



EDUKASI DAN BERMAIN KARTU UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU JAJANAN SEHAT PADA SISWA SD 02 AGAM 2024

Annazhifah ^{1,*}, Vivia Jovancha ¹, Muhammad Iqbal ¹, Abdul Kahfi ², Yaslina ², Moidaliza ²

¹⁾ Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Perintis Indonesia

²⁾ Program Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Perintis Indonesia

e-mail: annazhifah2019@gmail.com

Abstrak

Perilaku jajan merupakan salah satu aktivitas yang selalu dilakukan anak sekolah. Perilaku jajan dapat menimbulkan masalah khususnya masalah kesehatan pada anak jika mereka mempunyai perilaku jajan yang tidak sehat. Oleh karena siswa sekolah dasar perlu diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang perilaku jajan sehat sehingga pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi jajan yang sehat pada siswa sekolah dasar. Metode kegiatan dilakukan dengan ceramah dan bermain kartu dan dilakukan post test. Pelaksanaan kegiatan dilakukan mulai dari tanggal 12 Desember 2023 sampai dengan 19 Januari 2024 yang dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan dihadiri sebanyak 45 siswa dan hasilnya siswa telah memiliki pengetahuan yang baik berkaitan perilaku jajan sehat dan didapatkan hasil post test 95% pengetahuan siswa tentang jajan adalah baik. Disimpulkan bahwa edukasi jajan sehat dengan kombinasi bermain kartu jajan dapat meningkatkan pengetahuan anak yang pada akhirnya dapat merubah perilakunya, sehingga disarankan kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin oleh sekolah dibawah tanggung jawab Puskesmas.

Keywords: Bermain Kartu; Edukasi; Perilaku Jajan; Siswa SD

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah menurut defenisi WHO (World Health Organization) yaitu golongan anak yang berada pada usia 7 - 12 tahun, dimana pada masa ini keseimbangan gizi anak perlu dijaga dan diperhatikan sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Anak usia sekolah merupakan konsumen makanan yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan dan minuman yang diinginkannya, baik makanan jajanan di sekolah maupun di tempat penjual lainnya (Iklima, 2017).

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada anak usia sekolah salah satunya yaitu perilaku jajan yang tidak sehat. Dalam penelitian AFIFAH tahun 2023 jajanan yang tidak sehat banyak mengandung zat-zat berbahaya, dimana zat-zat berbahaya ini merupakan tambahan makanan yang tidak dapat diterima oleh tubuh dan akan menimbulkan gangguan kesehatan. Zat-zat yang berbahaya berupa zat fisik seperti tanah, karet, plastik, dan rambut. Zat kimia seperti pengawet, pemanis, dan pewarna dan zat biologis seperti adanya kontaminasi oleh bakteri atau binatang.

Menurut Kepala BPOM tahun 2016, bahwa jajanan sekolah yang ada dilingkungan sekolah pada saai ini semakin beranekaragam dari mulai jajanan tradisional sampai jajanan modern yang pada akhirnya menarik para siswa untuk mengkonsumsi jajanan tersebut dan juga memiliki efek negatif bagi kesehatan anak



sekolah. Hasil penelitian juga didapatkan bahwa terdapat 35% kasus dengan gangguan pencernaan dan keracunan disekolah yang disebabkan makanan yang di jajakan disekolah tidak memenuhi standar kebersihan dan kesehatan. (D. A. Putri et al., 2023) Jajanan sehat adalah jajanan yang tidak kotor, aman, sehat, dan bergizi. Jajanan yang terdapat di lingkungan sekolah belum dapat terjamin keamanannya sehingga mampu menyebabkan anak mengalami keracunan makanan. Pentingnya pengetahuan keamanan pangan dapat mencegah anak mengalami keracunan makanan akibat cemaran, baik itu cemaran biologi, kimia, ataupun fisik. Berdasarkan beberapa penelitian, edukasi jajanan sehat mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terkait pemilihan jajanan sehat dengan menggunakan berbagai media edukasi. Dalam masa tumbuh kembang pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh anak (Kus Aisyah Amira, 2021). Tidak sedikit masalah yang dapat timbul akibat anak-anak sering mengonsumsi makanan yang tidak aman dan tidak bergizi. Beberapa dapat menimbulkan penyakit seperti diare.

Berdasarkan data Kejadian Luar Biasa (KLB) keracunan pangan yang dihimpun oleh Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan Pangan (SPKP) BPOM, dari 26 BPOM di seluruh Indonesia pada tahun (2007) menunjukkan 15,64% kasus keracunan terjadi di lingkungan sekolah dan 78,57% kelompok siswa anak SD paling sering mengalami keracunan Pangan Jajanan Anak Sekolah (BPOM RI,2009). Menurut WHO (2005) angka kematian anak-anak diseluruh dunia akibat penyakit infeksi mencapai 6 juta anak per tahun dan lebih dari 70%-nya merupakan akibat penyakit diare yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang tercemar. Dalam penelitian Riza Fahleni (2016).

Berdasarkan hasil observasi awal di SDN 02 Pekan Kamis didapatkan kondisi kantin sekolah bersih dan terdapat tong sampah, kemudian banyak pedagang yang berjualan di luar gerbang sekolah karena posisinya berdekatan dengan pasar. Jajanan yang ada di kantin sekolah adalah jelly, kerupuk, nugget pakai saus sambal, dan bakwan. Jajanan yang ada diluar pekarangan sekolah tepatnya diluar pagar sekolah adalah penjual jajanan seperti siomay, batagor, es teh, es kul-kul, bakso bakar, kebab, burger, tahu bulat, dll. Dari hasil pengkajian terdapat 90% siswa siswi SDN 02 Pekan Kamis memiliki perilaku jajan yang tidak sehat

Oleh karena itu 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. Dalam upaya mengubah perilaku seseorang, agar perilakunya berubah dengan benar maka terlebih dahulu harus ditanamkan sebuah konsep yang dimengerti tentang suatu obyek. Inilah peranan penting sebuah penyuluhan yang memberikan pengetahuan sehingga mampu mengubah domain pengetahuan dan sikap yang pada akhirnya seseorang dapat melakukan Tindakan perubahan yang baik dan benar. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan memberikan Pendidikan kesehatan yang memiliki metode edukasi dan bermain kartu jajan dengan penyebaran pesan dan menanamkan keyakinan. Sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti namun juga mampu melakukan atau mengikuti anjuran yang berkaitan dengan informasi kesehatan tersebut (Maulana, 2009 dalam penelitian AFIFAH 2023). Oleh karena itu pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan bermain kartu sehingga perilaku jajan anak sekolah menjadi perilaku jajan yang sehat.



METODE

Metode dalam pengabdian ini dilakukan secara tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi yang meliputi :

1. Tahap Persiapan

Kelompok melakukan identifikasi SD, melakukan penjajagan dan identifikasi masalah selanjutnya melakukan melakukan kontrak waktu dengan pihak sekolah serta menyiapkan alat dan bahan untuk penyuluhan dan bermain kartu. Alat dan bahan yang disiapkan diantaranya adalah SAP, Leaflet, Materi dalam bentuk power point dan kartu jajan, soal post test. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Desember 2023 sampai awal Januari 2024.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Januari 2024 dengan metode ceramah, Tanya jawab dan bermain kartu. Kegiatan tersebut dihadiri oleh 45 siswa, beberapa guru dan Dosen Pembimbing dari Universitas Perintis Indonesia. Permainan kartu jajan juga dilakukan dengan membagi siswa dengan beberapa kelompok kemudian setiap kelompok menyusun kartu sesuai dengan jawaban dari pertanyaan yang di tampilkan melalui power point.

3. Tahap Evaluasi

Setelah kegiatan selesai maka siswa diberikan beberapa pertanyaan disamping itu juga diberikan beberapa soal. Hal ini bertujuan untuk melihat seberapa jauh pemahaman mereka terkait pemilihan jajanan sehat. Selain itu juga memberikan pemahaman terkait pentingnya menjaga kesehatan untuk tumbuh kembang mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di SD 02 maka tim pengabdian mendapatkan data dan hasil pengabdian sebagai berikut

Data Umum Siswa

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Siswa SD 02 Berdasarkan Jenis Kelamin Tahun 2024

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	20 siswa	44,5%
Perempuan	25 siswa	55,5 %
Total	45 siswa	100 %

Berdasarkan tabel diatas jumlah seluruh siswa SDN 02 Pekan Kamis terdapat sebanyak 44,5% siswa berjenis kelamin laki-laki, 55,5% berjenis kelamin perempuan.

Data berkaitan Perilaku Jajan Setelah di Berikan Edukasi



Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa SDN 02 Berdasarkan Pengetahuan

NO.	Kategori	Jumlah	Persentase
	Tinggi	30	77%
	Rendah	9	23 %
TOTAL			100 %

Berdasarkan tabel diatas pengetahuan dan penerapan perilaku jajan sehat di SDN 02 Pakan Kamis, sebanyak 23% siswa siswi masih belum terpenuhi pengetahuan mengenai jajan sehat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siswa SDN 02 Berdasarkan Tindakan

NO.	Kategori	Jumlah	Persentase
	Tinggi	35	90%
	Rendah	4	10%
TOTAL			100%

Berdasarkan tabel diatas tindakan dan penerapan perilaku jajan sehat di SDN 02 Pakan Kamis, sebanyak 10% siswa siswi masih rendah tindakannya mengenai jajan sehat.

Edukasi atau pendidikan kesehatan merupakan salah satu metode yang dapat dilakukan untuk merubah perilaku seseorang termasuk pada siswa sekolah. Hal ini sesuai dengan pendapat (Prasetyawati dalam (Sari et al., 2020) mengatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah upaya pendidikan yang Bertalian dengan kesehatan, Apakah berlangsung di sekolah atau di luar sekolah. Dengan kata lain pendidikan Kesehatan adalah segala bentuk upaya sengaja dan terencana yang mencakup kombinasi metode untuk memfasilitasi perilaku untuk beradaptasi yang kondusif bagi kesehatan.

Pemberian edukasi kesehatan di sekolah juga merupakan bagi dari program kesehatan anak sekolah yang biasanya dikenal dengan Program Upaya Kesehatan Sekolah (UKS). UKS adalah Usaha Kesehatan Sekolah disingkat UKS atau Unit Kesehatan Sekolah adalah program pemerintah untuk meningkatkan pelayanan kesehatan, pendidikan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat atau kemampuan hidup sehat bagi warga sekolah (Kemenkes RI 2015).

Edukasi perilaku jajan sehat perlu di lakukan pada anak usia sekolah Penyuluhan kesehatan ini menjadi salah satu upaya untuk menyebarkan informasi, menanamkan keyakinan, serta pemberian motivasi kepada siswa khususnya dalam lingkungan sekolah dan rumah agar sadar, dan paham akan cara meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit dan mempertahankan derajat Kesehatan (Sumarni et al., 2020). Pendidikan kesehatan akan sangat bermanfaat jika materi diberikan kepada anak secara kontinyu, dalam jangka waktu yang tidak sebentar. Dengan pendidikan kesehatan selain meningkatkan pengetahuan anak, memperbaiki sikap, juga meningkatkan kemampuan membedakan dan memilih jajan sehat. Diharapkan hasil pendidikan kesehatan ini dapat diaplikasikan anak melalui peran orang tua dan guru. SPeningkatan pengetahuan siswa terkait pemilihan jajan sehat menunjukkan keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Pengetahuan anak juga diduga menjadi salah satu factor kurangnya kemampuan anak dalam memilih (R. M. Putri, 2019)

Adanya komitmen antara pihak sekolah dan siswa juga menjadi salah satu alasan pentingnya merubah perilaku jajan siswa. menetapkan kebijakan untuk bisa



hidup sehat melalui menyediakan makanan minuman sehat di area sekolah termasuk buah dan sayuran, adanya standar kualitas makanan minumn yang dijual di luar program sekolah serta standar kualitas (nutrisi) merupakan hal yang diperlukan dalam membuat kebijakan di sekolah (R. M. Putri, 2019). Salah satu alasan pemilihan materi jajanan sehat yang dilakukan di SDN 02 Pekan Kamis adalah karena lokasinya yang terletak di daerah Pasar atau pusat perbelanjaan sehingga akses terhadap jajanan sangat mudah. Kemudahan akses ini dapat menjadi keuntungan maupun ancaman kesehatan terutama pada anak-anak. Ancaman yang terjadi dapat berupa konsumsi makanan jajanan tidak sehat yang dapat menimbulkan berbagai masalah dan penyakit. Oleh karena itu, pentingnya pemberian informasi kepada siswa-siswi mengenal pemilihan makanan jajanan yang sehat di lingkungan sekolah maupun rumah Menurut pakar kesehatan, semestinya jajanan untuk anak harus memiliki komposisi gizi yang baik dan berimbang, Selain itu juga tidak mengandung bahan pengawet berbahaya, pewarna buatan dan bahan tambahan yang tak diperlukan, misalnya perasa instan. Kebersihan dalam proses pengolahan bahan.

Hasil pengabdian ini juga sesuai dengan hasil penelitian ..Rizona & Yuliana (2018) bahwa Edukasi mengenai jajanan sehat melalui *peer group* dapat meningkatkan sikap anak sekolah dengan obesitas untuk memahami tentang jajanan sehat. Penelitian lain serupa juga dinyatakan oleh pendapat dengan Sigman-Grant M, Byington TA, Lindsay

AR, et al. (2014); Mikelsen MV, Husby S, Skov LR, et al. (2014); yang juga menyatakan bahwa intervensi berupa pendidikan kesehatan dalam jangka pendek (2 minggu) menghasilkan peningkatan pengetahuan dan preferensi untuk camilan sehat anak, namun tidak menghasilkan perbaikan pilihan kudapan segera setelah program.Selanjutnya dari hasil pengabdian ini juga menunjukkan terjadinya perubahan sikap perilaku jajan siswa SD. (Menurut healty people 2010).adanya perubahan siskap selaras dengan perubahan pengetahuan. Meningkatnya pengetahuan gizi pada anak melalui pendidikan gizi akan membantu sikap anak dan akan mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Putri & Silalahi (2019) menemukan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pemilihan jajan anak di sekolah Dasar. Oleh karena itu pemberian edukasi kesehatan akan dapat merubah perilaku anak, apalagi pemberian edukasi dengan adanya .metode kombinasi yaitu bermain kartu. Usia anak adalah usia bermain. Permainan kartu membuat anak merasa tertarik dan atusia dalam edukasi yang diberikan. Oleh karena metode yang bervariasi diperlukan dalam melakukan perubahan perilaku jajan anak sekolah.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan



SIMPULAN

Perilaku jajan siswa yang sehat dapat diwujudkan jika siswa memiliki pengetahuan yang baik tentang edukasi jajan, sehingga edukasi jajan sehat diperlukan dalam meningkatkan perilaku jajan sehat pada siswa SDN 02 Agam.

SARAN

Edukasi jajan sehat yang bersifat periodik perlu dilakukan pada siswa SD. Diharapkan pihak sekolah dapat melakukan pemantauan perilaku jajan siswa dan puskesmas dapat melakukan kegiatan edukasi secara rutin dengan metode yang bervariasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Kepada Sekolah Dasar Negeri 02 Agam yang sudah memfasilitasi pelaksanaan pengabdian dan penyuluhan kepada siswa siswi sekolah dasar. Terima kasih juga di haturkan kepada Dosen Mata Kuliah Keperawatan Agregat Komunitas Universitas Perintis Indonesia yang telah membimbing Tim dalam melaksanakan pengabdian dan penyuluhan di SDN 02 Agam.

DAFTAR PUSTAKA

- Asif Ahmed, M., Al-Khalifa, A. S., Al-Nouri, D. M., & El-din, M. F. S. (2021). Dietary intake of artificial food color additives containing food products by school-going children. *Saudi Journal of Biological Sciences*. 28(1), 27-34.
- Fauziah, A., Kasmianti, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(9), 953-960.
- Iklima, N. (2017). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*. 5(1), 8-17.
- Kus Aisyah Amira, S. W. S. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Pemilihan Jajanan Sehat: Literature Review. 16(3), 86-199.
- Mavidayanti, H. (2016). KEBIJAKAN SEKOLAH DALAM PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR Info Artikel. *JHE Journal of Health Education*. 1(1), 71-77.
- Mawarni, E. E. (2017). Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *Warta Pengabdian*. 11(4), 97-107.
- Nguyen, T., de Brauw, A., van den Berg, M., & Do, H. T. P. (2021). Testing methods to increase consumption of healthy foods evidence from a school-based field experiment in Viet Nam. *Food Policy*. 101, 102047.
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*. 3(3), 192-196.
- Rouim, F. Z., Azzaoui, F. Z., & Ahami, A. (2015). Food Additives and Hyperactivity Disorder Among School Children in the City of Kenitra (Morocco): Preliminary Study. *European Psychiatry*. 30, 1210.
- Putri, D. A., Sari, I. P., Afifah, I., Fahriza, M. G., Asthiningsih, N. W. W., & Mufilihatin, S. K. (2023). Peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*. 2 (2).
- Putri, R. M. (2019). The Influence Of Health Education On The Selection Of Healthy



- Snacks For School. *Jurnal Keperawatan*. 10(1), 64-72.
- Sari, L. M., Yaslina, Y., & Suryati, I. (2020). Edukasi Kesehatan Tentang Infeksi Virus Corona. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*. 2(1), 58-63.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). menjadi lebih besar . sehat . Padahal jajanan tersebut mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat karsiogenik bagi dilarang digunakan untuk pangan seperti formalin , boraks , zat pewarna rhodamin (Rismawati 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenk. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.
- Wahyuningsih, N., Martaningsih, T., & Supriyanto, A. (2021). Makanan Sehat Dan Bergizi Bagi Tubuh. *Penerbit K-Media*.