

EDUKASI KESEHATAN TENTANG JAJANAN SEHAT SISWA KELAS 5 DI SDN 3 PERUMNAS WAY HALIM BANDAR LAMPUNG

Karunia Viandra Yoanisa¹⁾, Azzahra Kania Fatihah²⁾, Christin Angelina Febrian³⁾

¹⁾Fakultas Ilmu Kesehatan

²⁾Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat

³⁾Universitas Malahayati Bandar Lampung

viandrayoanisa@gmail.com

Abstract

People, especially children, still care less about what they eat. Large quantities and affordable costs are still more important to people than what they consume, especially when it comes to children. Children often buy food without considering hygiene, thereby exposing them to dangerous snacks that can cause vomiting, diarrhea and other health problems. Children often buy food without thinking about hygiene, thereby exposing them to unhealthy snacks that can cause diarrhea, vomiting, and other health problems. Based on a survey, eighty percent of students do not bring lunch or buy school snacks (PJAS) that are sold there. The snacks given to school children are very important because they provide a significant portion of their daily nutritional intake. . Of course, this is quite worrying because food has a purpose that is more than just fulfilling the body's nutritional needs; Good child growth and development also depends on food that has high quality nutritional content. Therefore, efforts need to be made to ensure that school snacks served in the canteen are nutritionally balanced, high quality and safe. information and instructions must also be provided. The methods used in education held at SDN 3 Perumnas Way Halim are pre-test, presentation, discussion, question and answer and post-test. The aim of this activity is expected to be an increase in the average knowledge score before and after education. The results of this service are expected to ensure that students will have knowledge about healthy snacks.

Keywords: Healthy snack, Education, Elementary Students.

Abstrak

Masyarakat, terutama anak-anak, masih kurang peduli dengan apa yang dimakannya, Jumlah yang besar dan biaya yang terjangkau masih lebih penting bagi masyarakat dibandingkan apa yang mereka konsumsi, terutama jika menyangkut anak-anak. Anak-anak sering kali membeli makanan tanpa mempertimbangkan kebersihan, sehingga membuat mereka terpapar jajanan berbahaya yang dapat menyebabkan muntah, diare, dan masalah kesehatan lainnya.. Anak-anak sering kali membeli makanan tanpa memikirkan kebersihan, sehingga membuat mereka terpapar jajanan tidak sehat yang dapat menyebabkan diare, muntah, dan masalah kesehatan lainnya. Berdasarkan survei, delapan puluh persen siswa tidak membawa bekal makan siang atau membeli Jajanan Sekolah (PJAS) yang dijual di sana. Jajanan yang diberikan kepada anak sekolah sangatlah penting karena memberikan porsi yang signifikan terhadap asupan gizi harian mereka. . Tentu saja hal ini cukup memprihatinkan karena makanan mempunyai tujuan yang lebih dari sekedar memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh; Tumbuh kembang anak yang baik juga bergantung pada makanan yang memiliki kandungan gizi berkualitas tinggi.. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk menjamin jajanan sekolah yang disajikan di kantin bergizi seimbang, bermutu, dan aman. informasi dan instruksi juga harus diberikan. Metode yang digunakan dalam edukasi yang diadakan di SDN 3 Perumnas Way Halim adalah pre-test, presentasi, diskusi, tanya jawab serta post -test. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Hasil pengabdian ini diharapkan agar siswa-siswi memiliki pengetahuan tentang jajanan yang sehat.

Keywords: Jajanan Sehat, Edukasi, Siswa SD.

PENDAHULUAN

Pedagang kaki lima menjual makanan dan minuman siap saji di pinggir jalan dan di tempat umum lainnya. Ini dikenal sebagai makanan jajanan. Bahan-bahan tersebut tidak boleh diproses atau dipersiapkan lebih lanjut; mereka dirancang untuk dimakan atau dikonsumsi segera. Produk segar yang dijual untuk segera dikonsumsi di luar area pasar termasuk dalam kategori ini (WHO, 2015).

Anak usia sekolah mendapat banyak manfaat dari jajanan dalam hal energi dan asupan zat gizi lainnya. Jumlah jajanan yang dikonsumsi anak usia sekolah patut diperhitungkan karena tingkat aktivitasnya yang tinggi. Remaja yang mengonsumsi jajanan diharapkan dapat memberikan energi dan zat gizi lain yang bermanfaat bagi tumbuh kembangnya (Sutardji, (2007), Susan, (2010), Penjamin, (2006) dalam jurnal Hamida Khairuna, 2012). Menyediakan makanan dan jajanan sehat bagi siswa di sekolah akan meningkatkan kemajuan akademik dan kesejahteraan mereka sekaligus meningkatkan kondisi fisik dan gizi mereka. Program pemberian makanan di sekolah membantu mencegah malnutrisi dan menjaga anak-anak tetap bersekolah di tempat yang kekurangan akses terhadap makanan. Organisasi Pangan dan Pertanian (FAO) bekerja sama dengan lembaga pendidikan untuk menjamin bahwa semua makanan, minuman, dan makanan ringan yang disediakan sehat dan sesuai untuk siswa usia sekolah. Untuk semua orang yang berpartisipasi dalam distribusi makanan di sekolah, Organisasi Pangan dan Pertanian Perserikatan Bangsa-Bangsa (FAO) juga mendorong pengajaran dan

pelatihan. Makan siang di sekolah, jika dipadukan dengan pengajaran nutrisi, dapat membantu anak-anak menciptakan kebiasaan makan yang sehat dan secara progresif meningkatkan kesehatan dan nutrisi mereka (FAO, 2015).

Jajan adalah kebiasaan yang sangat melekat pada anak-anak. Anak-anak sering kali membeli makanan dari luar tanpa memikirkan kualitas atau kebersihan makanan tersebut. Berdasarkan laporan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 90% anak mengonsumsi jajanan di sekolah. Prevalensi ngemil di kalangan anak-anak meningkatkan risiko mereka terkena masalah kesehatan. Beberapa kesimpulan penelitian mengungkapkan bahwa formaldehida terdapat pada 15 jajanan (71,14%), boraks terdapat pada 4 jajanan (23,5%), dan rhodamin B terdapat pada 5 jajanan (18,5%) (Kristianto dkk, 2013). Anak-anak sering kali memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan apa yang mereka inginkan dengan selera mereka daripada memiliki pemahaman menyeluruh tentang sehat atau tidaknya makanan. Ananto P pada tahun 2016 menyatakan kemasan menarik, merupakan faktor yang mempengaruhi kebiasaan jajan anak

Anak harus mendapat edukasi agar mampu membedakan pilihan jajanan sehat dan tidak sehat. Karena telah diketahui bahwa informasi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Faktor yang berhubungan dengan pengetahuan mempengaruhi perilaku (Notoatmodjo 2014). Anak-anak dapat menghindari penambahan bahan-bahan yang tidak sehat ke dalam makanannya dengan menyadari ciri-ciri jajanan yang tidak sehat. Tentu saja

pendidikan bagi orang tua sama pentingnya dengan memberikan ilmu kepada anak.

METODE

Siswa kelas V SDN 3 Perumnas Way Halim dijadikan sebagai populasi sasaran penelitian. Persiapan merupakan langkah awal dalam melaksanakan inisiatif penjangkauan ini. Untuk mencapai konsensus, tim saat ini menggunakan pendekatan sosial dengan instansi terkait. Kami memberikan pendidikan kesehatan. Dengan dibantu teman-teman yang lain, dibagikan soal-soal pretest untuk memulai tahap pelaksanaan. Tujuan dari formulir pretest ini dimaksudkan untuk mengukur kesadaran dan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat. Selanjutnya menggunakan media powerpoint untuk tanya jawab serta teknik ceramah dan diskusi, diberikan penyuluhan mengenai jajanan sehat. Tahap implementasi ini diakhiri dengan post-test untuk mengukur seberapa besar peningkatan pemahaman anak terhadap jajanan sehat..

Pada hari Selasa tanggal 21 November 2023 pukul 09.00 s/d 10.30 WIB dilaksanakan kegiatan edukasi di SDN 3 Perumnas Way Halim Bandar Lampung. Peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat dan makanan tidak sehat yang mengandung bahan tambahan pangan menjadi fokus utama materi edukasi yaitu tentang jajanan sehat dengan subtopik. Hasil pretest menunjukkan bahwa siswa dengan nilai rata-rata 5,74 secara umum dapat menjawab soal. Selanjutnya kami menggunakan media powerpoint untuk menyajikan materi edukasi, dibuat semenarik mungkin dan dilengkapi dengan video tentang pemilihan jajanan sehat dan dampak negatif dari konsumsi

jajanan tidak sehat. kemudian dilanjutkan dengan diskusi, serangkaian pertanyaan dan tanggapan yang dirancang untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi, dan terakhir posttest dengan nilai rata-rata sebesar 6,81. Rata-rata nilai pretest dan posttest menunjukkan baik sebelum maupun sesudah memperoleh edukasi, pengetahuan dan pemahaman siswa mengalami peningkatan. Hal ini tergolong baik karena menunjukkan bahwa siswa memahami pentingnya mengikuti kegiatan konseling dan menganggapnya serius.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 *Distribusi frekuensi sasaran berdasarkan jenis kelamin*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	13	48,1
Perempuan	14	51,9
Total	27	100

Jumlah anak SD 3 prumnas way halim yang mengikuti dalam kegiatan edukasi kesehatan sebanyak 27 anak. sebagian besar berjenis kelamin Perempuan sebanyak 14 anak dengan presentasi sebesar 51,9% dan laki-laki sebanyak 13 anak dengan presentasi 48,1%.

Informasi yang ditangkap target kurang baik, berdasarkan temuan pretest. Yang dimaksud dengan jajanan adalah informasi yang dipahami oleh sasaran, dampak konsumsi jajanan tidak sehat, hal yang perlu diperhatikan saat membeli jajanan, bahan tambah pangan, serta tips memilih jajanan yang sehat, dengan persentase baik sebesar 49% dan persentase buruk sebesar 51%. Setelah pelaksanaan pretest, diberikan pengarahannya berupa materi yang menjelaskan pengertian jajanan, dampak konsumsi jajanan tidak

sehat, hal yang perlu diperhatikan saat membeli jajanan, bahan tambah pangan, serta tips memilih jajanan yang sehat. bersamaan dengan sesi diskusi dan sesi tanya jawab dengan audiens yang dituju. Audiens yang dituju nampaknya cukup antusias dengan informasi yang ditawarkan. Para siswa secara aktif mengajukan pertanyaan tentang konten yang dibahas selama periode tanya jawab. Adapun dokumentasi penyampaian materi edukasi kesehatan tentang jajanan sehat terlihat pada gambar berikut.



Tabel 1.2. Nilai Pretest Pengetahuan

Nilai	Frekuensi	Presentase (%)
3	1	3,7
4	5	18,5
5	7	25,9
6	6	22,2
7	3	11,1
8	5	18,5
Total	27	100

Tabel 1.3. Nilai Post-test Pengetahuan

Nilai	Frekuensi	Presentase (%)
4	4	14,8
5	3	11,1
6	7	25,9
7	4	14,8
8	5	18,5
9	3	11,1
10	1	3,7
Total	27	100

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2.1 Hasil Statistik Paired Samples Statistics

Pair 1		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		pretest	5.74	27	1.483
	posttest	6.81	27	1.642	.316

Dapat disimpulkan dari tabel keluaran "Statistik" sebelumnya bahwa 27 siswa berpartisipasi dalam proyek pengabdian masyarakat. Rata-rata atau nilai rata-rata siswa pada pre-test adalah 5,74, dan pada post-test adalah 6,81. Statistik deskriptif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai rata-rata siswa sebelum dan sesudah tes tentang jajanan sehat. Statistik deskriptif mengarah pada kesimpulan bahwa rata-rata pengetahuan siswa sebelum dan sesudah tes tentang jajanan sehat berbeda.

Tabel 2.2 Paired Samples Correlations Paired Samples Correlations

Pair 1		N	Correlation	Sig.
		pretest & posttest	27	.754

Diketahui nilai koefisien korelasi (Correlation) sebesar 0,754 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,00 berdasarkan output diatas. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel pengetahuan pre-test dengan variabel post-test karena nilai Sig 0.00 > probabilitas 0.05..

Tabel 2.4 Hasil Uji Independent Sample T-Test

Paired Samples Test		Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation					
Mean	Std. Deviation	Lower	Upper			

Pa pretes	-	1.10	.213	-	-.636	-	26	.000
ir t -	1.0	7		1.512		5.0		
l postes	74					42		
t								

Nilai sig diketahui berdasarkan tabel keluaran pengetahuan “uji sampel berpasangan” di atas. $0,000 < 0,05$ (2-tailed) menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat perbedaan rata-rata antara hasil pengetahuan pre-test dan post-test yang menunjukkan bahwa pengetahuan mempunyai dampak terhadap siswa kelas V SDN 3 Perumnas Way Halim..

Menambah pengetahuan siswa di SDN 3 Perumnas Way Halim merupakan awal yang baik dalam mempersiapkan anak menjalani gaya hidup sehat. Di dalam kelas, jajanan sehat merupakan indikasi gaya hidup bersih dan sehat. Menghindari merokok di dalam kelas, menimbang dan mengukur tinggi badan setiap enam bulan sekali, mencuci tangan dengan air mengalir, mengonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah, dan memanfaatkan jamban yang bersih dan higienis merupakan contoh praktik hidup bersih dan sehat, menghilangkan jentik nyamuk, dan membuang sampah. membuang sampah pada tempatnya. Kesadaran siswa akan risiko jajanan yang tidak sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan mereka, karena jajanan bergizi merupakan tanda gaya hidup bersih dan sehat di sekolah. kudapan yang sehat adalah yang memiliki nilai gizi serta tidak menyebabkan orang yang mengonsumsi mengalami gangguan kesehatan. Siswa memerlukan pemahaman yang kuat agar dapat menentukan pilihan jajanan sehat. Untuk mewujudkan kehidupan yang bersih dan sehat, sekolah harus berupaya untuk melanjutkan program pembelajarannya. Pendidikan hidup

sehat bagi guru dan siswa merupakan salah satu cara agar kegiatan UKS dapat dimanfaatkan dalam melaksanakan kegiatan pendidikan. Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk memperluas pengetahuan mahasiswa melalui berbagai cara, seperti ceramah atau materi informasi seperti pamflet, poster, dan media lainnya.

SIMPULAN

Dari awal hingga akhir, para siswa mendengarkan materi yang disampaikan dengan sangat antusias. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan persentase peserta yang memahami jajanan sehat, menunjukkan adanya perubahan pemahaman. Peningkatan kesadaran akan pilihan jajanan sehat merupakan awal yang baik dalam upaya menanamkan pola hidup bersih dan sehat, karena salah satu indikator pola hidup bersih dan sehat di sekolah adalah tersedianya jajanan bergizi. Untuk membantu siswa mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat, sekolah dan puskesmas harus bekerja sama untuk melaksanakan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai tindak lanjut dari proyek pengabdian ini, Untuk membantu anak mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat, sekolah dan puskesmas harus bekerja sama dalam melaksanakan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak-pihak berikut ini: Kepala Sekolah SD Negeri Perumnas Way Halim, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati Bandar Lampung, Rektor angkatan 2021 yang mempelajari promosi

kesehatan, dan semua pihak yang telah membantu. pengabdian asyarakat ini. Semoga segala kebaikan kita dibalas oleh Allah SWT. Aamiin..

DAFTAR PUSTAKA

- Nina Sumarni,Udin Rosidin,Umar Sumarna.2020. “Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat Di Sekolah Dasar Negeri 3 Jati III Tarogog Kaler Garut” Jurnal Pengabdian Masyarakat Unpad
- Fitriani, Neng Lia, and Septian Andriyani. 2015. “Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015.” Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia 1(1): 7–26
- Kemenkes, R I. 2011. “Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS).” Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. “Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni, Rineka Cipta.”
- Rismawati, Rismawati. 2018. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelaikan Kantin Sehat Di Sekolah Dasar Kecamatan Medan Belawan.” Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat 7(3): 131–40
- Kus Aisya Amira,Stefania Widya .2016.”Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Pemilihan Jajanan Sehat:Literature Review