

## **JAJANAN SEHAT PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 113 PALEMBANG**

**Nurharlinah<sup>1</sup>, Rini Herdiani<sup>2</sup>, Herleni<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

<sup>2</sup>Dosen STIKes Ponpes Assanadiyah Palembang

<sup>3</sup>Mahasiswa STIKes Ponpes Assanadiyah

*e-mail:* nurharlinah@umpri.ac.id

### **Abstrak**

Anak usia sekolah membutuhkan nutrisi atau makanan sehat untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya. Makanan memberikan asupan energi dan zat gizi bagi anak usia sekolah. Anak yang sarapan dan membawa bekal ke sekolah hanya 5 dari 30 siswa kelas I. Kenyataannya jajanan atau makanan yang ada di lingkungan sekolah paling diminati oleh anak usia sekolah. Anak sekolah belum mengetahui jajanan sehat yang dibutuhkan oleh tubuh. Jajanan di sekolah tidak mengandung gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Untuk itu, perlu edukasi jajanan sehat untuk memperoleh pengetahuan tentang jajanan sehat. Tujuan pelaksanaan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah untuk mengkonsumsi makanan sehat. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab. Hasil pelaksanaan yaitu anak usia sekolah sangat antusias, aktif bertanya dan menjawab pertanyaan. Kesimpulannya bahwa kegiatan ini mampu mengubah perilaku sejak dulu anak usia sekolah untuk memilih dan mengkonsumsi jajanan yang sehat dan makanan sehat. Sebaiknya pihak sekolah membuat kantin sehat dan anak-anak dibekali makanan sehat ke sekolah.

**Kata kunci:** Edukasi, Jajanan Sehat, Makanan Sehat, Anak Sekolah Dasar..

### **Abstract**

School-aged children need nutrition or healthy food to support their growth and development process. Food provides energy and nutritional intake for school-aged children. Of the 30 students in grade I only 5 people eat breakfast and bring lunch to school. In fact, snacks or food in the school environment are most popular with school-aged children. Schoolchildren don't know what healthy snacks their bodies need. School snacks do not contain enough nutrients to meet the body's needs. For this reason, education about healthy snacks is needed to increase knowledge about healthy snacks. The aim of carrying out this activity is to increase the knowledge of school-aged children to consume healthy food. The methods used are lectures, discussions, and questions and answers. The result of the implementation is that school-age children are enthusiastic, actively asking and answering questions. In conclusion, this activity can change the behavior of school-aged children from an early age in choosing and consuming healthy snacks and food. The school should make a healthy canteen and provide children with healthy food to school.

**Keywords:** Education, Healthy Snacks, Healthy Food, Elementry School

### **PENDAHULUAN**

Anak sekolah Dasar merupakan anak yang berada pada usia sekolah dasar yaitu antara 6-12 tahun. Anak Sekolah Dasar merupakan siklus yang penting dalam kehidupan dimana mereka akan tumbuh dengan optimal jika didukung oleh makanan dengan gizi seimbang. Sebagian besar makanan anak sekolah berasal dari konsumsi makanan jajanan di lingkungan sekolah.

Makanan jajanan didefinisikan sebagai makanan yang banyak ditemukan dipinggir jalan yang dijajakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya (Kemenkes RI, 2023). Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat umum yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (WHO, 2006). Jajanan sehat dan bergizi sangat penting dalam berperan memberikan asupan energi dan gizi bagi anak khususnya usia sekolah. Namun seiring perkembangan zaman semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam jajanan dan makanan.

Jajanan makanan dan anak-anak adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Umumnya anak-anak akan membeli jajan terutama saat mereka sedang istirahat di sekolah dan mereka tidak memerlukan

bahaya yang akan mereka dapat ketika mengkonsumi jajanan makanan yang tidak sehat. Tidak jarang ditemukan jajanan makanan yang diperjual belikan di sekitar sekolah mengandung zat tambahan seperti pengawet dan pewarna makanan. Selain itu, makanan jajanan tidak sehat juga dapat menyebabkan obesitas pada masa kanak-kanak.

Obesitas pada masa kanak-kanak merupakan masalah kesehatan masyarakat yang paling menantang di abad kedua puluh satu. Penyakit ini telah menjadi masalah kesehatan pandemi di seluruh dunia. Anak-anak yang mengalami obesitas cenderung tetap mengalami obesitas di masa dewasa dan rentan terhadap peningkatan risiko diabetes dan masalah jantung di usia muda. Obesitas pada masa kanak-kanak dikaitkan dengan peningkatan morbiditas dan kematian dini. Pencegahan obesitas pada anak merupakan prioritas utama dalam situasi saat ini.

Prevalensi obesitas pada masa kanak-kanak meningkat secara mengkhawatirkan. Beban obesitas secara keseluruhan meningkat hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975. Namun, peningkatan beban obesitas delapan kali lipat pada kelompok usia 5 hingga 19 tahun tercatat antara tahun 1975 dan 2016. Meskipun obesitas pada masa kanak-kanak lebih banyak terjadi di negara-negara maju, prevalensinya semakin meningkat bahkan di negara-negara berkembang. Saat ini, sekitar 18,5% anak-anak di Amerika Serikat mengalami obesitas. Pada anak laki-laki, obesitas lebih banyak terjadi pada kelompok usia sekolah (6 hingga 11 tahun), sedangkan pada anak perempuan, obesitas lebih banyak terjadi pada remaja (12 hingga 19 tahun). Prevalensi obesitas pada masa kanak-kanak antara anak laki-laki dan perempuan tidak berbeda secara signifikan secara keseluruhan atau berdasarkan kelompok umur. Melihat kondisi saat ini, diperlukan upaya pencegahan sejak dini, agar kegemukan pada anak tidak terjadi.

## METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini berupa edukasi. Edukasi tentang makanan jajan anak sekolah dipaparkan dengan metode ceramah dan leaflet. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 16 November 2024. Kelompok sasaran merupakan siswa-siswi beserta orang tua kelas I yang memiliki berat badan yang berlebih di Sekolah Dasar Negeri 113 Palembang. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian terdiri dari 3 tahapan kegiatan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

- a. Tahap Persiapan Survey lokasi, mengurus perizinan pelaksanaan pengabdian di Sekolah Dasar Negeri 113 Palembang, mempersiapkan materi, sarana dan prasarana kegiatan PkM.
- b. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan (edukasi) di lakukan dengan ceramah dan leaflet.
- c. Tahap Evaluasi Setelah dilakukan edukasi tentang makanan jajan dilakukan evaluasi dalam bentuk tanya jawab kepada peserta.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan di SDN 113 Palembang yang berlokasi di jalan Sosial Simpang dogan, Sukamaju, Kecamatan Sako, Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari pelaksanaan kegiatan dan materi yang disampaikan adalah pada tanggal 16 November 2024 dengan kelompok sasaran siswa-siswi berserta orang tua kelas I di SDN 113 Palembang yang berlokasi di jalan Sosial Simpang dogan, Sukamaju, Kecamatan Sako, Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan dengan kegiatan melakukan edukasi tentang makanan jajanan yang sehat dan bergizi

Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan pengabdian disambut baik oleh pihak sekolah dan juga siswa kelas I berjumlah 20 orang berserta orang tua siswa. Metode yang digunakan adalah ceramah selama 30 menit mengenai pengertian makanan jajanan sehat, tujuan memilih makanan jajanan sehat, manfaat memilih makanan jajanan sehat, akibat jika memilih dan mengonsumsi makanan jajanan yang tidak sehat, jenis makanan jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Kemudian dilakukan pemberian leaflet dan demonstrasi contoh makanan sehat bagi anak usia sekolah.

Hasil analisis yang didapatkan adalah bahwa kurangnya pengetahuan anak dan orang tua mengenai jajanan sehat. Pengetahuan ini diharapkan menumbuhkan kesadaran dalam diri anak untuk mengkonsumsi jajanan dan makanan yang sehat dan bergizi sehingga mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Pengetahuan merupakan faktor intern yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan ini khususnya meliputi pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi, dan motivasi dari luar (Notoatmodjo, 2003). Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang (Mahfoedz & Suryani, 2007). Pengetahuan yang diperoleh

seseorang tidak terlepas dari pendidikan. Pengetahuan gizi yang ditunjang dengan pendidikan yang memadai akan menanamkan kebiasaan dan penggunaan bahan makanan yang baik.

Ibu yang mempunyai pengetahuan luas tentang gizi, dapat memilih dan memberi makan anaknya dengan lebih baik. Peran orang tua, terutama ibu, dalam mengarahkan anaknya dalam pemilihan makanan jajanan cukup besar (Handayani, 2009).

Anak-anak usia sekolah mempunyai banyak aktivitas sehingga sering melupakan waktu makan. Anak yang tidak sarapan pagi cenderung mengkonsumsi energi dan zat gizi lebih sedikit daripada anak yang sarapan pagi. Kebiasaan makan pagi perlu diperhatikan untuk menyediakan energi bagi tubuh dan agar anak lebih mudah menerima pelajaran di sekolah (Almatsier, 2003). Kebiasaan membawa bekal makanan pada anak ketika sekolah memberikan beberapa manfaat, antara lain dapat menghindarkan dari gangguan rasa lapar dan dari kebiasaan jajan. Hal ini sekaligus menghindarkan anak dari bahaya jajanan yang tidak sehat dan tidak aman (Handayani, 2009).

Kebiasaan seseorang berhubungan dengan karakteristik personal dan faktor lingkungan. Dalam hal ini, lingkungan yang paling berpengaruh pada perilaku makan anak adalah keluarga dan sekolah. Ketersediaan jajanan sehat dan tidak sehat di rumah berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan pada anak-anak. Anak cenderung membeli makanan jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Oleh sebab itu, jajanan yang sehat seharusnya tersedia baik di rumah, maupun di lingkungan sekolah agar akses anak terhadap jajanan sehat tetap terjamin. Faktor ketersediaan makanan jajanan yang sehat menjadi salah satu faktor dalam menentukan pemilihan makanan jajanan yang sehat pula. Faktor lain yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan adalah uang saku.

Anak usia sekolah memperoleh uang saku dari orang tuanya. Uang saku tersebut digunakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan anak, salah satunya digunakan untuk membeli jajanan. Sebuah studi menunjukkan bahwa uang saku anak berkisar antara Rp 1.000,00 – Rp 5.000,00 sebesar 81,5%, sebanyak 13,3% anak mendapat uang saku Rp 5.500,00 – Rp 10.000,00, 2% mendapat uang saku Rp 11.000,00 – Rp 20.000,00, dan 1,8% anak mendapat uang saku lebih dari Rp 21.000,00. Hal ini menunjukkan potensi daya beli anak yang cukup tinggi. Sementara di sekitar mereka banyak terpapar oleh makanan jajanan kaki lima yang sebagian besar kurang sehat dan tidak aman dikonsumsi.

Selain itu, kegiatan pengabdian ini memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada orang tua siswa untuk dapat lebih mengenal dan memilih makanan dan jajanan sehat untuk anak usia sekolah.

Beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh dosen Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung dan STIKes Ponpes Assanadiyah bekerjasama dengan pihak sekolah SDN 113 Palembang adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

## SIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan disambut baik oleh pihak sekolah, siswa dan orang tua siswa. Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 15 siswa kls 1 beserta orang tua SDN 113 Palembang.
2. Berdasarkan analisis, kegiatan pengabdian ini telah dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua tentang jajanan sehat bagi anak-anaknya. Hal ini menjadi penting karena

dengan meningkatnya pengetahuan, pemahaman dan persepsi mereka maka diharapkan akan mencegah kegemukan pada anak usia sekolah.

**SARAN**

1. Diharapkan semua pihak bertanggung jawab terhadap pemberian informasi yang benar tentang jajanan yang sehat pada anak usia sekolah serta bahayanya kepada orang tua yang memiliki anak usia sekolah.
2. Metode penyuluhan dan pemberian leaflet yang menarik dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua kepada anak-anaknya tentang jajanan yang sehat pada anak usia sekolah.
3. Penyuluhan kesehatan seperti ini hendaknya berkesinambungan karena persepsi orang tua akan cepat kembali berubah dengan adanya iklan-iklan dan tempat penjualan makanan cepat saji,dll yang lagi viral di Masyarakat.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SDN 113 Palembang terhadap pengabdian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anderson LN, Carsley S, Lebovic G, Borkhoff CM, Maguire JL, Parkin PC, Birken CS. Misclassification of child body mass index from cut-points defined by rounded percentiles instead of Z-scores. *BMC Res Notes*. 2017 Nov 28;10(1):639. [PMC free article] [PubMed]
- COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. Media and Young Minds. *Pediatrics*. 2016 Nov;138(5) [PubMed]
- DeSalvo KB, Olson R, Casavale KO. Dietary Guidelines for Americans. *JAMA*. 2016 Feb 02;315(5):457-8. [PubMed]
- Epstein LH, Paluch RA, Roemmich JN, Beecher MD. Family-based obesity treatment, then and now: twenty-five years of pediatric obesity treatment. *Health Psychol*. 2007 Jul;26(4):381-91. [PMC free article] [PubMed]
- Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, George SM, Olson RD. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*. 2018 Nov 20;320(19):2020-2028. [PMC free article] [PubMed]
- Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, Malow BA, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL, Troester MM, Wise MS. Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *J Clin Sleep Med*. 2016 Jun 15;12(6):785-6. [PMC free article] [PubMed]
- Rankin J, Matthews L, Cobley S, Han A, Sanders R, Wiltshire HD, Baker JS. Psychological consequences of childhood obesity: psychiatric comorbidity and prevention. *Adolesc Health Med Ther*. 2016;7:125-146. [PMC free article] [PubMed]
- Balasundaram P, Santhanam P. StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL): Jun 26, 2023. Eating Disorders. [PubMed]
- Sahoo K, Sahoo B, Choudhury AK, Sofi NY, Kumar R, Bhaduria AS. Childhood obesity: causes and consequences. *J Family Med Prim Care*. 2015 Apr-Jun;4(2):187-92. [PMC free article] [PubMed]