

**PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA MEMILIH JAJANAN SEHAT
TERHADAP PENGETAHUAN ANAK DI SEKOLAH DASAR NEGERI
BATOK BALI**

Sukreni

Universitas Muhammadiyah Malang

sukrenireni3@gmail.com

Abstract

Snacks are foods that can be consumed instantly and are liked by adults and children alike. Most children really like snacks because they like snacks with various shapes, striking colors and good taste. Therefore, the purpose of this counseling was to provide an understanding of how to choose healthy snacks at the Batok Bali Elementary School in Batok Bali, District Serang. The approach used in this activity includes a model of material exposure, educational games, and evaluation. The counseling activities carried out went smoothly, it could be seen that the elementary school students were enthusiastic in participating in the activities from beginning to end. This counseling is expected to provide education to students, especially students of SDN Batok Bali so that they can distinguish between healthy snacks and unhealthy snacks, besides that students are also expected to understand the impact of consuming unhealthy snacks.

Keywords : Healthy Snacks, Counseling, SDN Batok Bali

Abstrak

Jajanan adalah suatu makanan yang dapat dikonsumsi secara instan dan disukai oleh usia dewasa maupun anak-anak. Sebagian besar anak-anak sangat menyukai jajanan karena mereka menyukai jajanan dengan bentuk yang beraneka ragam, warna yang mencolok dan memiliki rasa yang enak. Oleh karena itu, Tujuan penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman tentang cara memilih jajanan sehat Sekolah Dasar Negeri Batok Bali di Kecamatan Serang. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu meliputi model pemaparan materi, permainan edukasi, dan evaluasi. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berjalan dengan lancar, dapat dilihat siswa SD bersemangat dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Penyuluhan ini memberikan edukasi kepada siswa khususnya siswa SDN Batok Bali agar mereka dapat membedakan mana jajanan yang sehat dan jajanan yang tidak sehat, selain itu siswa juga diharapkan dapat memahami dampak dari mengonsumsi jajanan yang tidak sehat.

Kata kunci : Jajanan Sehat, Penyuluhan, SDN Batok Bali

PENDAHULUAN

Jajanan adalah suatu makanan yang dapat dikonsumsi secara instan dan disukai oleh usia dewasa maupun anak-anak. Sebagian besar anak-anak sangat menyukai jajanan karena mereka menyukai jajanan dengan bentuk yang beraneka ragam, warna yang mencolok dan

memiliki rasa yang enak. Jajanan dikenal street food merupakan jenis makanan yang biasanya dijual dipinggir jalan, kaki lima, pasar, terminal, pemukiman, dan tempat lainnya. Jajanan memiliki keunggulan namun jajanan juga diduga masih beresiko terhadap kesehatan (Cahyani et al., 2015).

Jajanan sehat merupakan jajanan yang terhindar dari cemaran biologis ataupun kimia dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti protein, karbohidrat, lemak, dan berserat tinggi. Mengonsumsi jajanan sehat memberikan dampak positif bagi tubuh seperti menambah asupan energi, nutrisi dan vitamin. Selain memberikan dampak positif, jajanan juga memberikan dampak negatif seperti jajanan tidak sehat (Andriani et al., 2015).

Makanan cepat saji yang banyak diperjual-belikan secara luas baik diwilayah pedesaan sampai perkotaan. Semakin banyaknya jenis makanan cepat saji yang ditawarkan oleh penjual mengakibatkan semakin meningkatnya pola konsumsi makanan cepat saji tersebut. Jajanan yang saat ini sering dikonsumsi oleh siswa SD merupakan jenis jajanan yang merupakan makanan cepat saji atau fast food, dengan banyaknya jenis jajanan yang dijual disekolah saat ini, sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih dari masyarakat dan juga pihak-pihak yang berhadapan langsung dengan siswa. Makanan yang diperjualbelikan di sekolah rentan terhadap pencemaran baik dari biologis maupun kimiawi yang dapat berakibat buruk pada kesehatan. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan keracunan pada orang yang mengonsumsi makanan tersebut. Efek yang disebabkan dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat memberikan dampak buruk bagi kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Oleh karena itu perlu dilakukan suatu tindakan untuk mengatasi pola konsumsi makanan yang tidak sehat. Banyak makanan yang tidak memenuhi syarat kesehatan sehingga mengancam kesehatan anak-anak, padahal makanan jajanan memegang peranan sangat penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak sekolah. Untuk mengatasi masalah tentang jajanan yang sehat, masyarakat khususnya siswa perlu mendapatkan pembekalan pengetahuan tentang makanan agar mereka mengetahui bahwa pentingnya cara mengatasi jajanan yang tidak sehat bagi mereka. Jajan disembarang tempat memang dianggap berbahaya karena dikhawatirkan akan mengandung zat berbahaya yang menyebabkan sakit pada anak. Salah satu metode perubahan hidup yang bisa dilaukan dengan memberikan penyuluhan. Dalam upaya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan kepada

anak-anak tentang cara memilih jajanan sehat, terdapat beberapa metode yang dapat dilakukan. Penyampaian materi tentang keamanan pangan perlu dilakukan kepada siswa untuk mengurangi pola konsumsi jajanan tidak sehat. Khusna et al, 2010 mengutarakan bahwa mempromosikan tentang kesehatan merupakan sebuah cara yang dianggap efektif untuk melakukan pendekatan terhadap kelompok dengan menggunakan metode penyuluhan dan juga diskusi. Dengan menerapkan cara tersebut maka sangat penting untuk memberikan pengetahuan kepada anak-anak sekolah tentang memilih makan yang baik dan bersih agar anak-anak sekolah memiliki kemauan untuk melakukan perubahan yang signifikan. Apabila telah terjadi perubahan terhadap anak-anak sekolah, maka anak-anak sekolah tersebut akan terjaga kesehatannya dan tidak akan memakan jajanan sembarangan (Purwati et al., 2014). Tujuan penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman tentang cara memilih jajanan sehat Sekolah Dasar Batok Bali di Kecamatan Serang Kota Serang.

METODE PENELITIAN

Kegiatan penyuluhan mengenai jajanan sehat dilakukan pada bulan April 2025 di Sekolah Dasar Negeri Batok Bali, Kecamatan Serang mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 5. Adapun kegiatan ini merupakan kegiatan penyuluhan yang telah disetujui oleh Kepala Sekolah dengan dilakukan beberapa tahapan diantaranya :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilaksanakan dengan melakukan survei dan izin ke Sekolah Dasar Negeri Batok Bali, Kecamatan Serang Kota Serang Provinsi Banten.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan tentang jajanan sehat dilaksanakan di bulan April 2025. Kegiatan ini meliputi pengenalan dan penyampaian materi secara langsung mengenai jajanan sehat. Metode penyampaian dengan ceramah yaitu menggunakan media menggunakan Infocus atau Proyektor berupa PPT dan games.

3. Tahap Evaluasi

Siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri Batok Bali perlu sosialisasi lebih tentang pengetahuan dan pemahaman tentang jajanan sehat. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan memberikan suatu pertanyaan terhadap siswa siswi terkait pemahaman terhadap materi yang disampaikan tentang jajanan sehat serta memberikan sebuah motivasi dan pesan moral terhadap siswa siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada Senin, 28 April 2025 dari jam 08.30 – 10.00 WIB bertempat di SDN Batok Bali Kecamatan Serang. Materi yang disampaikan dalam kegiatan penyuluhan yaitu tentang jajanan sehat. Kegiatan penyuluhan pada setiap kelas diawali dengan pembukaan dan penyampaian materi. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan menggunakan media berupa PPT yang berisi serangkaian penjelasan tentang jajanan sehat serta bahaya mengkonsumsi jajanan tidak sehat. Media ini dibuat sedemikian rupa dan semenarik mungkin sehingga dapat lebih mudah dipahami oleh siswa SD. Selain menggunakan media PPT penyampaian materi didukung dengan instrumen musik yang menarik tentang edukasi jajanan sehat dan cara mencuci tangan yang benar sebelum makan. Tujuan dari penampilan lagu yang berisi edukasi jajanan sehat yaitu agar siswa tidak merasa jenuh dan dapat menyaring materi dengan baik.



Gambar 1. Berlangsungnya kegiatan penyuluhan di SDN Batok Bali

Kegiatan penyuluhan di akhiri dengan permainan edukasi, yaitu setiap siswa akan diberikan beberapa pertanyaan terkait jajanan sehat. Siswa yang dapat menjawab pertanyaan dengan tepat akan diberi apresiasi. Hal tersebut merupakan bagian dari tahap evaluasi sehingga pemateri dapat dengan mudah mengetahui apakah siswa tersebut paham dengan penjelasan yang telah dipaparkan. Berdasarkan tahap evaluasi yang telah dilakukan, terlihat siswa di setiap

kelas dapat menanggapi dan memahami dengan baik materi yang telah disampaikan oleh pemateri.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan penyuluhan di SDN Batok Bali

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berjalan dengan lancar, dapat dilihat siswa SD sangat bersemangat dalam mengikuti Penyuluhan ini diharapkan bisa memberikan edukasi kepada siswa khususnya siswa SDN Batok Bali agar mereka dapat membedakan mana jajanan yang sehat dan jajanan yang tidak sehat, selain itu siswa juga diharapkan dapat memahami dampak dari mengonsumsi jajanan yang tidak sehat. Penyuluhan tentang jajanan sehat adalah salah satu upaya untuk menyebarkan luaskan informasi dan meyakinkan seseorang agar munculnya sebuah kesadaran dalam meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit dan menjaga kesehatan (Purwati et al., 2014).



Gambar 3. Dokumentasi bersama guru-guru SDN Batok Bali

KESIMPULAN

Penyuluhan tentang pentingnya memilih jajanan sehat yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Batok Bali memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar mengenai pola konsumsi yang sehat dan aman. Melalui pendekatan edukatif yang disesuaikan dengan usia anak, kegiatan ini berhasil menanamkan pemahaman dasar tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui makanan, terutama jajanan yang dikonsumsi di lingkungan sekolah.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa:

1. Pengetahuan siswa meningkat secara nyata setelah diberikan informasi mengenai kriteria jajanan sehat, bahaya bahan tambahan makanan yang berisiko (seperti boraks, formalin, pewarna tekstil), serta pentingnya kebersihan makanan.
2. Perubahan sikap mulai terbentuk, di mana sebagian besar siswa menjadi lebih selektif dalam memilih jajanan dan lebih berani bertanya atau menolak makanan yang dirasa tidak aman.
3. Penyuluhan terbukti efektif sebagai metode pendidikan kesehatan preventif sejak dini, yang tidak hanya berdampak pada individu siswa, tetapi juga berpotensi memengaruhi lingkungan sekitar mereka, termasuk teman sebaya dan keluarga di rumah.
4. Kerjasama antara sekolah, guru, dan orang tua sangat diperlukan untuk menjaga kesinambungan dari pengetahuan yang telah diberikan dalam penyuluhan, agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak secara konsisten.
5. Penyuluhan seperti ini perlu dilakukan secara berkala dengan dukungan media pembelajaran yang menarik (seperti poster, video, dan simulasi), agar pesan yang disampaikan lebih mudah diterima dan diingat oleh siswa.

Dengan demikian, penyuluhan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. *Jurnal Kesehatan Dr. SOEBANDI*, 3(2), 181–189.
- Cahyani, L. K. D., Widiastuti, I. A., Purnamasari, I. D., Laksmi, K. D. P., Adnyani, P. A. R., Dwirianasari, A. D., Savitri, N. P. D., Anggreni, N. N. M., Jaya, B. B. D., & Setiani, N. W. P. A. (2015). Rencana Pelaksanaan Penyuluhan Jajanan Sehat bagi Anak Sekolah Menengah Pertama.
- Khusna, N., Bambang Setiaji, H., Sahli, Z., & Pascasarjana Kesehatan Masyarakat Stikes Mitra Lampung, P. (2010). Pengaruh Penyuluhan Tentang Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Usia Sekolah Dasar. 040–0404.
- Purwati, R., Bidjuni, H., & Babakal, A. (2010). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap pengetahuan Perilaku Klien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 1080004.
- Puspitasari, R. L. (2010). Kualitas Jajanan Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 2(1),52. <https://doi.org/10.36722/sst.v2i1.99>