

# PENYULUHAN EDUKASI JAJANAN SEHAT DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR PADA ANAK PANTI ASUHAN YAYASAN TALENTA DELPITA

**A. Mahendra<sup>1</sup>, Witya Shalini<sup>2</sup>, Tohap Parulian<sup>3</sup>, Ronnie Togar Mulia Sirait<sup>4</sup>, Mila Asmawiani Okta<sup>5</sup>, Nabila Tijani Tharifah<sup>6</sup>, Muhammad Ardiansyah<sup>7</sup>, Abdur Rahman Hakim<sup>8</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Katolik Santo Thomas

<sup>2</sup>Program Studi Akuntansi, STIE Professional Manajemen College Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Medan Area

<sup>4</sup>Program Studi Magister Manajemen, Universitas Sari Mutiara Indonesia

<sup>5</sup>Program Studi Manajemen, STIE Professional Manajemen College Indonesia

<sup>6</sup>Program Studi Akuntansi, Universitas IBBI

<sup>7</sup>Program Studi Akuntansi Perpajakan, Politeknik Cendana

<sup>8</sup>Program Studi Akuntansi, Universitas Amir Hamzah

e-mail : mahendaroshan7@gmail.com

## Abstrak

Program penyuluhan edukasi jajanan sehat dalam upaya meningkatkan kesadaran pada anak usia sekolah dasar pada anak Panti Asuhan Yayasan Talenta Delpita dilaksanakan sebagai bentuk wujud tri dharma perguruan tinggi. Pengabdian dilaksanakan di Panti Asuhan Yayasan Talenta Delpita pada tanggal 20 November 2024. Jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang dikonsumsi di luar waktu makan utama dan memiliki kandungan gizi yang baik untuk tubuh. Jajanan sehat biasanya rendah gula, garam, dan lemak, serta kaya akan serat, vitamin, dan mineral. Contoh jajanan sehat termasuk buah-buahan segar, kacang-kacangan, yogurt rendah lemak, dan sayuran. Tujuan kegiatan penyuluhan yaitu untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak-anak tentang pentingnya memilih makanan yang sehat dimana tujuan utamanya yaitu meningkatkan kesadaran, mengurangi konsumsi makanan tidak sehat, mendorong kebiasaan makanan sehat, meningkatkan pengetahuan gizi dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Metode workshop dilakukan dalam bentuk pelatihan dan pendampingan yang dimulai dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman terlebih dahulu mengenai bagaimana implementasi konsumsi jajanan sehat dan makanan bergizi sehingga peserta dapat memahami bagaimana pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Hasil dari kegiatan pelatihan ini adalah mendapatkan respon yang positif serta peserta antusias dan sangat proaktif dalam implementasi edukasi jajanan sehat.

**Kata kunci:** Jajanan Sehat, Kandungan Gizi, Kesehatan

## Abstract

The educational outreach program on healthy snacks in an effort to increase awareness among elementary school aged children at the Talenta Delpita Foundation Orphanage was implemented as a form of the Tri Dharma of Higher Education. The service was held at the Talenta Delpita Foundation Orphanage on November 20 2024. Healthy snacks are food or drinks that are consumed outside main meal times and have good nutritional content for the body. Healthy snacks are usually low in sugar, salt and fat, and rich in fiber, vitamins and minerals. Examples of healthy snacks include fresh fruit, nuts, low-fat yogurt, and vegetables. The aim of outreach activities is to increase children's awareness and knowledge about the importance of choosing healthy food where the main aim is to increase awareness, reduce consumption of unhealthy food, encourage healthy food habits, increase nutritional knowledge and support optimal growth and development. The workshop method is carried out in the form of training and mentoring which begins by providing prior knowledge and understanding regarding how to implement the consumption of healthy snacks and nutritious food so that participants can understand how important it is to maintain health from an early age. The results of this training activity were positive responses and participants were enthusiastic and very proactive in implementing healthy snackeducation.

**Keywords:** Healthy Snacks, Nutritional Content, Health

## PENDAHULUAN

Pangan yang aman adalah pangan yang higienis dan mengandung protein, vitamin dan mineral yang bergizi. Hal ini diperlukan kondisi khusus, termasuk penanganan yang baik dan cara penyimpanan yang baik. Makanan yang aman meliputi makanan dari kategori buah, sayur dan daging. Pangan merupakan makanan yang sering dijumpai dipinggir jalan dan dijual dengan berbagai macam bentuk, warna, rasa dan ukuran untuk menarik minat dan perhatian untuk membelinya. Jajanan yang aman adalah semua jajanan yang mempunyai nilai gizi baik untuk menunjang tumbuh kembang anak (Aini, 2019).

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan diamanatkan upaya perbaikan gizi untuk meningkatkan mutu gizi perorangan dan masyarakat, antara lain melalui perbaikan gizi pola konsumsi makanan; perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan; serta peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (UU No 36, 2009). Selain itu, berdasarkan Undang-Undang No. 18 Tahun 2012 tentang Pangan dinyatakan bahwa penyelenggaraan pangan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pangan yang aman, bermutu, dan bergizi bagi konsumsi masyarakat (UU No. 18, 2012). Keberagaman jenis pangan dan keseimbangan gizi dalam pola konsumsi pangan dibutuhkan agar tubuh sehat, aktif dan produktif. Sampai saat ini masih ditemukan anak sekolah dengan status gizi kurang dan pendek, bahkan mulai meningkatnya prevalensi status gizi lebih pada anak sekolah, maka perlunya konsumsi pangan yang seimbang guna menciptakan generasi sumber daya manusia yang lebih berkualitas dan berdaya saing. Setiap sumber gizi mempunyai peran dan porsinya yang berbeda dalam pemenuhan gizi seimbang (BPOM, 2013) dalam (Anggraini & Chandra, 2020).

(Handrias et al, 2022) Makanan merupakan kebutuhan primer bagi kehidupan manusia, selain pakaian dan tempat tinggal. Mengkonsumsi makanan tidak hanya sekedar rasa kenyang akan tetapi juga berpengaruh pada metabolisme tubuh. Ketika makanan hanya memenuhi rasa kenyang suplai gizi dalam tubuh akan berkurang. Makanan dengan karbohidrat tinggi menyebabkan timbulnya rasa kenyang, sehingga hasil yang didapatkan badan menjadi gemuk, kurang darah, dan daya tahan tubuh yang rendah. Kebutuhan akan pangan perlu suatu keseimbangan antara energi dan protein, selain itu juga dibutuhkan vitamin (Mudawaroch, 2019). Makanan yang sehat adalah pangan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin, serta bebas dari kuman, bahan berbahaya, bahan cemaran dan bahan tambahan makanan yang tidak diperbolehkan seperti formalin, boraks, dan lain-lain (Puspadiwi & Briawan, 2015). Banyak faktor yang dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi pada anak sekolah. Menurut data dari World Health Organization (WHO), menyebutkan bahwa penyakit yang ditimbulkan akibat makanan (foodborne disease) dan diare karena pencemaran air (waterborne disease) membunuh sekitar 2 juta jiwa per tahun, termasuk anak-anak. Makanan berbahaya tersebut disebabkan oleh adanya kontaminasi bakteri yang berbahaya, virus, parasit, atau senyawa kimia (Moeis et al., 2021).

Di Indonesia, sektor pendidikan memiliki peran yang signifikan dalam membentuk perilaku dan pengetahuan anak-anak. Melalui pendekatan penyuluhan di sekolah, anak-anak dapat memperoleh informasi yang akurat dan penting tentang makanan yang sehat dan bahan tambahan pangan yang aman dan bermanfaat. Penyuluhan semacam ini dapat berdampak pada perubahan pola makan anak-anak secara positif (Santika et al., 2019). Namun, pengintegrasian edukasi gizi dalam kurikulum pendidikan masih perlu perhatian lebih lanjut, terutama dalam hal penyampaian informasi yang menarik dan sesuai dengan perkembangan anak-anak (Nurhidayah et al, 2023).

Penyuluhan makanan sehat bagi anak-anak sekolah merupakan langkah yang sangat penting dalam menjaga kesehatan generasi muda. Dengan memperkenalkan konsep makanan sehat sejak dini, pendidikan ini membantu membentuk kebiasaan makan yang baik yang berdampak positif jangka panjang, seperti mengurangi risiko obesitas dan penyakit kronis lainnya (Kathryn & Upton, 2009). Selain itu, pola makan yang seimbang telah terbukti meningkatkan konsentrasi dan kinerja belajar anak-anak di sekolah. Edukasi tentang gizi juga berperan sebagai langkah preventif yang efektif, membantu anak-anak membuat pilihan makanan yang lebih baik dan mengurangi konsumsi makanan tidak sehat. Pentingnya pendidikan gizi juga tercermin dalam upaya mengurangi ketimpangan kesehatan antar-generasi, dengan memberikan akses yang lebih baik terhadap informasi dan sumber daya makanan bergizi kepada anak-anak dari latar belakang ekonomi rendah. Lebih dari sekadar memberikan informasi, pendidikan gizi di sekolah memberdayakan anak-anak untuk menjadi agen perubahan dalam keluarga mereka, mempengaruhi perilaku makan orang tua dan saudara mereka.

Dengan demikian, investasi dalam pendidikan gizi tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga merupakan langkah strategis dalam membangun masa depan kesehatan masyarakat yang lebih baik (Nuria, 2024).

Berdasarkan pemikiran di atas, maka pelaksana pengabdian bermaksud melakukan pengabdian kepada Siswa-Siswi Di Panti Asuhan Yayasan Talenta Delpita berupa penyuluhan edukasi jajanan sehat dalam upaya meningkatkan kesadaran Pada Anak Usia Sekolah Dasar Pada Anak Panti Asuhan Yayasan Talenta Delpita.

## METODE

Metode kegiatan yang dilaksanakan dalam kegiatan ini dengan memberikan edukasi jajanan sehat dalam upaya meningkatkan kesadaran pada anak usia Sekolah Dasar Pada Anak Panti Asuhan Yayasan Talenta Delpita.

Kegiatan terdiri dari 3 tahapan yaitu :

1. Persiapan.

Tahap persiapan dilakukan dimulai dari pengecekan perangkat hardware yang ada di Panti Asuhan Yayasan Talenta Delpita dimulai dari proyektor, laptop, dan pembuatan materi Makanan Bergizi dan Jajanan Sehat.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan diawali dengan menginformasikan kepada pengelola untuk pelaksanaan edukasi. Siswa yang hadir dikumpulkan di salah satu ruangan, setelah siswa hadir maka dimulai kegiatan pada siswa-siswi tersebut dengan diawali perkenalan dan melaksanakan icebreaking. Penyampaian materi edukasi jajanan sehat dan makanan bergizi, setelah itu diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab dari materi tersebut untuk pemahaman yang diketahuinya dari edukasi yang telah diberikan.

3. Evaluasi

Proses evaluasi adalah tahap akhir dari pelatihan ini dengan semua peserta dapat memberikan masukan untuk mengetahui kekurangan dalam pelaksanaan kegiatan ini dan langkah-langkah perbaikan yang dapat ditempuh apabila hendak mengadakan kegiatan serupa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu 20 November 2024 di Panti Asuhan Yayasan Talenta Delpita. Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan seminar dengan berbagai materi khususnya menyangkut edukasi jajanan sehat dan makanan bergizi, dimana semua kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal acara yang telah disusun sebelumnya. Acara diawali dengan sambutan dari tim pelaksana yang menjelaskan tujuan dan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tim PKM menyajikan materi jajanan sehat dan makanan bergizi, sebelum dijelaskan dengan terperinci tentang pentingnya jajanan sehat, tim pkm memberikan penjelasan mengenai alasan perlu adanya pengetahuan mengenai jajanan sehat dan makanan bergizi serta apa saja manfaat dari makanan bergizi. Jumlah penyakit dan keracunan akibat makanan ringan yang terjadi di kalangan anak usia sekolah masih terus terjadi dikarenakan anak usia sekolah memiliki kebiasaan makan makanan ringan yang sulit dihentikan. Makanan ringan yang tidak memenuhi persyaratan kesehatan dan gizi akan mengancam kesehatan anak tersebut, maka perlu bagi anak untuk memiliki kemampuan memilih jajanan sehat bagi diri mereka sendiri. Diharapkan adanya penyuluhan lebih lanjut agar anak-anak dapat lebih mengerti serta dapat memilih makanan jenis apa yang mereka konsumsi, dan dampak yang akan muncul dari makanan yang dikonsumsi.

Kegiatan dilanjutkan dengan mengenalkan tahap self control dengan cara : Memperkenalkan konsep jajanan sehat dan tidak sehat kepada anak-anak, Memberikan informasi tentang manfaat jajanan sehat dan dampak negatif dari jajanan tidak sehat, Mengajak anak-anak untuk mempraktikkan memilih jajanan sehat di lingkungan sekolah atau rumah. Dengan mengikuti tahapan-tahapan ini, diharapkan anak-anak dapat mengembangkan self-control dalam memilih jajanan sehat dan menerapkan pengetahuan yang telah mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya setelah penyampaian materi yang telah diberikan dalam bentuk slide kepada para peserta maka akan dilakukan diskusi tanya jawab. Peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan ini,

karena diakhir sesi penyampaian materi banyak peserta memberikan pertanyaan mengenai materi yang disampaikan.

Setelah memberikan pemaparan materi, tim pelaksana kegiatan mengajak peserta menerapkan konsumsi jajanan sehat dan makanan bergizi dalam kehidupan sehari-hari. Setelah itu Tim PKM memberikan latihan dan tes kemampuan kepada siswa untuk mengukur sejauh mana penguasaan materi jajanan sehat dan makanan bergizi sebagai evaluasi dari materi yang telah diberikan. Kegiatan ini berlanjut dengan ice breaking agar para peserta tidak merasa jemu dan bosan ataupun mengantuk. Adapun ice breaking yang dilakukan adalah berupa kegiatan tebak-tebakan seputar materi yang telah disampaikan dan bagi yang dapat menjawab pertanyaan maka akan diberikan kesempatan untuk mengikuti sosialisasi di kemudian hari dari Tim PKM. Setelah pembelajaran selesai, tim mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Panti Asuhan Yayasan Talenta Delpita yang telah memberikan kesempatan kepada tim PKM untuk melakukan pengabdian masyarakat lalu menutup penyuluhan dengan berdoa.

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini, Siswa-Siswi di Talenta Delpita akan menerapkan konsumsi jajanan sehat dan makanan bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi yang cukup banyak pada anak-anak agar dapat tumbuh dengan baik sesuai dengan usianya, selain itu jajanan sehat dapat menambah energi yang diperlukan tubuh selain yang didapatkan dari makanan utama untuk beraktivitas seharian di sekolah.



Gambar 1 Kordinator TIM PKM Memberikan Kata Sambutan dan Membuka Acara



Gambar 2. Instruktur melakukan penjelasan materi Jajanan Sehat



Gambar 3 Instruktur memberikan tambahan materi Jajanan Sehat

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang Edukasi Jajanan Sehat yang telah dilakukan pada tanggal 20 November 2024 di Panti Asuhan Yayasan Talenta Delpita jam 14.00 sampai selesai, dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 27 orang, kemudian peserta cukup antusias mendengarkan materi yang diberikan yaitu bagaimana cara memilih jajanan sehat sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit akibat pengolahan makanan yang tidak bersih. Dari hasil evaluasi semua peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian dengan baik. Penyuluhan pengabdian masyarakat ini memberi kemudahan serta memberikan bimbingan dan pengetahuan tentang jajanan sehat dimana manfaatnya memenuhi kebutuhan gizi yang cukup banyak pada anak-anak agar dapat tumbuh dengan baik sesuai dengan usianya.

## SARAN

Saran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perlu dilaksanakan kembali dengan peserta yang lebih banyak, dan dengan topik yang sama karena dapat memberikan berbagai macam manfaat dan menumbuhkan kualitas hidup sehat sejak dulu. Dampak jajanan yang tidak sehat dapat membuat anak sakit-sakitan, sehingga tidak masuk sekolah dan ketinggalan belajar. Diharapkan di masa mendatang ada aplikasi edukasi yang interaktif dan menarik untuk diajarkan kepada anak-anak tentang jajanan sehat. Aplikasi ini bisa mencakup permainan, kuis, dan video edukatif yang dapat diakses oleh anak-anak dan orang tua.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas yang telah memberikan dukungan berupa pendanaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Panti Asuhan Yayasan Talenta Delpita beserta segenap perangkat yang telah memberikan izin pengabdian masyarakat serta membantu suksesnya pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. Q. (2019). Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Snacking Behaviour of Elementary School Student. *Jurnal Litbang*, XV(Desember), 133–146. <http://ejurnal-litbang.pati.go.id>
- Anggraini, C., & Chandra, R. S. (2020). Pengembangan Dan Pembinaan Unit Usaha Panti Asuhan Karya Kasih Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Manage*, 1(2), 102–107. <https://doi.org/10.32528/jpmm.v1i2.3983>.
- Handrias, Bella Putri; Erwanda, Andria Putri Novita; Putri, Elita Mahda; Wandani, Audia Resta; Wulandari, Niken Hesty. 2022. Edukasi Makanan Serta Jajanan Sehat, Halal dan Bergizi Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Anak Panti Asuhan. *Jurnal Magistrorum Et Scholarium* Vol 3 (1).
- Kathryn Thirlaway and Dominic Upton, 2009. “The Psychology of Lifestyle: Promoting Healthy Behaviour,”
- Moeis, E. M., Kaweluh Agustina, D., & Anggraini, D. P. (2021). KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) Tentang Penyakit Zoonosis dan Penjaminan Produk Hewan yang ASUH (Aman, Sehat, Utuh, Halal) untuk Ibu Rumah Tangga. *Science Contribution to Society Journal*, 1(1), 1–8.
- Mudawaroch, R. E. (2019). Pengaruh Tingkat Pengetahuan dan Persepsi Diri terhadap Keputusan Membeli Makanan Bergizi bagi Mahasiswa. *Jurnal RISET Agribisnis Dan Peternakan*, 4(2), 69–78.
- Nurhidayah; Suprayetno, Eko Dian; Suhartini. 2023. Penyuluhan Makanan Sehat dan Bahan Tambahan Pangan Bagi Anak Sekolah. *Dimas : Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol 1 (4).
- Nuria, Ratria. 2024. Penyuluhan Makanan Sehat dan Bahan Tambahan Pangan Bagi Anak Sekolah di Desa Pulosari. *Mujahada : Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol 2 (1).
- Puspadiwi, R. H., & Briawan, D. (2015). Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan Dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(3), 211–218.
- Santika, O., Rizky, I., & Widiatuti, Y. (2019). The Effect of Health Education with Demonstration Method on Elementary School Student's Knowledge and Attitude Toward Fast Food. *Journal of Health Education*, 4(1), 74-82.