



Edukasi Kesehatan Makanan Sehat Bagi Anak di SD Negeri 1 Gumuk Banyuwangi

¹Wahyu Fuji Hariani, ²Indah Kurniawati
Prodi S1 Kebidanan ,STIKES Banyuwangi
Indahqurnia20@gmail.com

ABSTRAK

Makanan sehat mengandung berbagai jenis nutrisi dan proporsinya seimbang sesuai kebutuhan tubuh. Mengonsumsi jajanan ialah hal yang disukai oleh anak-anak, terutama mereka yang berusia sekolah dasar. Memilih makanan tidak sehat dapat menyebabkan dampak merugikan bagi kesehatan anak, seperti mengurangi nafsu makan dan menyebabkan masalah gizi serta berkurangnya berat badan, bahkan obesitas. SD negeri 1Gumuk melalui analisis lingkungan sekolah terkait makanan atau jajanan sehat belum menjadi penting dan dari survey yang dilakukan hamper sebagian besar 80% siswanya memakan makanan atau jajanan yang tidak sehat baik di kantin sekolah ataupun di jajanan sekitar sekolah. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan edukasi terhadap anak tentang makanan yang sehat di sekolah agar anak dapat memilih jajanan sehat dan tidak sehat dan meningkatkan pemahaman dan perilaku pelajar mengenai makanan sehat layak konsumsi pada saat di sekolah. Metode yang dilakukan dengan cara penyuluhan mengenai membedakan makanan dan camilan sehat dan tidak sehat. Evaluasi pengetahuan dan sikap siswa di SDN 1 Gumuk mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman mereka dalam mengenali serta memilah-milah makanan atau jajanan yang sehat dan kurang sehat, serta kini mereka mampu mengidentifikasi zat pewarna yang aman untuk dikonsumsi.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Makanan Sehat

ABSTRACT

Nutritious food provides a variety of essential nutrients that the body requires. Snacking is a popular eating habit among children, enjoyed for its convenience and tasty appeal, especially those in elementary school. Unhealthy food can have negative impacts on children's health. Selecting snacks at random can result in decreased appetite and nutritional issues in kids, resulting in underweight and obesity. This activity aimed to educate children about healthy foods in school so that they can choose healthy and unhealthy snacks and improve students' knowledge and attitudes towards healthy foods to be consumed at school. The method used was counseling on recognizing healthy and unhealthy foods. Conclusion: The assessment of students' knowledge and attitudes at SDN 1 Gumuk reveals a notable improvement in their understanding and awareness of distinguishing between healthy and unhealthy food options, as well as identifying suitable colors of healthy foods for consumption.

Keywords: Health Education; Healthy Food

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v3i1.359>

Pendahuluan

Makanan sehat memiliki kandungan gizi lengkap yang diperlukan oleh tubuh secara seimbang. Menyertakan buah dan sayuran bagi anak sekolah membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak melalui asupan makanan yang seimbang (Yunianto et al., 2022). Disamping kaya akan nutrisi, buah dan sayur bersifat praktis karena bisa langsung dikonsumsi (Irianto, 2007). Makanan jajanan atau street food sangat populer di kalangan masyarakat, khususnya anak-anak sekolah, dan biasanya dijual di berbagai tempat seperti kaki lima, sekitar sekolah dasar, depan masjid, pasar, permukiman, dan tempat lainnya (Damayanti & Sumekar, 2021). Pangan jajanan anak sekolah (PJAS) bisa berwujud antara lain snack yang



dibuat dari bahan-bahan makanan atau minuman yang telah diolah menggunakan teknik-teknik khusus, sehingga siap dikonsumsi tanpa memerlukan proses lanjutan sebelum disajikan kepada anak-anak (Fitriani & Andriyani, 2015). Anak seringkali menghadapi masalah dengan kecenderungan membeli makanan di kantin sekolah yang berpotensi merugikan kesehatan mereka, karena belum memiliki kemampuan untuk memilih opsi makanan yang sehat, yang pada akhirnya bisa berdampak negatif pada kesejahteraan fisik mereka (Hateriah S & Kusumawati L, 2021). Murid-murid sekolah sering lupa makan pada waktu yang tepat dan lebih memilih membeli makanan di luar. Anak-anak yang melewati sarapan biasanya kekurangan konsumsi energi dan zat gizi daripadamereka yang tidak melewatkannya (Sumarni et al., 2020).

Masa anak-anak di sekolah dasar adalah waktu di mana anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan menuju masa remaja, di mana kualitas dan keberhasilan pertumbuhannya sangat bergantung pada asupan gizi yang tepat dan berkualitas. Makanan ringan atau jajanan dapat berpengaruh pada kesehatan jika cara penyajiannya belum sesuai standar keamanan pangan yang sehat (Sumarni et al., 2020).

Makanan jajanan, jika dikonsumsi secara berlebihan, bisa berakibat tubuh menerima terlalu banyak energi. Ini sesuai dengan studi di Amerika Serikat yang menemukan anak-anak mengonsumsi lebih sepertiga kalori harian mereka dari makanan cepat saji dan minuman bersoda, yang menyebabkan asupan kalori berlebih dan berperan dalam meningkatkan risiko obesitas. Isu lain yang sering muncul dalam jajanan makanan adalah terkait tingkat keamanannya (Mudjajanto, 2016). Salah satu indikasi kurangnya pemahaman produsen makanan jajanan terhadap keamanan pangan adalah ketika mereka menggunakan bahan kimiawi bahaya, dan menambahkan bahan yang tidak sesuai dalam produk mereka (Abdillah, 2019). Ketidapahaman produsen tentang penyalahgunaan dan tingkat praktik yang minim adalah faktor utama yang menyebabkan masalah keamanan pada makanan jajanan. Salah satu dari beberapa hal yang bisa memengaruhi kebiasaan makan anak adalah pemahaman mereka tentang makanan ringan tertentu, yang sering kali dipengaruhi oleh teman sebaya (Fitri et al., 2022). Pengaruh ini sangat signifikan terutama ketika anak merasa perlu diterima oleh kelompok mereka (Hateriah S & Kusumawati L, 2021). Pengetahuan gizi ialah kemampuan memilih camilan sehat, yang memiliki dampak besar pada pilihan camilan yang mereka pilih.

Pendidikan anak pada usia sekolah merupakan fase di mana mereka mulai memahami dunia sekitarnya, termasuk hal-hal seperti makanan atau camilan yang ada di sekitar mereka.



Sekolah dasar merupakan jenjang pendidikan dasar dimana anak mulai mengenali jenis makanan dan hal lain. Di sekitar sekolah terdapat banyak pedagang makanan dan camilan, dimana murid dapat membeli camilan tanpa memperhatikan nilai gizinya (Sulistiawati Yuni et al., 2019). Dikarenakan kurangnya pemahaman anak mengenai makanan sehat dan tidak sehat, tim kami perlu memberi “Edukasi Makanan Sehat untuk Anak Sekolah” untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak sekolah dasar mengenai makanan sehat atau camilan sehat, edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka ketika memilih konsumsi camilan sehat.

Metode Pelaksanaan

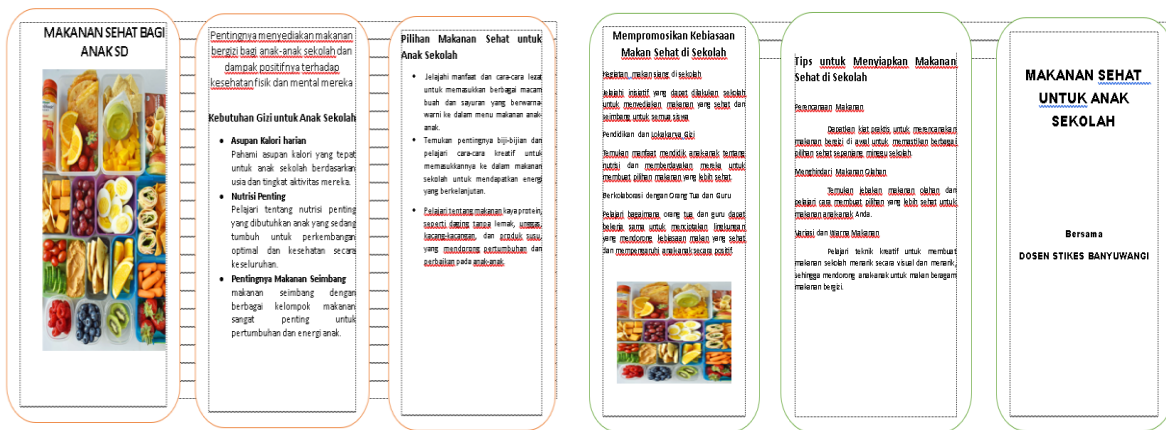
Metode

Kegiatan dilakukan bulan Desember 2023 dengan sasaran anak Sekolah Dasar Negeri 1 Gumuk Kabupaten Banyuwangi. Tahapan kegiatan :

1. Sebelum menjalankan program pengabdian masyarakat, langkah pertama adalah melakukan survei awal dengan wawancara langsung dengan anak sekolah negeri 1 Gumuk, Orang tua siswa, guru SDN 1 Gumuk mengenai jajanan sehat versus tidak sehat di sekitar SDN 1 Gumuk.
2. Sebagai tim pelaksana pengabdian masyarakat, kami diberikan izin untuk melaksanakan program “Edukasi Kesehatan Makanan sehat bagi anak sekolah”
3. Materi disusun dalam Ppt agar lebih mudah untuk dipahami dan dilihat oleh orang tua siswa sekolah dasar negeri 1 Gumuk dalam memilih makanan atau camilan sehat untuk dikonsumsi
4. Power point materi ditampilkan melalui layar monitor atau LCD pada SD Negeri 1 Gumuk.
5. Evaluasi dilakukan dengan berinteraksi langsung dan singkat melalui sesi tanya jawab dengan orang tua siswa SD Negeri 1 Gumuk perihal makanan sehat dan tidak sehat.
6. Evaluasi akhir dilaksanakan secara langsung dengan sesi diskusi mengenai cara meningkatkan pemahaman dan kesadaran dalam memilih makanan atau camilan yang akan dikonsumsi oleh para siswa di SD Negeri 1 Gumuk.
7. Dan setelah Edukasi Kesehatan Makanan Sehat bagi anak sekolah pemberian doorprise, lalu sesi foto bersama untuk memperkuat ikatan dan kedekatan mitra dengan anak-anak dan orangtua siswa, dan guru.

Hasil dan Pembahasan

Dengan kemajuan zaman dan teknologi, banyak platform media sosial yang menampilkan aneka makanan dan camilan yang dijual oleh berbagai individu. Penjual memanfaatkan platform media sosial untuk memasarkan produk jajanan anak yang mereka jual secara luas, namun konsumen sering kali tidak mengetahui secara detail bahan dan proses pembuatan makanan atau camilan tersebut untuk anak-anak. Sehingga, penulis memutuskan untuk memberikan edukasi tentang makanan sehat kepada anak-anak di sekolah melalui pemaparan penyuluhan menggunakan media Power Point dan Leaflet untuk memperluas pengetahuan dan pemahaman mereka tentang pilihan makanan sehat yang baik untuk mereka konsumsi.



Gambar 1. Leaflet

Ketika dilakukan evaluasi, siswa dan Orang tua SD Negeri 1 Gumuk sudah mulai mempelajari dan memahami makanan sehat yang sebaiknya mereka makan, serta telah mengenali zat pewarna yang aman untuk dikonsumsi. Berdasar evaluasi pengetahuan, sikap para murid di Sekolah Dasar Negeri 1 Gumuk menunjukkan perkembangan dalam pemahaman dan kesadaran mereka mengenai pilihan makanan sehat atau camilan yang baik untuk dimakan sebelum dan setelah menerima informasi melalui media power point da Leaflet. Sikap bukanlah sesuatu yang sudah ada sejak manusia lahir, tetapi merupakan sesuatu yang terbentuk dan dipelajari sepanjang perjalanan perkembangan manusia dalam berinteraksi dengan objek di sekitarnya. Pada kegiatan ini, fokus ditujukan pada power point (PPT) mengenai cara memilih makanan atau camilan yang sehat. Dengan keberadaan media power point ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap pola makan siswa-siswi SD Negeri 1 Gumuk. Dan media power point ini dapat bermanfaat bagi siswa siswa dan guru di SDN 1 Gumuk untuk memperkaya pemahaman mengenai jajanan sehat.

Hasil evaluasi kegiatan edukasi dengan memberikan pertanyaan dengan tes di lakukan untuk mengetahui pemahaman informasi yang di sampaikan dengan melalui pertanyaan kepada murid , orang tua dan beberapa dewan guru dengan jumlah peserta 45 .

Tabel 1. Distribusi Frekuensi kebermanfaatan leaflet Makanan Sehat Bagi Anak di SD Negeri 1 Gumuk Banyuwangi

No	Kebermanfaatan	Jumlah	Persentase
1	Tidak bermanfaat	0	0 %
2	Kurang bermanfaat	2	4,4 %
3	Bermanfaat	43	95,6 %
Jumlah		45	100 %

Berdasarkan tabel 1 hasil evaluasi dari kegiatan edukasi tentang makanan sehat bagi anak SD tentang kebermanfaatan leaflet dari responden sebagian besar menyampaikan bermanfaat 95,6%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi isi konten leaflet Makanan Sehat Bagi Anak di SD Negeri 1 Gumuk Banyuwangi

No	Isi	Jumlah	Persentase
1	Tidak Jelas	0	0 %
2	Kurang Jelas	0	0 %
3	Jelas	45	100 %
Jumlah		45	100 %

Berdasarkan tabel 2 hasil evaluasi dari kegiatan edukasi tentang makanan sehat bagi anak SD tentang isi leaflet dari responden sebagian besar menyampaikan jelas 100 % dan membantu responden dalam memahami isi leaflet dengan kalimat yang jelas .



Gambar 2. Foto Kegiatan

Kesimpulan

Dari evaluasi akhir yang dilakukan di SD Negeri 1 Gumuk, dapat disimpulkan bahwa tujuan Pengabdian telah berhasil dicapai:



1. Murid SD Negeri 1 Gumuk menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran mengenai makanan sehat serta zat pewarna yang sehat setelah mendapatkan edukasi menggunakan media power point dapat merubah perilaku jajanan yang sehat bagi anak SDN 1 Gumuk.
2. Dari beberapa temuan, diperlukan adanya penyempurnaan pada kegiatan berikutnya. Persiapan yang matang sangat penting, meskipun hanya dari aspek teknis, namun memiliki dampak besar terhadap penyampaian materi dalam kegiatan penyuluhan.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih pada Kepala sekolah SD Negeri 1 Gumuk Banyuwangi atas kesempatannya. Ucapan terimakasih juga kepada MBKM STIKES Banyuwangi, dengan penuh memberikan bimbingan dan support dalam manjalankan kegiatan pengabmas ini.

Daftar Pustaka

- Abdillah, A. (2019). PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN JAJANAN SEHATTERHADAP PEMILIHAN JAJANAN SEHAT ORANG TUAPAUD AL-HIKMAH DESA KUNIR LOR LUMAJANG. *THE INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCE*, 11(1). <https://doi.org/10.32528/ijhs.v11i1.2239>
- Damayanti, S., & Sumekar, A. (2021). Efektivitas Edukasi Tentang Pemilihan Jajanan Sehat Melalui Media Visual Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Kanisius Kadirojo Di Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 392–400. <https://doi.org/10.47317/jkm.v14i1.324>
- Fitri, M., Tasya, Yuliani, S., Leni, Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.352>
- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (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. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1184>
- Hateriah S, & Kusumawati L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 57–69. <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.704>
- Irianto, D. (2007). *Panduan Gizi Lengkap : Keluarga dan Olahragawan*. CV. Andi offset.
- Mudjajanto, E. . (2016). *Keamanan Makanan Jajanan Tradisional*. Penerbit Buku Kompas.
- Sulistiaawati Yuni, Pratiwi Rica Amali, & Fitriana. (2019). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak



Usia Sekolah di SD N 2 Wonosobo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (Abdi Ke Ungu)*, 1(1), 61.

Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). menjadi lebih besar . sehat . Padahal jajanan tersebut mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat karsiogenik bagi dilarang digunakan untuk pangan seperti formalin , boraks , zat pewarna rhodamin (Rismawati 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenk. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289–297.

Yunianto, A. E., Astriani, A. S., Silvani, D., Syakira, S., Khairinisa, S., & Ningsih, S. R. (2022). Edukasi Gizi Serta Revitalisasi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 1183. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i2.7130>