

SOSIALISASI PENDIDIKAN GIZI TENTANG PEMILIHAN JAJANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 106 KENDARI

Ruslan Majid¹, Kamrin², Irma^{3*}, Virda⁴, Wulan Ulfasari⁵, Swaidatul AF⁶

^{1,2,3,4,5}Universitas Halu Oleo, Indonesia

⁶Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, Indonesia

ruslanmajid744@gmail.com¹, kamrinwuna@uho.ac.id², irmankedtrop15@uho.ac.id^{3*}, virdasmapon@gmail.com⁴, wulanulfasari06@gmail.com⁵, swaee.af@gmail.com⁶

Received: 03-03-2024

Revised: 15-03-2024

Approved: 30-03-2024

ABSTRAK

Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok konsumtif dan kebiasaan jajan yang cukup tinggi. Kebiasaan jajan pada anak sekolah dasar memiliki permasalahan tersendiri, oleh karena sebagian besar anak sekolah dasar memiliki pengetahuan tentang gizi dan jajanan sehat yang masih rendah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SDN 106 Kendari tentang makanan bergizi dan jajanan sehat. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SDN 106 Kendari dengan bentuk intervensi yang diberikan adalah penyuluhan melalui metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Responden atau sasaran yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini sebanyak 22 orang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan responden tentang makanan bergizi dan jajanan sehat sebelum penyuluhan adalah 53,18 dan setelah penyuluhan rata-rata pengetahuan responden adalah 75,45. Simpulan, bahwa kegiatan pengabdian ini berhasil dengan meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar negeri 106 Kendari tentang makanan bergizi dan jajanan sehat.

Kata Kunci : Penyuluhan, Makanan Bergizi, Jajanan Sehat, Siswa

PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan salah satu kelompok konsumen aktif, dalam asupan energi dan gizi bagi anak-anak usia sekolah, jajan memegang peranan penting. Kebiasaan jajan tersebut sangat sulit untuk dihilangkan. Makanan siap saji yang ditemui di lingkungan sekolah dan secara rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah. Menurut laporan Promkes, 2013 Data nasional menyebutkan 87% anak lebih suka mengonsumsi jajan di lingkungan sekolah. Dari hasil penelitian Yayasan Lembaga Konsumen Indonesia (YLKI) diperoleh bahwa 98,7% anak sekolah dasar (SD) senang mengonsumsi jajanan di sekolah. Harga yang murah, warna yang menarik, penampilan, tekstur, aroma dan rasa yang enak merupakan alasan Anak menyukai jajanan (Andhika, 2014). Hal ini harus diwaspadai karena dari berbagai penelitian diketahui bahwa 56,9% siswa mempunyai pengetahuan yang rendah dalam memilih jajan (Purtiantini, 2012). Beberapa jajanan masuk kategori berbahaya karena dapat mengakibatkan keracunan makanan diantaranya merupakan makanan yang mengandung bahan tambahan pangan (BTP) seperti boraks, formalin dan pewarna tekstil.

Pendidikan gizi merupakan bagian integral dari upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama pada kalangan anak sekolah dasar. Anak-anak pada usia ini sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga pemilihan jajanan sehat dan bergizi memiliki peran penting dalam memastikan mereka mendapatkan asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan optimal (Sadiah et al., 2020). Pemerintah Kota Kendari terus berupaya melindungi kalangan pelajar dari ancaman bahan jajan berbahaya. Pemerintah melalui

dinas kesehatan dan Badan POM terus mendorong agar hanya mengonsumsi bahan makanan atau jajanan aman, sehat dan bergizi untuk mencegah cemaran biologis, kimia dan fisik yang dapat menimbulkan berbagai penyakit. Berbagai kejadian keracunan pada anak sekolah dasar terjadi akibat mengonsumsi makanan jajanan yang tercemar zat kimia. Hal ini perlu perhatian yang besar karena sangat berbahaya dapat berakibat fatal pada kesehatan manusia. Bahkan, bisa menimbulkan penyakit kanker, kerusakan organ tubuh dan bahkan yang paling fatal adalah kematian.

Dari hasil survey pendahuluan pada siswa Sekolah dasar dan wawancara singkat dengan salah seorang guru diketahui banyaknya anak sekolah yang jajan makanan yang disangsikan kebersihannya karena makanan terbuka dan dihindangi alat. Ada juga anak sekolah yang mengonsumsi jajanan yang berwarna cerah mencolok dan memakai penyedap rasa. Dari kuesioner yang diisi oleh 10 Anak Sekolah diketahui bahwa pengetahuan anak Sekolah tentang Makanan Jajanan yang sehat dan bergizi diperoleh tingkat pengetahuan anak yang rendah (70%) lebih banyak dari tingkat pengetahuan anak yang tinggi (baik). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anak sekolah khususnya anak sekolah dasar di SDN 106 Kota Kendari tentang pendidikan gizi dan jajanan sehat, agar terhindar dari berbagai dampak buruk makanan jajanan yang kurang sehat.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SDN 106 Kendari yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pemilihan jajanan sehat dan bergizi. Adapun metode yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan ini adalah dengan melalui melalui pendekatan riset melalui tiga tahapan pokok yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap evaluasi. Secara umum untuk lebih jelasnya tahapan dalam pelaksanaan kegiatan program pengabdian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan pengabdian

Tahap I (Perencanaan)

Kegiatan ini diawali dengan pengajuan proposal kepada pimpinan Fakultas Kesehatan Masyarakat UHO. Dilanjutkan dengan perbaikan proposal dan pembuatan surat izin penelitian. Tim pelaksanaan PkM (dosen dan mahasiswa) melakukan survey pendahuluan terlebih dahulu pada siswa di SDN 106 Kendari dan melakukan pengumpulan data awal mengenai perilaku jajan dan status gizi anak sekolah serta pengetahuan anak sekolah mengenai jajanan yang sehat dan bergizi serta BTM yang aman. Dari tahap ini terpilih SDN 106 yang memenuhi syarat sebagai mitra dalam kegiatan PkM dosen dan mahasiswa UHO. Tahap perencanaan dilanjutkan dengan pendataan dan surat izin kegiatan ke kepala Sekolah Dasar 106 Kota Kendari. Diskusi dengan kepala sekolah dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut kebutuhan siswa SDN

106 Kota Kendari terkait edukasi serta penyuluhan yang akan diberikan serta pembuatan undangan untuk mengikuti PkM.

Tahap II (Pelaksanaan Kegiatan)

Tahap pelaksanaan kegiatan PkM ini terdiri dari kegiatan sebagai berikut :

- 1) Perizinan dan audiensi
- 2) Brain storming pada guru dan kepala sekolah untuk mendiagnosa materi Jajanan sehat dan gizi seimbang pada anak sekolah serta BTM yang aman yang sangat dibutuhkan oleh anak sekolah dan guru.
- 3) Pendidikan gizi dan Kesehatan tentang Jajanan sehat dan gizi seimbang pada anak sekolah serta BTM yang aman yang sangat dibutuhkan oleh anak sekolah dan guru yang dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi serta diselingi tanya jawab.

Tahap III (Evaluasi)

Akhir dari program pengabdian ini adalah evaluasi kegiatan yang meliputi evaluasi perencanaan dan pelaksanaan. Evaluasi Perencanaan bertujuan untuk menilai tingkat persiapan kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi ini dilakukan dengan pertemuan seluruh tim pengabdian masyarakat, sedangkan evaluasi pelaksanaan bertujuan untuk menilai ketepatan waktu, keteraturan acara, jumlah peserta, daya tarik peserta, kepuasan peserta terhadap penjelasan pembicara dan ketanggapan peserta. Tahap evaluasi ini dilanjutkan dengan pembuatan laporan pertanggung jawaban kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakan di SDN 106 Kendari yang memiliki masalah terkait dengan pengetahuan siswa tentang gizi dan jajanan sehat yang masih rendah. Tim pengabdian telah melakukan intervensi yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah mitra. Intervensi yang telah dilakukan antara lain melakukan penyuluhan tentang makanan bergizi dan jajanan sehat dengan metode ceramah dan diskusi serta demonstrasi tentang 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar. Dari hasil evaluasi diperoleh bahwa kegiatan pengabdian ini tergolong berhasil. Hal ini terbukti dengan meningkatnya pengetahuan responden (siswa) setelah dilakukan intervensi penyuluhan dan demonstrasi.



Gambar 2.
Dokumentasi saat penyuluhan



Gambar 3
Dokumentasi saat diskusi/tanya jawab

Saat sesi penyuluhan, nampak bahwa siswa sangat antusias demikian juga saat berlangsungnya sesi diskusi. Pemberian penyuluhan dengan metode ceramah merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan sasaran sehingga dapat merubah perilaku masyarakat dari perilaku yang tidak sehat menjadi sehat (Notoatmodjo, 2017). Intervensi dari kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi penyuluhan telah meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan bergizi dan jajanan sehat. Pengetahuan siswa sebelum pemberian penyuluhan dan sesudah penyuluhan ada perbedaan. Rata – rata pengetahuan responden (siswa) setelah penyuluhan mengalami peningkatan. Selengkapnya hasil analisis statistik kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut :

Hasil analisis Statistik Pretest dan Posttest pengetahuan siswa tentang jajan sehat dan makanan bergizi pada siswa SDN 106 Kendari.

Tabel 1.
Analisis Statistik Nilai Pre Test dan Post Test Siswa/Siswi SDN 106 Kendari Tentang Jajanan Sehat dan Makanan Bergizi Tahun 2023

		Nilai Pre Test	Nilai Post Test
N	Valid	22	22
	Missing	0	0
Mean		53,1818	75,4545
Median		50,0000	70,0000
Minimum		40,00	60,00
Maximum		70,00	90,00

Dari tabel 1. dapat diketahui bahwa rata – rata pengetahuan responden (siswa dan siswi kelas 4 SDN 106 Kendari) tentang makanan bergizi dan jajanan sehat sebelum sosialisasi/penyuluhan adalah 53,18 dan setelah sosialisasi/penyuluhan rata – rata pengetahuan responden meningkat/naik menjadi 75,45. Tabel 1 juga menunjukkan bahwa nilai paling rendah responden sebelum sosialisasi/penyuluhan adalah 40 dan meningkat/naik menjadi 60 setelah sosialisasi/penyuluhan. Demikian pula dengan nilai maksimal responden sebelum sosialisasi/penyuluhan hanya sebesar 70 dan setelah sosialisasi/penyuluhan meningkat/naik menjadi 90.

Distribusi atau sebaran nilai PreTest pengetahuan Responden Tentang Jajan Sehat dan Makanan Bergizi pada siswa SDN 106 Kendari

Tabel 2.
Distribusi Nilai Pre Test Responden Tentang Jajanan Sehat dan Makanan Bergizi di SDN 106 Kendari Tahun 2023

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40,00	5	22,7	22,7	22,7
	50,00	7	31,8	31,8	54,5
	60,00	8	36,4	36,4	90,9
	70,00	2	9,1	9,1	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Dari tabel 2. diperoleh informasi bahwa mayoritas (36,4%) responden memiliki nilai pretest 60 dan hanya 9,1% responden yang memiliki nilai pretest 70.

Distribusi atau sebaran nilai Post Test pengetahuan Responden Tentang Jajanan Sehat Dan Makanan Bergizi pada siswa SDN 106 Kendari

Tabel 3.
Distribusi Nilai Post Test Responden Tentang Jajanan Sehat dan makanan Bergizi di SDN 106 Kendari Tahun 2023

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60,00	2	9,1	9,1	9,1
	70,00	10	45,5	45,5	54,5
	80,00	6	27,3	27,3	81,8
	90,00	4	18,2	18,2	100,0
	Total	22	100,0	100,0	

Dari tabel 3, diperoleh informasi bahwa mayoritas 10 orang (45,5%) responden memiliki nilai post test 70 dan hanya 2 orang (9,1%) responden yang memiliki nilai pretest 60. Keberhasilan program pengabdian ini dievaluasi atau dinilai berdasarkan hasil pre test dan post test responden. Secara umum berdasarkan hasil analisis statistik nilai pre test dan post test responden dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini berhasil. Hasil ini tentu sesuai dengan teori yang ada bahwa salah satu cara untuk merubah pengetahuan seseorang adalah dengan melakukakn sosialisasi atau penyuluhan. Notoadmojo dalam teorinya menyatakan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan dan perilaku hidup sehat adalah dengan penyuluhan(Notoatmodjo, 2007). Demikian juga beberapa teori lain yang menyatakan bahwa promosi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Dan salah satu cara untuk meningkatkan derajat kesehatan adalah dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang berbagai hal agar hidup sehat (Nurmala, I. Rahman. F. Nugroho. A, Erlyani .N, 2018). Penyuluhan kesehatan seperti tentang pengenalan cara pencegahan penyakit dan cara pengolahan makanan yang baik, merupakan salah satu upaya untuk merubah pemahan setiap orang penyuluhan. Penyuluhan kesehatan juga dapat dilakukan secara berkelompok (Turmurang, 2018).

Hasil kegiatan pengabdian ini yang menemukan bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa/siswi SDN 106 Kendari tentang jajanan sehat dan makan bergizi didukung oleh beberapa hasil penelitian dan pengabdian sebelumnya yang juga menemukan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan. Ada pengaruh penyuluhan dengan media slide power poit dan ceramah terhadap pengetahuan anak usia sekolah dasar tentang jajanan sehat (Iyong et al., 2020; Khusna et al., 2014). Penelitian dan pengabdian lain juga menunjukkan ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut dengan nilai $p=0,00$. Dari kegiatan pengabdian di Kaler Garut ini diperoleh hasil bahwa ada peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan(Sumarni et al., 2020). Penelitian lain yang mendukung hasil pengabdian ini adalah hasil penelitian dari Santi dan Candra yang menemukan bahwa penyuluhan

jajanan sehat dapat meningkatkan pengetahuan dan melatih kemampuan anak dalam memilih jajanan yang dijual lingkungan sekolah (Santi & Candra, 2022). Demikian juga dengan kegiatan pengabdian yang dilakukannya sebelumnya menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman serta perubahan perilaku dalam mencuci tangan pada siswa setelah dilakukan sosialisasi dan demonstrasi atau peragaan cara cuci tangan yang baik dan benar (Noorratri et al., 2023). Demikian juga dengan hasil kegiatan pengabdian ini, terbukti telah meningkatkan pengetahuan dan perilaku dalam mencuci tangan yang baik dan benar. Penyuluhan tentang kesehatan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian terdahulu, telah membuktikan bahwa dapat merubah atau dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Perubahan pengetahuan menjadi lebih baik juga diikuti dengan perubahan perilaku kearah yang lebih baik, seperti kesadaran dalam melakukan program pencegahan suatu penyakit menular seperti penyakit COVID-19 (Irma, Sabilu Yusuf, 2023; Irma & Kamrin, 2023).

KESIMPULAN

Secara keseluruhan dengan menggunakan beberapa indikator dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah dilaksanakan dengan baik, dapat dilihat dengan berbagai indikator seperti dalam hal ketepatan waktu pelaksanaan yaitu pembukaan dimulai pukul 08.00 WITA sesuai jadwal, acara berjalan secara teratur sesuai dengan skenario yang direncanakan, jumlah peserta mencapai 100% kehadiran sesuai dengan yang ditargetkan, peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dan kepuasan peserta terhadap penjelasan pembicara tergolong cukup puas, terlihat dari serius mereka mengikuti seluruh rangkaian acara, juga keterlibatan mereka dalam memberikan pertanyaan dan testimoni peserta diakhir acara. Sedangkan target utama terkait pengetahuan responden (siswa) juga telah terjadi perubahan yaitu peningkatan pengetahuan tentang makanan bergizi dan jajana sehat dengan nilai pretes: mean =53,18 nilai min= 40, nilai max.=70. Terjadi peningkatan nilai posttest : Mean = 75,45, nilai min=70, nilai max=80

DAFTAR PUSTAKA

- Irma, Sabilu Yusuf, K. & G. E. (2023). Edukasi Pencegahan Demam Berdarah Dengue Dengan Program 3 M Plus pada Siswa SMPN 2 Kendari. *Meambo*, 2(1), 33–38.
- Irma & Kamrin. (2023). Edukasi Pencegahan COVID-19 pada Masyarakat Pesisir Kecamatan Nambo Kota Kendari. *Meambo*, 2(1), 1–7.
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 59–66.
- Khusna, N., Setiaji, H. B., & Sahli, Z. (2014). Pengaruh Penyuluhan Tentang Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 44–49.
- Noorratri, E. D., Sari, I. M., & Hartutik, S. (2023). Optimalisasi Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dan Demonstrasi Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Yang Baik Dan Benar Di Sd Negeri Mojorejo 2 Kabupaten Sragen. *Community Development in Health Journal*, 1, 109. <https://doi.org/10.37036/cdhj.v1i2.455>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku* (3rd ed.). Penerbit Rineka Cipta.
- Nurmala, I. Rahman. F. Nugroho. A, Erlyani .N, & A. V. (2018). *Promosi Kesehatan*.

Airlangga University Press.

- Sadiyah, G. S., Romadhona, N. F., & Gustiana, A. D. (2020). Penerapan Layanan Kesehatan Dan Gizi Dalam Penyelenggaraan Paud Holistik Integratif Di Tk Alam Pelopor Rancaekek. *Edukid*, 17(1), 50–64. <https://doi.org/10.17509/edukid.v17i1.24260>
- Santi, T. D., & Candra, A. (2022). Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 9–11. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i2.4>
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat Di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289–297.
- Turmurang, M. (2018). *Buku Promosi Kesehatan-Marjes Tumurang.pdf* (pp. 1–165).