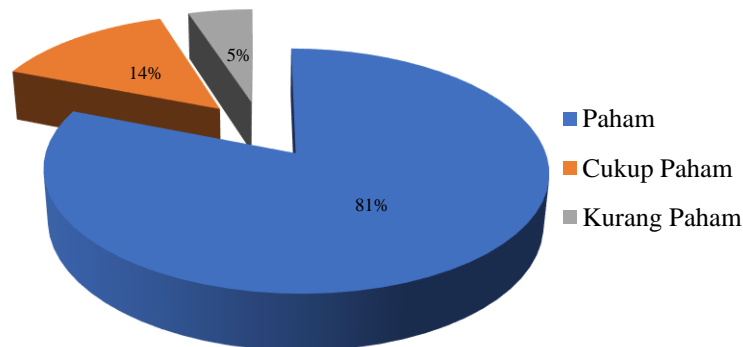
Sesi diskusi diadakan setelah pemaparan materi untuk memberikan kesempatan kepada peserta bertanya dan mendalami topik lebih lanjut. Diskusi ini bertujuan memastikan bahwa siswa benar-benar memahami materi yang disampaikan dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui tanya jawab, siswa dapat memperoleh klarifikasi dan tambahan informasi yang memperkuat pemahaman mereka tentang makanan sehat. Diskusi yang efektif membantu memperdalam pemahaman siswa dan meningkatkan kemampuan mereka dalam memilih makanan yang bergizi.



Gambar 2. Diskusi (tanya jawab) dengan Peserta kegiatan

Evaluasi

Setelah kegiatan diskusi kemudian dilanjutkan dengan evaluasi untuk mendeteksi kognisi peserta berkaitan materi yang telah dipresentasikan. Evaluasi dilaksanakan dalam bentuk pemerian tes pilihan ganda. Hasil evaluasi dari keterlaksanaan kegiatan ini tampak pada grafik berikut.



Gambar 3. Persentase Pemahaman Peserta Mengenai Olahan Pangan Sehat Dan Bergizi

Kegiatan pengabdian dalam bentuk edukasi mengenai olahan pangan yang sehat dan bergizi memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa. Hal tersebut didasarkan pada hasil evaluasi kegiatan yang diberikan dalam bentuk tes tertulis pilihan ganda, dimana sebanyak 81 % peserta tergolong kategori baik (paham), 14 % kategori cukup (cukup paham) dan 5% terbilang kategori kurang (kurang paham) tentang materi yang dipresentasikan. Hasil evaluasi tersebut menyiratkan bahwa kegiatan edukasi penting untuk dilakukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa. Pengetahuan gizi tentang makanan yang dikonsumsi penting untuk dipahami oleh anak karena

tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan pada akhirnya akan berpengaruh pada kondisi gizi yang bersangkutan (Tarigan, 2022). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara menyeluruh telah dilaksanakan dengan baik tanpa hambatan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, dan dari hasil yang diperoleh diharapkan dapat menjadi acuan bagi tim PkM untuk dapat melaksanakan kegiatan yang serupa pada lingkup yang lebih luas dan bekerja sama dengan instansi pemerintah lainnya mengingat hasil evaluasi kegiatan menunjukkan progres yang positif.

Pelaporan hasil keterlaksanaan kegiatan

Tahapan akhir kegiatan adalah pelaporan hasil pelaksanaan yang mencakup seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Laporan ini memuat hasil kegiatan secara terperinci dan dilengkapi dengan absensi, surat keterangan dari pihak mitra, serta dokumentasi pelaksanaan sebagai bukti pendukung. Pelaporan dilakukan sesuai dengan sistematika yang ditetapkan oleh pihak universitas dan diserahkan kepada mitra.

Secara keseluruhan kegiatan edukasi ini berhasil memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa mengenai makanan sehat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 81% peserta memiliki pemahaman yang baik tentang olahan pangan sehat dan bergizi. Pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya edukasi tentang gizi bagi anak-anak.

Sebagaimana diungkapkan oleh Syafira (2015), pengetahuan tentang jenis pangan sehat berperan penting dalam mencegah gangguan kesehatan yang terkait dengan pola konsumsi yang buruk. Edukasi yang dilakukan melalui pemaparan materi dan diskusi memungkinkan siswa untuk memahami pentingnya memilih makanan bergizi, yang dapat berkontribusi pada pola makan sehat mereka di masa depan. Hal ini mendukung hasil studi oleh Tarigan (2022), yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik berhubungan langsung dengan sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, serta pada akhirnya mempengaruhi kondisi gizi individu.

Penelitian oleh Nugroho dan Sari (2019) juga menegaskan bahwa pendidikan gizi yang efektif pada anak-anak dapat mengubah perilaku makan mereka, meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi, dan mencegah masalah kesehatan di masa depan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan kebiasaan makan sehat sejak dini.

Selanjutnya, Inten dan Permatasari (2019) menekankan bahwa edukasi tentang makanan sehat tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa tetapi juga membentuk kebiasaan makan yang lebih baik. Diskusi interaktif dan tanya jawab, yang merupakan bagian dari kegiatan ini, juga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Penelitian oleh Pratiwi et al. (2021) menunjukkan bahwa metode diskusi interaktif memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi informasi lebih mendalam dan memperjelas pemahaman mereka tentang materi gizi.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini telah mencapai tujuannya dengan baik. Pengetahuan yang diperoleh siswa tentang makanan sehat akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka di masa depan dan mendukung pembentukan generasi yang sehat dan cerdas. Kegiatan ini juga memberikan landasan yang kuat untuk pelaksanaan program serupa di masa mendatang, dengan rencana untuk memperluas cakupan ke sekolah-sekolah lain dan bekerja sama dengan instansi pemerintah untuk mempromosikan kesehatan dan gizi secara lebih luas.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai makanan dan jajanan sehat di SD Negeri 1 Bandar Batauga berhasil meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan, dengan 81% peserta menunjukkan pemahaman yang baik tentang materi yang disampaikan. Melalui pemaparan materi dan diskusi interaktif, siswa diperkenalkan pada pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi, yang berkontribusi pada pembentukan kebiasaan makan yang sehat. Dengan hasil yang positif, kegiatan ini menunjukkan potensi besar untuk diperluas ke lebih banyak sekolah dan melibatkan instansi terkait untuk memperluas dampaknya dalam meningkatkan kesadaran gizi di kalangan pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arinta, S. N., Hidajah, A. C., & Saifudin, N. (2023). Keracunan Permen Lunak pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Blitar, Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 95–102. <https://doi.org/10.32763/juke.v16i1.850>
- Attamimi, N. (2023). 22 Siswa SD di Kolaka Keracunan Massal Usai Makan Ayam Geprek. <https://www.detik.com>. <https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6906987/22-siswa-sd-di-kolaka-keracunan-massal-usai-makan-ayam-geprek>
- BPOM. (2021). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. In *Jakarta: Penerbar Swadaya. Beard, J. Journal Nutrition American Journal of Nutrition Bertalina. Bobak, dkk. Jakarta: EGC. Briawan, D. Jakarta: EGC. Brody, T. Nutrition Biochemistry. London: Academic Press. Cahya, A (Vol. 130, Issue 41)*. https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Pengawas_dan-atau_Penyuluh_.pdf.
- Damayanti, S., & Sumekar, A. (2021). Efektivitas Edukasi Tentang Pemilihan Jajanan Sehat Melalui Media Visual Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Kanisius Kadirojo Di Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 392–400. <https://doi.org/10.47317/jkm.v14i1.324>.
- Hadi, D. (2024). Puluhan Siswa SD di Sukabumi Keracunan Usai Santap Jajanan Anak. <https://news.okezone.com>. <https://news.okezone.com/read/2024/02/26/525/2975637/puluhan-siswa-sd-di-sukabumi-keracunan-usai-santap-jajanan-anak>.
- Hateriah S, & Kusumawati L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 57–69. <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.704>.
- Inten, A., & Permatasari, E. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perilaku Makan Anak. *Jurnal Kesehatan Anak*, 6(2), 75-82.
- Njatrijani, R. (2021). Pengawasan Keamanan Pangan. *Law, Development and Justice Review*, 4(1), 12–28. <https://doi.org/10.14710/ldjr.v4i1.11076>.
- Nugroho, S., & Sari, R. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perilaku Makan Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 55-60.
- Rahmi, S. (2018). Ditimbulkan Apabila Mengonsumsi Makanan Jajanan Yang Tidak Sehat Bagi Anak-Anak. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2018 CARA*, 260–265.
- Ridho, F., Anggoro, B. S., & Andriani, S. (2019). Aplikasi Android Construct 2 untuk Media E-Learning pada Materi Peluang. *Desimal: Jurnal Matematika*, 2(2), 165–171. <https://doi.org/10.24042/djm.v2i2.4037>.
- Pratiwi, A., Sari, D., & Rahayu, T. (2021). Pengaruh Diskusi Interaktif terhadap Pemahaman Materi Gizi pada Anak Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 9(2), 123-130.
- Syafira, S. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 3(1), 1–8.
- Syahrin, F. (2024). Usai Makan Jajanan Asal China, Dicek Tak Ada Logo Halal. <https://www.liputan6.com>. <https://www.liputan6.com/regional/read/5595042/siswa-sd-di-sukabumi-keracunan-massal-usai-makan-jajanan-asal-china-dicek-tak-ada-logo-halal>.
- Tarigan, N. (2022). *Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Makanan Jajanan Sehat yang Diberikan Pendidikan Gizi Komik dan Booklet*. 11(1), 222–230.
- Utami, K. D., Sumiyarini, R., Ferianto, Hastari, F., & Septiyani, A. D. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Dengan Menggunakan Media Animasi di SDN Banguntapan. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 5(2), 69–75. <https://doi.org/10.30989/jice.v5i2.955>