

## **EDUKASI JAJANAN SEHAT PADA SISWA SD LABORATORIUM UNPATTI**

**Eka Astuty\*, Anggun Lestari Husein, Marliyati Sanaky**  
Kedokteran, Universitas Pattimura, Ambon, Maluku  
\*E-mail: [ekarachman@gmail.com](mailto:ekarachman@gmail.com)

### **Artikel info:**

Received: 2024-08-12

Revised: 2024-11-18

Accepted: 2024-11-29

Publish: 2024-12-30

### **Abstract**

*School Children's Snack Food (PJAS) means food or drinks that are sold in the school environment. Snack food plays a fairly important role in providing energy and nutritional intake for school-age children. Health education has a crucial role in changing individual health behavior through the learning process. Therefore, it is important to carry out early education to provide additional knowledge to children about the importance of choosing healthy snacks. This community service activity was carried out at the Elementary School Laboratory of Pattimura University, Ambon. Participants in this activity were elementary school students in grades 1 and 2. The educational material was delivered using the lecture method and used simple language that could be understood by students. The material provided explained about hygiene and sanitation in organizing food, especially school snacks. Healthy snacks education is an effective solution to increase students' knowledge about healthy snacks to prevent health problems caused by wrong snacking behavior.*

**Keywords:** hygiene, elementary school, snack

### **Abstrak**

*Jajanan anak sekolah atau Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) berarti makanan atau minuman yang diperjualbelikan di lingkungan sekolah. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi bagi anak-anak usia sekolah. Pendidikan kesehatan memiliki peran krusial dalam mengubah perilaku kesehatan individu melalui proses pembelajaran. Oleh karena itu, penting untuk melakukan edukasi dini guna memberikan pengetahuan tambahan kepada anak-anak mengenai pentingnya pemilihan jajanan yang sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Laboratorium Universitas Pattimura, Ambon. Peserta kegiatan ini adalah siswa sekolah dasar kelas 1 dan 2. Materi edukasi disampaikan dengan metode ceramah dan menggunakan bahasa sederhana yang bisa dipahami oleh siswa. Materi yang diberikan menjelaskan tentang hiegene dan sanitasi dalam penyelenggaraan makanan, khususnya jajanan sekolah. Penyuluhan jajanan sehat menjadi salah satu solusi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan yang sehatbuntut mencegah terjadinya masalah kesehatan yang diakibatkan oleh perilaku jajan yang salah.*

**Kata Kunci:** higiene, jajan, PJAS, siswa

## 1. PENDAHULUAN

Jajanan anak sekolah atau Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) berarti makanan atau minuman yang diperjualbelikan di lingkungan sekolah dan menjadi konsumsi sehari-hari anak sekolah. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak (Iklima, 2017).

Organisasi Pangan dan Pertanian Dunia (FAO) mendefinisikan makanan jajanan sebagai makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah atau sarana penjualan di pinggir jalan, tempat umum atau tempat lainnya, yang terlebih dahulu sudah dipersiapkan atau dimasak di tempat produksi, di rumah atau di tempat berjualan. Makanan jajanan dapat berupa minuman atau makanan dengan jenis, rasa, dan warna yang bervariasi dan memikat. Variasi rasa, jenis dan terutama warna yang memikat dan menarik minat anak sekolah untuk membeli makanan jajanan. Sekarang ini, jajanan menjadi sebagai kebiasaan anak sepulang sekolah (Puspitasari, 2014).

Anak sekolah belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya sendiri. Anak membeli jajanan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya. Anak sekolah biasanya mempunyai lebih banyak aktivitas di luar rumah dan sering melupakan waktu makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk mengganjal perut. Kebiasaan jajanan ini dipengaruhi oleh faktor jenis makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi, dan emosi), dan faktor lingkungan. Permasalahan kebiasaan jajanan yang tidak sehat pada siswa harus ditangani agar dapat terhindar dari berbagai macam resiko penyakit (Anisa & Ramadhan, 2021). Anak usia sekolah pada umur 7-11 tahun berada pada tahap perkembangan konkret operasional yang ditandai pikiran yang logis dan terarah serta mampu berfikir dari sudut pandang orang lain membuat anak usia sekolah sangat peka menerima perubahan dan pembaharuan (Nurbiyati & Wibowo, 2014).

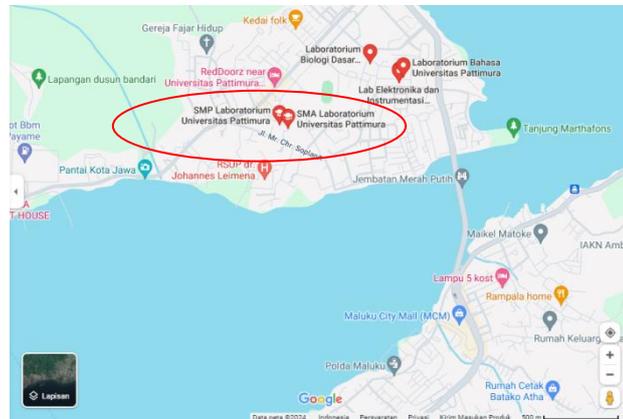
Badan POM (BPOM) tahun 2014 dalam laporannya menyatakan bahwa pencemaran tertinggi yang terdapat pada PJAS berasal dari mikroba. Pencemaran ini terjadi karena kondisi bahan baku yang kurang baik dan proses pengolahan yang tidak higienis. Selain itu, adanya bahan tambah pangan, seperti pemanis buatan dan pengawet dengan dosis berlebih juga menjadi penyebab lain tidak amannya PJAS (Rahmawati, Anita, & Widyanti, 2022). Terjadinya masalah tersebut dapat disebabkan oleh para pedagang yang baik disengaja maupun tidak disengaja mengabaikan kaidah-kaidah keamanan pangan. Selain itu, ketidaktahuan anak sekolah selaku konsumen juga menjadi pendukung rentannya keamanan pangan pada PJAS. Masalah ini menjadi sangat penting karena konsumsi PJAS yang tidak aman secara terus menerus akan memberikan dampak negatif bagi kesehatan anak sekolah (Mavidayanti, 2016).

Anak sekolah masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dengan gizi seimbang. Untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein anak sekolah, Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) dibutuhkan bagi anak yang tidak atau kurang sarapan dan tidak membawa bekal. Berdasarkan observasi awal di lokasi kegiatan pengabdian masyarakat terdapat kecenderungan tingginya minat siswa untuk membeli jajanan di sekitar sekolah terutama di pagi hari dan jam istirahat tanpa memperhatikan kebersihan dan keamanan jajanan. Dampak buruk yang bisa terjadi pada anak karena PJAS yang tidak aman tergantung dari beberapa faktor, yaitu faktor banyaknya jajanan yang dikonsumsi, faktor penanggulangan, dan kondisi tubuh anak. Bila semakin banyak konsumsi PJAS yang tidak aman dan semakin lama penanggulangan diberikan, serta semakin lemah kekebalan dan kondisi tubuh anak, maka semakin serius dampak buruk yang bisa dialami karena anak lebih rentan terhadap keracunan pangan dibandingkan orang dewasa (Amira & Stefania, 2021). Pendidikan kesehatan memiliki peran krusial dalam mengubah perilaku kesehatan individu melalui proses pembelajaran. Oleh karena itu, penting untuk melakukan edukasi dini guna memberikan pengetahuan tambahan kepada anak-anak mengenai pentingnya pemilihan jajanan yang sehat.

## 2. METODE

### Waktu dan lokasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2024 di SD Laboratorium Unpatti, Rumah Tiga, Ambon.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan pengabdian masyarakat

**Tahapan Kegiatan**

Adapun tahapan yang dilakukan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

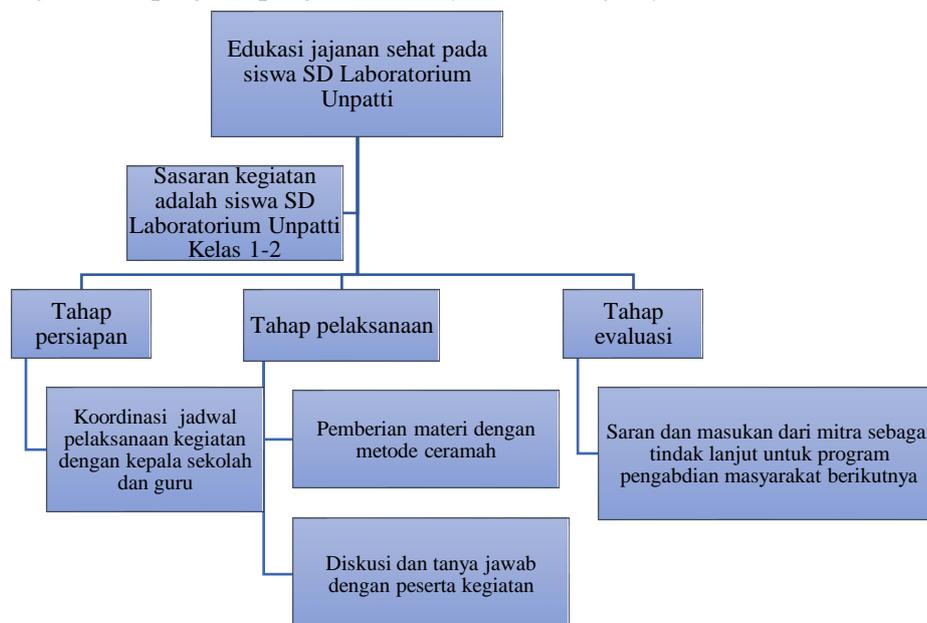
Mengunjungi lokasi kegiatan untuk melakukan koordinasi dengan kepala sekolah, guru kelas dan staff sekolah terkait proses administrasi serta sarana prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

Pemberian materi edukasi jajanan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan, membagikan poster tentang makanan sehat, yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan berupa saran dan masukan dari mitra kegiatan dalam hal ini SD laboratorium Unpatti sebagai tidak lanjut untuk program pengabdian masyarakat selanjutnya



Gambar 2. Bagan alur kegiatan pengabdian masyarakat

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2024 di SD Laboratorium Universitas Pattimura, Ambon. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa sekolah dasar kelas 1 dan 2. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan oleh ketua tim pengabdian masyarakat dan guru kelas yang kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang edukasi jajanan sehat. Sebelum menyampaikan materi, pemateri terlebih dahulu melakukan *pre-test* sederhana dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait perilaku jajan dan pemilihan jenis-jenis jajanan. Hasil tanya jawab singkat menunjukkan bahwa siswa sering membeli jajanan di sekolah dan para siswa memilih jajanan yang disukai yang sebagian besar merupakan jajanan yang mengandung kadar garam dan gula yang tinggi. Salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat yang harus diperhatikan pada anak sekolah adalah mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah yang dapat memberi arti dan manfaat apabila aneka makanan yang disediakan memiliki kandungan gizi dan layak dikonsumsi oleh anak sekolah.

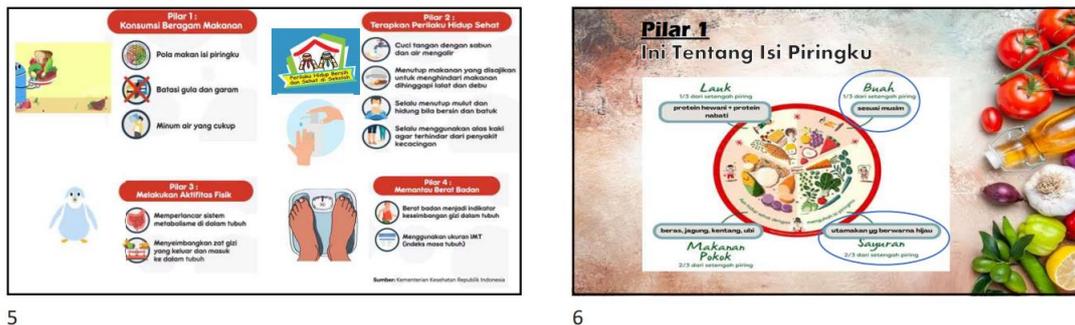


Gambar 3. Penyampaian materi edukasi dan sesi diskusi dengan siswa

Makan jajanan merupakan perilaku yang sering dilakukan oleh siswa khususnya siswa sekolah dasar, yang dapat menimbulkan masalah apabila tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan (Akib, 2018). Ketersediaan makanan 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, makanan jajanan sehat seharusnya tersedia baik di rumah, maupun di lingkungan sekolah agar akses anak terhadap jajanan sehat tetap terjamin. Keamanan pangan makanan jajan anak sekolah, membutuhkan penanganan serius. Salah satu bentuk usaha menangani permasalahan makanan yang dikonsumsi oleh siswa di sekolah seluruh Indonesia adalah dengan pengawasan makanan jajanan anak (Aini, 2019).

Dalam kegiatan ini materi edukasi disampaikan dengan metode ceramah dan menggunakan bahasa sederhana yang bisa dipahami oleh siswa. Materi yang diberikan menjelaskan tentang hygiene dan sanitasi dalam penyelenggaraan makanan, khususnya jajanan di sekolah. Selain itu siswa juga dibagikan poster yang berisikan tentang tahapan CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun) sebelum makan dan jenis-jenis jajanan sehat. Siswa juga diberikan pemahaman pentingnya hidup sehat agar terhindar dari penyakit dengan menjaga kebersihan makanan, mengonsumsi makanan yang bergizi, dan membersihkan makanan yang berserakan dibuang ditempat sampah yang sudah disediakan di sekolah karena lingkungan yang bersih dan sehat akan membuat warga di sekolah akan menjadi lebih membiasakan berperilaku lebih sehat.





Gambar 4. Materi presentasi kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk *slide microsoft power point*

Perhatian dan respon siswa secara umum sangat baik, mengajukan banyak pertanyaan terkait jajanan misalnya “Mengapa kue-kue yang dijual tapi tidak ditutup, sebaiknya tidak dibeli dan dikonsumsi?”, “Apakah memakan buah-buahan yang tidak dicuci dapat menyebabkan penyakit?”, “Apakah akibat dari tidak memakan sayur dan buah?” dan “Apa yang terjadi jika tidak mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum makan?”. Siswa juga antusias dalam memberikan *feedback* terhadap jawaban yang diberikan oleh pemateri. Salah seorang siswa juga *sharing* pengalamannya terkait kebersihan jajanan. Peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan pemberian materi dapat dilihat dari kemampuan siswa menjawab pertanyaan yang diajukan pemateri, siswa sudah mampu menyebutkan urutan lengkap tahapan CTPS, sudah mampu menyebutkan jenis-jenis makanan sehat, dan menyebutkan jenis-jenis penyakit akibat konsumsi jajanan yang tidak sehat.

Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak. Anak-anak seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Berdasarkan survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), lebih dari 99% anak mengkonsumsi jajanan saat di sekolah (Sumarni, Rosidin, & Sumarna, 2020). Tingginya persentase anak yang mengkonsumsi jajanan memungkinkan risiko terjadinya masalah kesehatan pada anak menjadi lebih besar. Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengkonsumsi jajanan tidak sehat. Padahal jajanan tersebut mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat karsinogenik bagi tubuh (Nasution, 2014)

#### 4. KESIMPULAN

Perilaku memilih jajanan sehat siswa tidak terbentuk begitu saja, melainkan karena banyak faktor yang saling berinteraksi baik itu pengetahuan, lingkungan, sampai peranan orang tua dan guru. Untuk itu, diperlukan intervensi yang komprehensif. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, peserta kegiatan sangat antusias menyimak dan merespon intervensi edukasi (penyuluhan) yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat. Penyuluhan jajanan sehat menjadi salah satu solusi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang jajanan yang sehat, untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan yang diakibatkan oleh perilaku jajan yang salah. Karena jajanan sehat merupakan salah satu indikator perilaku hidup bersih sehat di sekolah, maka peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat tersebut menjadi awal yang baik untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat di sekolah. Upaya yang harus dilaksanakan oleh sekolah sebagai tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini adalah bekerja sama dengan puskesmas untuk melaksanakan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai wahana pembentukan siswa yang memiliki kebiasaan hidup bersih dan sehat. Keamanan pangan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya perhatian terhadap hal ini, telah sering mengakibatkan terjadinya dampak berupa penurunan kesehatan. Perilaku pemilihan makanan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, sikap, serta perilaku yang terkait. Apabila pengetahuan, sikap dan tindakan masih kurang memadai, maka pemilihan makanan jajanan menjadi kurang tepat.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, S. Q. (2019). Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 15(2), 133–146. <https://doi.org/10.33658/jl.v15i2.153>
- Akib, N. (2018). Pengembangan konsep comprehensive life style intervention pada tatanan sekolah melalui program: gerakan jajan sehat (GJS) di SD Negeri 01 Baruga Kota Kendari. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 62(2016), 13. <https://doi.org/10.22146/bkm.37664>
- Amira, K. A., & Stefania, W. S. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Dalam Pemilihan Jajanan Sehat: Literature Review. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(2), 130–138. Retrieved from <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.130-138>
- Anisa, N., & Ramadhan, Z. H. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan PHBS pada Siswa (SD). *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2263–2269.
- Iklima, N. (2017). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1), 8–17. Retrieved from <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/1774/1389>
- Mavidayanti, H. (2016). KEBIJAKAN SEKOLAH DALAM PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR Info Artikel. *JHE Journal of Health Education*, 1(1), 71–77. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/>
- Nasution, A. S. (2014). *KANDUNGAN ZAT PEWARNA SINTETIS PADA MAKANAN DAN MINUMAN JAJANAN DI SDN I-X KELURAHAN CIPUTAT KECAMATAN CIPUTAT KOTA TANGERANG SELATAN TAHUN 2014*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(3), 192–196. Retrieved from <https://journal.uin.ac.id/ajie/article/view/7832>
- Puspitasari, R. L. (2014). Kualitas Jajanan Siswa di Sekolah Dasar. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.36722/sst.v2i1.99>
- Rahmawati, R., Anita, A., & Widyanti, T. (2022). EDUKASI PENGENALAN DAMPAK NEGATIF ZAT PEWARNA BERBAHAYA PADA MAKANAN JAJANAN TERHADAP KESEHATAN DI SMAN 14 MAKASSAR. *LONTARA ABDIMAS*, 3(2), 9–14.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penguatan Kapasitas Siswa Sd Jati Iii Tarogong Dalam Upaya Meningkatkan Kewaspadaan Pada Jajanan Tidak Sehat. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i2.28026>