

**PENINGKATAN PENGETAHUAN ANAK TENTANG JAJANAN SEHAT PADA  
SISWA SD NEGERI 018 MAYANG PONGKAI****INCREASING CHILDREN'S KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY Snacks ON  
STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOL 018 MAYANG PONGKAI**<sup>1</sup>Zurni Seprina, <sup>2</sup>Eliza Fitria, <sup>3</sup>Betty Nia Rulen<sup>1,2,3</sup> STIKes Tengku Maharatu[zurni.seprina@yahoo.com](mailto:zurni.seprina@yahoo.com), [bettynia2606@gmail.com](mailto:bettynia2606@gmail.com), [fitria\\_eliza@yahoo.co.id](mailto:fitria_eliza@yahoo.co.id)**ABSTRAK**

Makanan jajanan yang ditawarkan di sekolah-sekolah semakin beragam. Perkembangan tersebut dapat mendorong kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan pada anak sekolah, terutama pada jeda jam istirahat. Kondisi di lapangan, masih banyak anak yang belum memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan sehat. Anak sekolah pada umumnya setiap hari menghabiskan sepertiga waktunya di sekolah. Safriana (2012) menyebutkan bahwa anak sekolah dasar berada selama 4–5 jam di sekolah oleh karenanya asupan gizinya harus diperhatikan maka penerapan Pengabdian Kepada Masyarakat bagi anak sekolah dasar sangat diperlukan. Solusi yang dilakukan untuk mencapai tujuan adalah dengan memberikan Sosialisasi dan Edukasi, yaitu dalam bentuk kegiatan Penyuluhan mengenai Jajanan Sehat dengan metode ceramah dengan media leaflet dan melakukan demonstrasi 6 Langkah Cuci tangan yang baik dan benar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 09 bulan Oktober Tahun 2021 di SD Negeri 019 Mayang Pongkai yang berada di Jalan Kamboja No 01 Desa Mayang Pongkai. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu para siswa lebih meningkat pengetahuannya mengenai makanan jajanan sehat serta bahaya yang akan ditimbulkan apabila mengonsumsi makanan jajanan yang tidak sehat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon para siswa dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penerbit.

Kata Kunci : Pengetahuan, Jajanan Sehat, SD

**ABSTRAC**

Snack that offered in schools are increasingly diverse. These developments can encourage the habit of eating snacks in school children, especially during breaks time. Conditions in the field, there are still many children who do not have the habit of eating healthy snacks. In general, school children spend a third of their time at school every day. Safriana (2012) states that elementary school children are in the school for 4-5 hours, therefore their nutritional intake must be considered, so the application of Community Service for elementary school children are very necessary. The solution to achieve the goal are to provide socialization and education, such as in the form of Counseling activities regarding Healthy Snacks using the lecture method with leaflet media and demonstrations of 6 Steps of good and correct hand washing. This community service activity was carried out on Saturday, October 9, 2021 at SD Negeri 019 Mayang Pongkai, which is located on Cambodia street number 01 Mayang Pongkai Village. The results obtained from this community service activity are that students increase their knowledge about healthy snacks and the dangers that will caused when consuming unhealthy snacks. This can be seen from the number of students' responses in answering the questions given by the presenters.

Keywords: Knowledge, Healthy Snacks, SD

## A. PENDAHULUAN

Makanan jajanan yang ditawarkan di sekolah-sekolah semakin beragam. Perkembangan tersebut dapat mendorong kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan pada anak sekolah, terutama pada jeda jam istirahat. Kondisi di lapangan, masih banyak anak yang belum memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan sehat (Anto, 2017). Makanan 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 (WHO, 2006). 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. Jajanan makanan dan anak-anak adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Umumnya anak-anak akan membeli jajan terutama saat mereka sedang istirahat di sekolah dan mereka tidak mepedulikan bahaya yang akan mereka dapat ketika mengonsumsi jajanan makanan yang tidak sehat. Tidak jarang ditemukan jajanan makanan yang diperjual belikan di sekitar sekolah mengandung zat tambahan seperti pengawet dan pewarna makanan. Tujuan penggunaan zat-zat tersebut antara lain sebagai pewarna ((untuk menambah daya tarik visual), pengental(memperbaiki tekstur), penyedap (menguatkan rasa), pemanis (penambah rasa) (Indrati dan Gzardjito, 2014). Anak sekolah pada umumnya setiap hari menghabiskan sepertiga waktunya di sekolah. Safriana (2012) menyebutkan bahwa anak sekolah dasar berada selama 4–5 jam di sekolah oleh karenanya asupan gizinya harus di perhatikan. Pada kelompok usia 6–12 tahun memerlukan energi sebesar 1.500–2.000 kilokalori per hari. Kebutuhan energi anak sekolah dapat diperoleh melalui makanan yang berasal Perilaku Jajan pada Anak Sekolah Dasar Aini 134 dari rumah dan juga dari makanan jajanan yang dibeli oleh anak-anak karena sebagian waktu mereka berada di sekolah. Ketersediaan jajanan sehat dan tidak sehat di sekolah berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak. Anak cenderung untuk membeli makanan jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Oleh sebab itu, jajanan yang sehat seharusnya tersedia baik di rumah, maupun di lingkungan sekolah agar akses anak terhadap jajanan sehat tetap terjamin (BPOM, 2010).

Adanya zat tambahan berlebih dalam jajanan makanan dapat mengakibatkan keracunan baik yang ringan maupun keracunan berat. Kasus keracunan Indonesia yang paling sering dilaporkan dari tahun 2004-2014 adalah keracunan akibat pangan jajanan dan keracunan akibat pangan olahan. Pada Tahun 2014, Badan Pengawas Obat dan Makanan melakukan pengujian terhadap pangan jajanan dan hasilnya adalah dari 13.536 sampel terdapat 11.871 (87,69%) sampel yang memenuhi syarat dan 1.665 (12,31%) sampel tidak memenuhi syarat (Rahayu, 2014). Kebiasaan jajan pada anak sangat erat dikaitkan dengan ekonomi dan tingkat pengetahuan anak maupun orang tua mengenai pemilihan jajanan makanan yang sehat dan bergizi. Berdasarkan uraian diatas maka dianggap penting dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada siswa SD Negeri 018 Mayang Pongkai untuk meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat dan bergizi. Permasalahan mitra adalah anak sekolah pada umumnya setiap hari menghabiskan sepertiga waktunya di sekolah. Safriana (2012) menyebutkan bahwa anak sekolah dasar berada selama 4–5 jam di sekolah oleh karenanya asupan gizinya harus di perhatikan. Pada kelompok usia 6–12 tahun memerlukan energi sebesar 1.500–2.000 kilokalori per hari. Kebutuhan energi anak sekolah dapat diperoleh melalui makanan yang berasal Perilaku Jajan pada Anak Sekolah Dasar Aini 134 dari rumah dan juga dari makanan jajanan yang dibeli oleh anak-anak karena sebagian waktu mereka berada di sekolah. Ketersediaan jajanan sehat dan tidak sehat di sekolah berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak. Anak cenderung untuk membeli makanan jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Oleh sebab itu, jajanan yang sehat seharusnya

tersedia baik di rumah, maupun di lingkungan sekolah agar akses anak terhadap jajanan sehat tetap terjamin (BPOM, 2010). Adapun Solusi yang ditawarkan untuk mencapai tujuan adalah dengan memberikan Sosialisasi dan Edukasi, yaitu dalam bentuk kegiatan Penyuluhan mengenai Jajanan Sehat dengan metode ceramah dengan media leaflet dan melakukan demonstrasi 6 Langkah Cuci tangan yang baik dan benar. Luaran dan target capaian artikel ilmiah dimuat di Jurnal Nasional.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Anak Melalui tentang Jajanan Sehat Pada Siswa SD Negeri 019 Mayang Pongkai” Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 09 bulan Oktober Tahun 2021 di SD Negeri 019 Mayang Pongkai yang berada di Jalan Kamboja No 01 Desa Mayang Pongkai Adapun tahapan kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut :

### **1. Persiapan Pengabdian**

- a. Survey Lokasi Pengabdian  
Survey lokasi pengabdian dilakukan dengan melakukan kunjungan di SD Negeri 018 Mayang Pongkai Bulan November 2021.
- b. Permohonan izin kegiatan  
Permohonan izin kegiatan secara tertulis kepada Kepala Sekolah di SD Negeri 018 Mayang Pongkai Bulan November 2021
- c. Persiapan Materi
- d. Pembuatan materi yang akan disampaikan saat kegiatan pengabdian masyarakat

### **2. Pelaksanaan Pengabdian**

- a. Pembukaan  
Pembukaan kegiatan diawali oleh Kepala Sekolah sekaligus perkenalan dengan para siswa.
- b. Melakukan demonstrasi 6 Langkah Cuci tangan yang baik dan benar.
- c. Penyampaian materi  
Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Makanan Jajanan Sehat. Materi disampaikan ± 45 Menit.
- d. Diskusi/Tanya Jawab  
Setelah penyampaian materi kepada peserta, dilanjutkan dengan diskuis dan Tanya jawab. Terdapat 2 orang peserta yang bertanya
- e. Penutupan  
Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama para siswa dan wali kelas SD Negeri 018 Mayang Pongkai

## **C. HASIL PENGABDIAN**

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada hari Sabtu tanggal 09 bulan Oktober Tahun 2021 di SD Negeri 019 Mayang Pongkai yang berada di Jalan Kamboja No 01 Desa Mayang Pongkai yaitu para siswa lebih meningkat pengetahuannya mengenai makanan jajanan sehat serta bahaya yang akan ditimbulkan apabila mengkonsumsi

makanan jajanan yang tidak sehat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon para siswa dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri setelah materi disampaikan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan disambut baik oleh pihak SD Negeri 019 Mayang Pongkai dari guru sampai ke kepala sekolah terlihat dari penyambutan yang dilakukan dan dari fasilitas yang di sediakan saat pelaksanaan kegiatan. Siswa SD Negeri 019 Mayang Pongkai sangat antusias dalam mengikuti kegiatan yang dilakukan dan kegiatan ini juga di dukung dengan pemberian doorprize yang pelaksana telah siapkan untuk siswa yang bertanya dan yang aktif mengikuti kegiatan.

Anak sekolah pada umumnya setiap hari menghabiskan sepertiga waktunya di sekolah. Safriana (2012) menyebutkan bahwa anak sekolah dasar berada selama 4–5 jam di sekolah oleh karenanya asupan gizinya harus di perhatikan. Pada kelompok usia 6–12 tahun memerlukan energi sebesar 1.500–2.000 kilokalori per hari. Kebutuhan energi anak sekolah dapat diperoleh melalui makanan yang berasal Perilaku Jajan pada Anak Sekolah Dasar Aini 134 dari rumah dan juga dari makanan jajanan yang dibeli oleh anak-anak karena sebagian waktu mereka berada di sekolah. Ketersediaan jajanan sehat dan tidak sehat di sekolah berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak. Anak cenderung untuk membeli makanan jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Oleh sebab itu, jajanan yang sehat seharusnya tersedia baik di rumah, maupun di lingkungan sekolah agar akses anak terhadap jajanan sehat tetap terjamin (BPOM, 2010).

#### D. PENUTUP

##### Kesimpulan

1. Kegiatan pengabdian masyarakat disambut baik oleh pihak sekolah dan siswa
2. Kegiatan pengabdian berjalan lancar.
3. Adanya peningkatan pengetahuan dari para siswa dari penyuluhan yang dilakukann.

##### Saran

Melanjutkan kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan memperkenalkan makanan jajanan yang sehat dan bergizi, mengetes kandungan jajanan anak sekolah disekitar lingkungan sekolah dan kantin sekolah, penyuluhan mengenai makanan jajanan yang sehat pada pedagang kantin sekolah dan pedagang jajanan disekitar sekolah.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Indrati, R.dan Gardjito, M. 2014. *Pendidikan Konsumsi Pangan: Aspek Pengolahan dan Keamanan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Febry, F. "Kebiasaan Jajan Pada Anak". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* vol. 1 (2), 2010.
- Direktorat Bina Gizi. "*Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah Dasar*". Kementerian Kesehatan RI, Ditjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta, 2011.
- Nuraini, H. *Memilih dan Membuat Jajanan Anak yang Sehat dan Halal*. Jakarta: Qultum Media, 2007.
- Safriana. 2012. *Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar tahun 2012*. Skripsi . Jakarta;Universitas Indonesia.