



Edukasi Jajanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar (EJA SELADA)

Afif Kurniawan*, Silvia H Tjokro, Hermanto Wijaya, Annisa W Yuliasti, Ainin Z Jannah,
Nevia R Putri

Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit, Stikes Adi Husada, Kota Surabaya

*Penulis Korespondensi, E-mail : kurniawanafif96@gmail.com

Submitted: 26 September 2024, Revised: 13 September 2024, Accepted: 16 September 2024

ABSTRACT

Introduction & Aim: Children spend most of their time at school. To meet their daily nutritional needs that run out during school hours, many children buy school snacks. School snacks are sold in various shapes, colors, flavors and sizes to attract children to buy them. If school snack producers reduce prices, chemicals are chosen as a substitute. Knowledge in choosing snacks at school is necessary so that children do not get sick later on. **Method of Activity:** this activity is carried out by providing education about daily intake, nutrients, and choosing good and correct foods. **Results:** this activity was carried out at SDN Ploso V/176, Surabaya. Education was provided with the help of powerpoint, games, and leaflets on the lid of the lunch box. After being educated, the children's level of knowledge increased **Discussion:** nutritional intake in school children is a mandatory thing that must be met. The easiest behavior in meeting children's nutrition is breakfast. Breakfast is given before children do activities. While at school, children can be given snacks as additional intake so that children can concentrate and maintain physical activity at school. The role of parents and teachers is very important in introducing and getting children used to maintaining intake and choosing good and correct school snacks.

Keywords: children, food, growth up, school

ABSTRAK

Pendahuluan & Tujuan: Anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah. Untuk memenuhi kecukupan gizi sehari-hari yang habis pada waktu sekolah, anak-anak banyak yang membeli jajanan sekolah. Jajanan anak sekolah dijual dengan berbagai macam bentuk, warna, rasa dan ukuran untuk menarik minat anak-anak untuk membelinya. Apabila produsen jajanan anak sekolah menekan harga, maka dipilihlah bahan kimia sebagai penggantinya. Pengetahuan dalam memilih jajanan di sekolah perlu dilakukan agar anak-anak tidak terserang penyakit di kemudian hari. **Metode Pelaksanaan:** kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang asupan harian, zat gizi, dan pemilihan makanan yang baik dan benar. **Hasil Kegiatan:** kegiatan ini dilakukan di SDN Ploso V/176, Surabaya. Edukasi diberikan dengan bantuan media *powerpoint*, *games*, dan *leaflet* pada tutup kotak bekal makanan. Setelah diberikan edukasi, Tingkat pengetahuan anak-anak meningkat. **Diskusi:** asupan gizi pada anak sekolah menjadi hal wajib yang harus terpenuhi. Perilaku yang paling mudah dalam memenuhi gizi anak adalah sarapan pagi. Sarapan diberikan sebelum anak-anak beraktifitas. Pada saat di sekolah anak-anak dapat diberikan makanan selingan sebagai asupan tambahan agar anak tetap berkonsentrasi dan mempertahankan aktivitas fisik di sekolah. Peran orang tua dan guru sangat penting dalam mengenalkan dan membiasakan anak-anak untuk menjaga asupan dan memilih jajanan sekolah yang baik dan benar

Kata kunci: anak-anak, makanan, tumbuh kembang (grow up), sekolah



1. PENDAHULUAN

Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018 status gizi anak usia 5-12 tahun (IMT/U) di Indonesia didapat prevalensi kategori kurus berada pada angka 9,2% (2,4 kategori sangat kurus dan 6,8 kategori kurus). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 juga tercantum data status gizi anak usia 5-12 tahun provinsi Jawa Timur dengan prevalensi kekurusan sebesar 8% yang terdiri dari 2,2% kategori sangat kurus dan 5,8% kategori kurus dan prevalensi kategori kegemukan berada pada angka 24,3% yang terdiri dari 13,2% masuk kategori gemuk dan 11,1% masuk kategori obesitas. Tidak hanya kategori kurus saja yang dipermasalahkan, kategori kegemukan di Indonesia juga demikian, prevalensi kegemukan di Indonesia menginjak angka 20% yang terdiri dari gemuk sebesar 10,8% dan 9,2 masuk kategori obesitas. Lebih dari 90% masyarakat Jawa Timur jarang mengkonsumsi sayur dan buah. Terlebih lagi sebanyak 57% masyarakat Jawa Timur mengkonsumsi minuman manis lebih dari satu kali per hari (Kementerian Kesehatan, 2019).

Sebagian besar waktu yang dimiliki oleh siswa, sebagian besar dihabiskan pada lingkungan sekolah. Untuk mengganti energi mereka yang terkuras, anak-anak mengkonsumsi makanan dan minuman yang ada di kantin atau sekitar sekolah. Terpenuhinya kebutuhan gizi harian, cukup istirahat dan pola makan yang teratur dapat membantu asupan nutrisi dapat diserap oleh tubuh secara maksimal. Pangan jajanan anak sekolah (PJAS) adalah pangan olahan siap saji (makanan dan minuman) dari industri pangan yang disajikan dan dijual langsung tanpa proses pengolahan lebih lanjut dan rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah (Hasriani et al., 2024).

Pangan Jajanan Anak Sekolah merupakan makanan yang sering dijumpai dipinggir jalan dan di jual dengan berbagai macam bentuk, warna, rasa dan ukuran untuk menarik minat dan perhatian untuk membelinya (Saikhu et al., 2022). Untuk menarik minat tak jarang produsen menggunakan bahan kimia berbahaya untuk menekan biaya produksi serta memperpanjang masa simpannya. Dengan biaya produksi yang murah maka harga jual juga dapat ditekan serendah mungkin dan potensi penjualan juga dapat meningkat. Anak sekolah dasar masih memiliki daya tarik tinggi terhadap PJAS dengan warna mencolok, rasa gurih, tekstur kenyal dan tidak memperdulikan bahaya yang akan diperoleh (Hasriani et al., 2024).

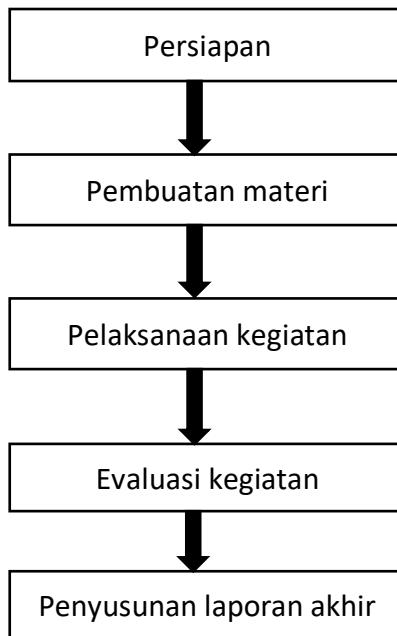
Untuk mengatasi masalah jajanan pada anak usia sekolah, diperlukan adanya edukasi untuk memperoleh pengetahuan tentang jajanan sehat. Salah satu metode untuk melakukan perubahan pada sikap yang dapat dilakukan ialah dengan memberikan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan survey di SDN Ploso V/176 yang akan dijadikan sebagai Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat. Kelas yang disarankan oleh pihak sekolah adalah kelas 4A dengan jumlah siswa 31 siswa. Langkah berikutnya adalah



melakukan persiapan dengan membuat materi penyuluhan, mempersiapkan permainan *puzzle*, serta menyiapkan *doorprize* acara penyuluhan. Pada akhir kegiatan, setelah dilakukan penyuluhan, seluruh panitia melakukan evaluasi kegiatan dan menyusun laporan akhir kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Jajanan Anak Sekolah

Kegiatan ini diawali dengan pemberian soal *Pre-test* kepada siswa sekolah. Pertanyaan-pertanyaan dalam *pre-test* dan *post-test* adalah manfaat jajanan sehat, ciri makanan sehat, cara memilih jajanan sehat, penyakit yang timbul akibat jajanan tidak sehat, dan makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh. Kemudian dilakukan pemberian materi tentang jajanan anak sekolah yang baik. Materi yang diberikan antara lain penularan penyakit melalui makanan (diare, infeksi cacing, dan kekurangan gizi seimbang) dan tips memilih PJAS yang aman, bermutu dan bergizi.

Kemudian dilanjutkan dengan permainan *puzzle*, yaitu dengan mencocokkan antara kandungan gizi dengan bahan makanan. Siswa yang berhasil mencocokkan *puzzle* dengan benar berhak mendapatkan *doorprize* berupa kotak bekal makanan. Kotak bekal makanan, pada tutup bekal diberikan pesan "Isi Piringku". Kemudian di akhir kegiatan anak-anak di berikan soal *Post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman mereka setelah diberikan materi. Setelah terkumpul nilai *pre-test* dan *post-test* diuji menggunakan *wilcoxon-signed rank test*.



Community Development in Health Journal



Gambar 2. Permainan *Puzzle* Dan Kotak Bekal Makanan

3. HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah selesai dilaksanakan. Jumlah anak-anak yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 31 siswa.

Tabel 1. Rekapitulasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

PERSIAPAN	
Tahapan	Hasil
Pembentukan panitia kegiatan	Susunan Panitia
Administrasi kegiatan	Surat Permohonan ijin pengabdian masyarakat, daftar hadir siswa, dan daftar hadir panitia
Pembuatan materi, <i>puzzle</i> , dan menyiapkan <i>doorprize</i>	Materi berupa power point, <i>puzzle game</i> , serta <i>doorprize</i> yang akan dibagikan kepada siswa
Pelaksanaan	
Tahapan	Hasil
Pemateri	Materi disampaikan dengan baik dan jelas
Fasilitator	Fasilitator membantu siswa mengisi <i>pre-test</i> dengan baik
siswa (Antusias)	Siswa sangat antusias mendengarkan penjelasan materi. Serta menjawab <i>puzzle game</i> dengan benar.
Penutup	
Tahapan	Hasil
Evaluasi kegiatan	100% siswa memahami materi dan dapat menjawab pertanyaan dari kami terkait materi pemilihan jajanan sehat.
Laporan Kegiatan	Pembuatan laporan akhir dan draft artikel pengabdian masyarakat

Kegiatan ini berlangsung pada hari rabu tanggal 13 Desember 2023 dan berada di rungan kelas 4A. Jumlah siswa yang hadir dalam kegiatan ini berjumlah 31 siswa. Kegiatan dimulai dengan perkenalan pemateri dan fasilitator. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian lembar *Pre-test*. Sesi berikutnya adalah penjelasan materi dan bermain *puzzle game*. Pada



akhir kegiatan diisi dengan pengisian lembar *post-test* dan pembagian kotak bekal makanan. Hasil uji *pretest* dan *posttest* menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ($<0,05$) dan selisih rata-rata nilai adalah 18 poin.

Tabel 2. Hasil Pretest Dan Post Test

Skor	Pretest	Posttest
Minimum	47	80
Maksimum	93	100
Rata-rata	78,29	96,26
Standar deviasi	12,4	7,20
Uji Wilcoxon Signed Rank Test	0,000 ($<0,05$)	

Anak adalah seseorang sejak dalam kandungan hingga berusia 18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014, 2014). Anak-anak membutuhkan berbagai macam zat gizi dalam sehari-hari untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Oleh karena itu, anak sekolah memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan. Di samping itu, anak memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses faali dalam tubuh (Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 2021)

Pada anak sekolah, sarapan tetap menjadi prioritas dalam asupan gizi anak sekolah. Jika kebutuhan gizi anak sekolah belum tercukupi dari sarapan maka PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) menjadi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut. Sarapan atau makan pagi yaitu bagian dari perilaku untuk mewujudkan gizi seimbang yang penting bagi hidup sehat, aktif, dan cerdas. Makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktifitas, terdiri dari makanan pokok, lauk pauk atau makanan kudapan energi dari sarapan untuk anak-anak dianjurkan berkisar 20-25% yaitu 200-300 kalori (Mawarni, 2021; Fatiha & Widawati, 2022). Dalam menyusun menu sarapan perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya.

PJAS yang sesuai adalah PJAS yang aman, bermutu, dan bergizi serta disukai oleh anak, berikut beberapa tips memilih PJAS yang sesuai :

- a. Kenali dan pilih pangan yang aman
- b. Jaga kebersihan
- c. Cek KLIK (Kemasan, Label, Izin Edar dan Kedaluwarsa)
- d. Ketahui kandungan gizinya
- e. Konsumsi air yang cukup
- f. Perhatikan warna, rasa dan aroma
- g. Batasi minuman yang berwarna dan beraroma
- h. Batasi konsumsi pangan cepat saji (*fast food*)
- i. Batasi makanan ringan
- j. Perbanyak konsumsi makanan berserat



Gambar 3. Penyajian Materi



Gambar 4. Sesi Akhir Kegiatan

4. PEMBAHASAN

Pada anak sekolah, sarapan tetap menjadi prioritas dalam asupan gizi anak sekolah. Jika kebutuhan gizi anak sekolah belum tercukupi dari sarapan maka PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) menjadi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut. Sarapan atau makan pagi adalah perilaku untuk mewujudkan gizi seimbang yang menjadikan anak-anak yang sehat, aktif, dan cerdas (Hanim et al., 2022). Sarapan atau makan pagi harus memenuhi energi anak, yaitu berkisar 200-300 kalori. Sarapan yang sehar terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019, 2019). Dalam menyusun menu sarapan perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya.

1. Karbohidrat digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Gula darah sebagai satu-satunya penyalur energi bagi otak untuk bekerja optimal. Apabila gula darah anak rendah, dibawah 70 mg/dl atau yang biasa disebut dengan hipoglikemia, maka akan terjadi penurunan konsentrasi belajar, daya ingat, gemetar, tubuh melemah, dan pusing. Gangguan tersebut dapat menurunkan gairah belajar, kecepatan reaksi, serta kesulitan dalam menerima pelajaran dengan baik.
2. Menambahkan zat gizi yang diperlukan seperti protein, lemak, vitamin, dan menirel.



3. Mengurangi kemungkinan jajan di sekolah dan mengurangi risiko asupan bahan berbahaya yang terkandung di dalamnya.

Makanan selingan dapat berfungsi sebagai asupan gizi anak sekolah, menjaga kadar gula darah agar anak sekolah tetap berkonsentrasi, untuk mempertahankan aktivitas fisik anak sekolah. Makanan selingan dapat berupa bekal dari rumah atau berupa Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS). Untuk mendapatkan PJAS yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak, aman, bermutu dan disukai oleh anak, berikut beberapa tips memilih PJAS yang sesuai (Badan Pengawas Obat dan Makanan RI, 2021) :

1. Kenali dan pilih pangan yang aman

Pangan yang aman adalah pangan yang bebas dari bahaya biologis, kimia dan benda lain. Pilih pangan yang bersih, yang telah dimasak, tidak bau tengik, tidak berbau asam. Sebaiknya membeli pangan di tempat yang bersih dan dari penjual yang sehat dan bersih. Pilih pangan yang dipajang, disimpan dan disajikan dengan baik.

2. Jaga kebersihan

Kita harus mencuci tangan sebelum makan karena mungkin tangan kita tercemar kuman atau bahan berbahaya. Mencuci tangan dan peralatan yang paling baik menggunakan sabun dan air yang mengalir.

3. Cek KLIK (Kemasan, Label, Izin edar dan Kedaluwarsa)

Sebelum membeli pangan olahan dalam kemasan, pastikan kemasan dalam kondisi baik. Baca informasi pada label dengan seksama pastikan ada izin edar (P-IRT/MD/ML) dan pastikan produk pangan tidak melewati masa kedaluwarsa. Jika, pangan tidak berlabel (seperti lemper, lontong, donat, dll) maka pilih yang penampakannya normal dan kemasannya dalam kondisi baik.

4. Ketahui kandungan gizinya

Dalam kemasan Baca label informasi nilai gizi untuk mengetahui nilai energi, lemak, protein, karbohidrat, gula dan garam (natrium).

5. Konsumsi air yang cukup

Dapat bersumber terutama dari air minum, dan sisanya dapat dipenuhi dari minuman olahan (sirup, jus, susu), makanan (kuah sayur, sop) dan buah.

6. Perhatikan warna, rasa dan aroma

Hindari makanan dan minuman yang berwarna mencolok, rasa yang terlalu asin, manis, asam, dan atau aroma yang tengik.

7. Batasi minuman yang berwarna dan beraroma

Minuman berwarna dan beraroma contohnya minuman ringan, minuman berperisa.

8. Batasi konsumsi pangan cepat saji (fast food)

Konsumsi fast food yang berlebihan dan terlalu sering merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas. Pangan cepat saji antara lain kentang goreng, burger, ayam goreng tepung, pizza. Biasanya makanan ini tinggi garam dan lemak serta rendah serat.

9. Batasi makanan ringan

Makanan ini umumnya rendah serat dan mengandung garam/natrium yang tinggi dan mempunyai nilai gizi yang rendah. Contoh : makanan ringan seperti keripik kentang.

10. Perbanyak konsumsi makanan berserat

Makanan berserat bersumber dari sayur dan buah. Menu makanan tradisional yang tinggi serat seperti rujak, gadogado, karedok, urap dan pecel.



Peran orang tua sangat penting dalam menyediakan makanan bergizi dan seimbang serta mendidik anak memilih dan mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang (Cholana, 2023). Pendekatan yang baik dalam memberikan informasi mengenai makanan bergizi akan membantu anak menjadi lebih berhati-hati dalam memilih makanan dan jajanan. Orang tua juga sangat penting dalam memberikan anak makanan yang disukainya. Makanan yang disediakan di rumah harus disesuaikan dengan status sosial ekonomi keluarga dan bergizi. Orang tua yang paling bertanggung jawab terhadap kesehatan dan gizi anak harus bisa memantau kebiasaan makan dan jajanan anak. Oleh karena itu diperlukan informasi mengenai makanan apa saja yang baik, jajanan apa saja yang baik, dan bagaimana dampaknya terhadap anak yang kurang mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang (Jatmikowati et al., 2023).

Peran guru sangat berperan dalam memperkenalkan dan menularkan pengetahuan tentang makanan bergizi (Harwina, 2022). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan pemahaman dalam mengenali makanan bergizi, antara lain saat guru mengulang pembelajaran di kelas serta mengamati dan mengevaluasi makanan yang dibawa anak setiap hari. Selama proses pembelajaran, guru dapat menggunakan metode interaksi yang menarik antara guru dan siswa. Melalui interaksi yang menarik, keberhasilan membiasakan anak terhadap jajanan sehat meningkat (Jatmikowati et al., 2023).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Anak-anak terus membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka sampai usia 18 tahun. Pemahaman makanan bergizi, dan pembiasaan memilih makanan yang sehat pada anak-anak sekolah merupakan hal penting yang harus dilakukan. Proses ini bisa dilakukan oleh guru disekolah serta didukung orang tua di rumah. Proses ini bertujuan agar anak-anak bisa memilih makanan yang sehat dan dapat memenuhi zat gizi yang diperlukan. Proses pemahaman ini butuh dilakukan dalam waktu yang terus menerus untuk bisa menjadi sebuah kebiasaan baik.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada kepala sekolah dan segenap pendidik SDN Ploso V/176 yang telah berpartisipasi dan memberikan bantuan untuk kelancaran pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. (2021). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*.

Cholana, H. B. (2023). Peran Orang Tua dalam Pemberian Makanan Bergizi Seimbang pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 12(11), 2942–2949.

Fatiha, P. H., & Widawati, W. (2022). Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Saat New Normal Covid-19 Di SDN 005 Langgini Bangkinang Kota Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 8–15.



Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28–35.

Harwina, L. (2022). *Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Untuk Meningkatkan Imunitas Anak Di Masa Covid'19 Pada Kelompok B Paud Ibnu Sina Aceh Besar*. Universitas Bina Bangsa Getsempana.

Hasriani, H., Sumarni, S., Arwati, S., Asih, R. Y., & Alamsyah, M. A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Siswa SMA Muhammadiyah Bontomarannu Kabupaten Gowa Melalui Edukasi Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) dan Food Preparation dalam Menyiapkan Bekal ke Sekolah. *Madaniya*, 5(3), 782–789.

Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019, (2019).

Kementerian Kesehatan. (2019). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*.

Mawarni, E. (2021). Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 159–167.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014, (2014).

Saikhu, L. A., Syuhriatin, S., & Basri, H. (2022). Identifikasi Bahan Tambahan Pangan Berbahaya pada Pangan Jajanan Anak Sekolah yang Beredar di Kota Mataram. *Lombok Journal of Science*, 3(3), 36–44.