

INFORMASI ARTIKEL

Received: October, 6, 2022

Revised: December, 13, 2022

Available online: December, 17, 2022

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

## Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat

Teguh Pribadi, M. Ricko Gunawan, Umi Romayati Keswara, Slamet Widodo, Melki Alparizi\*, Leni Marlana, Laili Pritasari, Hesti Wulandari

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Melki Alparizi.\*E-mail: melkialparizi@gmail.com

### Abstract

**Introduction:** School Children Snacks conducted by the Food and Drug Supervisory Agency of the Republic of Indonesia Directorate of Food Inspection and Certification together with 26 supervisory agency/ the Food and Drug Supervisory Centers throughout Indonesia show that 45% of School Children Snacks do not meet the requirements because they contain hazardous chemicals such as formaldehyde, borax, rhodamine, and containing Food Additives such as cyclamate and benzoate exceeds the safelimit.

**Purpose:** Respondents can know, understand about healthy snacks and unhealthy snacks.

**Method:** Implementation of the method used in counseling at Public Elementary School 1 Way Gubak is done by 3 stages, namely the first, students of the Psychology profession asking the difference between healthy and unhealthy snacks at, secondly, the presenters of Psychological students explained about healthy and unhealthy snacks using a Power point back, and the third asked questions related to the difference between healthy and unhealthy snacks after being explained.

**Results:** Respondents understand about healthy and unhealthy snacks.

**Conclusion:** Respondents can understand about healthy snacks and unhealthy snacks.

**Keywords:** Health Counseling; Healthy Snacks; Unhealthy Snacks.

**Pendahuluan:** Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang dilakukan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Republik Indonesia Direktorat Inspeksi dan Sertifikasi Pangan bersama 26 Balai Besar / Balai POM di seluruh Indonesia menunjukkan bahwa 45% PJAS tidak memenuhi syarat karena mengandung bahan kimia berbahaya seperti formalin, boraks, rhodamin, dan mengandung Bahan Tambahan Pangan (BTP) seperti siklamat dan benzoat melebihi batas aman.

**Tujuan:** Responden dapat mengetahui, Memahami tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat.

**Metode:** Pelaksanaan metode yang digunakan dalam penyuluhan di Sdn 1 Way Gubak ini dilakukan dengan 3 tahap, yaitu yang pertama mahasiswa profesi Psik menanyakan perbedaan jajanan sehat dan tidak sehat, yang kedua penyaji mahasiswa menjelaskan tentang jajanan sehat dan tidak sehat menggunakan Power point balik, dan ketiga tanya jawab terkait perbedaan jajanan sehat dan tidak sehat setelah di jelaskan.

**Hasil:** Responden memahami tentang jajanan sehat dan tidak sehat.

**Simpulan:** Responden dapat memahami tentang Jajanan Sehat dan Jajanan tidak sehat.

**Kata Kunci:** Penyuluhan Kesehatan; Jajanan Sehat; Jajanan Tidak Sehat.

## PENDAHULUAN

Makanan/jajanan yang sehat yaitu makanan yang higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Di Indonesia komposisi tersebut dikenal dengan nama makanan "4 sehat 5 sempurna" (Gumilar, Azzahra, Satria, Hamdani, Farahdewi, Kamilah, & Nurhaliza, 2021).

Jajanan dapat dikelompokkan ke dalam beberapa jenis; Makanan sampingan yaitu kelompok makanan utama, yang dapat disiapkan di rumah terlebih dahulu atau disiapkan di tempat penjualan. Makanan tradisional seperti gado-gado, pecel, dan nasi uduk termasuk dalam jajanan jenis ini. Contoh yang lain yaitu bakso, mie ayam, dan lain-lain. Minuman yaitu kelompok minuman yang biasa dijual meliputi: air minum, baik dalam kemasan maupun yang disiapkan sendiri, minuman ringan; dalam kemasan, misalnya teh, minuman sari buah, minuman berkarbonasi dan lain – lain. Disiapkan sendiri oleh kantin misalnya es sirup dan teh. Minuman campur misalnya es buah es cendol, es doger dan lain – lain. Makanan cemilan: makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan. Makanan cemilan terdiri dari: Makanan cemilan basah: seperti pisang goreng, lumpia, lempeng, risoles. Makanan cemilan ini dapat disiapkan di tempat penjualan. Makanan cemilan kering: seperti produk keripik, biskuit, kue kering dan lain-lain.

Jenis-jenis makanan pangan yang diuji dan tidak memenuhi syarat pengawasan PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) menurut Kementerian Kesehatan 2013, yang terdiri dari: Bakso (sebelum diseduh/disajikan), mie (disajikan/siap dikonsumsi), makanan kudapan seperti: jelly/agar-agar/produk gelatin lainnya, gorengan seperti bakwan, tahu goreng, tahu cilok, sosis, batagor, empek-empek. Makanan ringan seperti: kerupuk, keripik, produk ekstraksi dan sejenisnya. Minuman seperti: es mambo, lollipop, es lilin, es cendol, es campur dan sejenisnya, minuman berwarna dan sirup.

Berdasarkan pemeriksaan sampel pangan yang paling tidak memenuhi syarat secara berturut-turut

adalah minuman berwarna/sirup, minuman es, jelly/agar-agar, dan bakso. Penyebab sampel tidak memenuhi syarat antara lain karena menggunakan bahan berbahaya yang dilarang untuk pangan, menggunakan bahan tambahan pangan melebihi batas maksimal, mengandung cemaran logam berat melebihi batas maksimal dan kualitas mutu mikrobiologis yang tidak memenuhi syarat (Liana, Andriani, Zahara, & Arbi, 2020).

Bagi anak sekolah, makanan jajanan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kegiatan sehari-hari mereka. Makanan jajanan digunakan sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah karena keterbatasan waktu orang tua mengolah makanan di rumah. Selain murah makanan jajanan juga mudah didapat. Berdasarkan kondisi ini seharusnya makanan jajanan dapat dikelola menjadi produk sehat yang aman dikonsumsi. Makanan jajanan sehat adalah makanan yang memiliki ciri: Bebas dari lalat, semut, kecoa dan binatang lain yang dapat membawa kuman penyakit, Bebas dari kotoran dan debu, Makanan yang dikukus, direbus, atau digoreng menggunakan panas yang cukup artinya tidak setengah matang, dan Disajikan dengan menggunakan alas yang bersih dan sudah dicuci lebih dahulu dengan air bersih.

Anak usia sekolah dasar Umur 10-12 Tahun adalah kelompok yang paling sering mengalami keracunan jajanan. Penyuluhan terkait jajanan sehat perlu dilakukan untuk meningkatkan perilaku positif anak (Azizah, 2018). Jajanan anak sekolah biasanya merupakan pangan siap saji dan sebagian besar anak mengkonsumsi secara rutin. Dibalik enakannya jajanan tersebut, terdapat dampak buruk terhadap kesehatan (Fikawati, 2017). Jajanan memegang peran yang penting untuk mendukung terpenuhinya asupan gizi dikalangan anak sekolah. Gizi yang didapat oleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut (Ardyanto, & Subagyo, 2018). Anak sekolah sering mengalami berbagai masalah kesehatan akibat salah memilih jajanan yang tidak benar dan aman, yang meliputi gangguan nafsu makan, gangguan status gizi, penyakit-penyakit seperti (Diare/ Keracunan), demam tifoid, maupun infeksi karena cacing (Purnamasari, 2018). Menurut World Health Organization (WHO)

**Teguh Pribadi, M. Ricko Gunawan, Umi Romayati Keswara, Slamet Widodo, Melki Alparizi\*, Leni Marlina, Laili Pritasari, Hesti Wulandari**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Melki Alparizi.\*E-mail: melkialparizi@gmail.com

Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat

tahun 2016, 57 dari 129 negara memiliki tingkat stunting yaitu 20% dan Indeks Massa Tubuh (IMT) tinggi yaitu 35%. Sementara kejadian penyakit bawaan makanan yang disebabkan oleh 31 Agen bakteri, virus, parasit, racun dan bahan kimia, setiap tahun sebanyak 600 juta, atau hampir 1 dari 10 orang di dunia sakit setelah mengkonsumsi makanan yang telah terkontaminasi (World Health Organization, 2021). Berdasarkan data Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang dilakukan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) RI Direktorat Inspeksi dan Sertifikasi Pangan bersama 26 Balai Besar/Balai POM di seluruh Indonesia menunjukkan bahwa 45% PJAS tidak memenuhi syarat karena mengandung bahan kimia berbahaya seperti formalin, boraks, rhodamin, dan mengandung Bahan Tambahan Pangan (BTP) seperti siklamat dan benzoat melebihi batas aman, serta akibat cemaran mikrobiologi (Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2014).

Hasil uji yang dilakukan (BPOM) pada Januari - Agustus 2014 hampir sepertiga jajanan anak sekolah di 23.500 Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah di Indonesia tercemar mikroba berbahaya, juga ditemukan penggunaan bahan berbahaya dan bahan tambahan pangan yang tidak memenuhi syarat (Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2014).

Hasil Laporan BPOM tentang kejadian keracunan obat dan makanan di seluruh Indonesia sebanyak 4643 kasus. Data tersebut di laporkan oleh 274 Rumah Sakit di Indonesia 9,66% dari 2838 total rumah sakit yang harus melaporkan data keracunan ke BPOM. Salah satu penyebab utama kasus keracunan adalah kelompok pangan 1226 kasus (makanan 336 kasus, minuman 890 kasus). Apabila dilihat dari produk obat dan makanan yang diawasi BPOM, maka penyebab keracunan yang diduga karena produk obat dan makanan sebesar 2385 kasus 51,35% (Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2017).

Masalah aktual tentang makanan sehat dan tidak sehat yang terjadi di SDN way gubak kabupaten lampung selatan terutama kelas 5 dan 6 adalah sering jajan yang tidak sehat, karena kurangnya pemahaman anak, seperti mengkonsumsi makanan yang berwarna, di pinggir jalan dan tidak bergizi. Rumusan masalah yang didapati saat penyuluhan jajanan sehat dan tidak sehat, ada anak yang mengajukan pertanyaan terkait, apa dampak mengkonsumsi jajanan yang berwarna terang dan manis dan kenapa jika jajan harus di warung bukan di pinggir jalan? dari pertanyaan tersebutlah menandakan bahwa kepala sekolah, guru, warga sekolah dan anak-anak aktif dalam kegiatan penyuluhan tentang jajanan sehat dan tidak sehat, memiliki rasa ingin tahu yang cukup tinggi.



SDN 1 Way Gubak Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung

**METODE**

Metode yang digunakan yaitu penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan tidak sehat di SDN 1 Way Gubak terutama kelas 6 dan 5. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan kesehatan tentang

jajanan sehat dan tidak sehat sebanyak 25 siswa.

**Persiapan**

Mempersiapkan materi atau alat berkaitan dengan penyuluhan yang akan disampaikan, mulai dari

**Teguh Pribadi, M. Ricko Gunawan, Umi Romayati Keswara, Slamet Widodo, Melki Alparizi\*, Leni Marlina, Laili Pritasari, Hesti Wulandari**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Melki Alparizi.\*E-mail: melkialparizi@gmail.com

Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat

menyiapkan materi dan power point, banner kesehatan, dan LCD.

**Pelaksanaan**

Pemberian pendidikan kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2022 menggunakan tampilan power point melalui LCD, ada 3 tahap dalam penyuluhan kesehatan ini, yang pertama mahasiswa profesi menanyakan perbedaan jajanan sehat dan tidak sehat, yang kedua penyaji mahasiswa menjelaskan tentang jajanan sehat dan tidak sehat

menggunakan Power point balik, dan ketiga tanya jawab terkait perbedaan jajanan sehat dan tidak sehat setelah di jelaskan.

**Evaluasi**

Saat dilakukan evaluasi Siswa kelas 5 dan 6 mengetahui tentang jajanan sehat dan tidak sehat. Pengabdian yang dilakukan pada anak kelas 5-6 dapat memberikan manfaat pengetahuan jajanan sehat dan tidak sehat, serta mampu memilih jajanan sehat.

**HASIL**



Foto bersama dosen pembimbing



Penyerahan cendaramata berupa Al-quran di SDN 1 Way Gubak Bandar Lampung

**Teguh Pribadi, M. Ricko Gunawan, Umi Romayati Keswara, Slamet Widodo, Melki Alparizi\*, Leni Marlana, Laili Pritasari, Hesti Wulandari**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Melki Alparizi.\*E-mail: melkialparizi@gmail.com

Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat



Penjelasan tentang jajanan sehat di SDN 1 Way Gubak Bandar Lampung



Pemberian doorprize di SDN 1 Way Gubak Bandar Lampung

### PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan untuk mendapatkan komunitas yang diinginkan. Pada pengkajian ini dilakukan pengumpulan data kesehatan dengan menggunakan data absensi dan tanya jawab, observasi setelah format power point di sampaikan, maka mahasiswa langsung mengumpulkan data dari siswa dan siswi SDN 1 Way Gubak.

Dari pengkajian didapatkan beberapa masalah kesehatan yang dirasakan masyarakat, meliputi: Resiko terjadinya penyakit diare, pusing, tidak nafsu makan; kurangnya pengetahuan siswa dan siswi tentang jajanan sehat dan tidak sehat; dan kurangnya pemahaman orang tua terhadap tumbuh kembang anak.

Dari tiga masalah yang ditemukan mahasiswa maka dikembalikan kepada pihak sekolah untuk dianalisa lebih lanjut. Perumusan masalah antara mahasiswa dan warga sekolah mengalami kesulitan, karena warga sekolah kurang menyadari pentingnya kesehatan dalam hidup siswa dan siswi SDN 1 Way Gubak dan terdapat sedikit masalah dalam hal ketepatan waktu yang sedianya tepat di laksanakan pukul 09-00- 12.00 WIB diakibatkan kurangnya komunikasi antara pihak mahasiswa dan sekolah.

Melalui analisa masalah, maka setelah dirumuskan permasalahan kesehatan warga dilakukan penentuan prioritas masalah atau dasar urgenitas dari masalah. Berdasarkan Musyawarah warga sekolah Sdn 1 way gubak yang di laksanakan hari sabtu tanggal 20 juli

**Teguh Pribadi, M. Ricko Gunawan, Umi Romayati Keswara, Slamet Widodo, Melki Alparizi\*, Leni Marlana, Laili Pritasari, Hesti Wulandari**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Melki Alparizi.\*E-mail: melkialparizi@gmail.com



Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat

2022, maka ditentukan masalah kesehatan sebagai berikut :

1. Kurangnya pengetahuan siswa dan siswi tentang jajanan sehat dan tidak sehat
2. Kurangnya pemahaman orang tua terhadap tumbuh kembang anak
3. Resiko terjadinya penyakit, diare, pusing, tidak nafsu makan

Penentuan prioritas masalah ini menemukan kesulitan, hal ini di karenakan siswa dan siswi kurang memahami pentingnya kesehatan, kegiatan musyawarah di SDN 1 Way Gubak di katakan berhasil 70% meskipun tidak seluruh warga sekolah dan siswa yang lainnya bisa hadir.

Rencana kegiatan yang berhubungan dengan permasalahan kesehatan dapat disepakati saat disusun berdasarkan diskusi yang di lakukan mahasiswa dan warga sekolah. adapun kegiatan kegiatan yang disepakati oleh mahasiswa dan warga sekolah antara lain.

1. Penyuluhan jajanan sehat dan tidak sehat
2. Dampak mengkonsumsi jajanan tidak sehat

Pelaksanaan rencana tindakan mahasiswa untuk mengetahui jajanan sehat di laksanakan pada tanggal 20 juli 2022 dengan metode menunjukan bentuk, warna, jenis jajanan yang sehat.

Kegiatan evaluasi dilaksanakan dalam kegiatan musyawarah dengan warga sekolah SDN 1 Way Gubak pada tanggal 20 juli 2022. Evaluasi ini dilakukan bersama dosen pembimbing dari prodi PSIK, warga sekolah dan siswa siswi setelah dilakukan penyuluhan terkait jajanan sehat dan tidak sehat siswa siswi mengalami keberhasilan. Hal ini di pengaruhi oleh beberapa factor yakni;

1. Mampu memahami makanan yang sehat
2. Menghindari jajanan tidak sehat sebagai pemicu penyakit diare, pusing,
3. Kepatuhan dalam mencari tempat jajan yang bersih.

## SIMPULAN

Siswa dan siswi dapat mengetahui tentang jajanan tidak sehat dan sehat, dan warga sekolah mampu mengatasi asupan yang tidak baik untuk siswa siswi SDN 1 Way Gubak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amira, K. A., & Setyaningtyas, S. W. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat: literature review The Effect of Nutrition Education on Knowledge and Attitude about Selection of Healthy Snacks among Elementary Students: Literature Review. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 130-138. <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.130-138>
- Ardyanto, D. H., & Subagyo, A. (2018). Pengaruh Media Leaflet Makanan Sehat Terhadap Pengetahuan Makanan Jajanan Siswa Sd 6 Malangjiwan, Desa Malangjiwan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Azizah, K. (2018). *Pengaruh permainan kartu bergambar terhadap perilaku tentang jajanan sehat pada anak usia sekolah penelitian quasi-experiment* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan. (2014). Kampanye Pangan Jajanan Anak, Sekolah. <http://www.pom.go.id>: Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan. (2017). Laporan Tahunan Badan Pengawasan Obat dan Makanan. Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia. Jakarta. Badan Pengawas Obat dan Makanan
- Fikawati, S. D. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: Radjawali Pers.
- Gumilar, J., Azzahra, A. B., Satria, M., Hamdani, N., Farahdewi, R. Y., Kamilah, Z. Y., & Nurhaliza, K. A. (2021). Pengembangan Wirausaha Makanan Sehat di Masa Pandemi Covid 19 Melalui Produk

**Teguh Pribadi, M. Ricko Gunawan, Umi Romayati Keswara, Slamet Widodo, Melki Alparizi\*, Leni Marlina, Laili Pritasari, Hesti Wulandari**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Melki Alparizi.\*E-mail: melkialparizi@gmail.com

Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat

Olahan Daging. *Farmers: Journal of Community Services*, 2(2), 11-15

Liana, I., Andriani, A., Zahara, E., & Arbi, A. (2020). Peer Edukasi Tentang Jajanan Kariogenik Pada Anak Usia Sekolah Di Desa Kandang Aceh Besar. *Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 118-138.

Purnamasari, D. U. (2018). Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah. Yogyakarta: Andi (Anggota IKAPI).

Sari, D. P., Nyorong, M., & Nasution, Z. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perilaku Pencegahan Jajan di Luar Kantin Sekolah Dasar Negeri 060925 Kecamatan Medan Amplas. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 8(1), 270-279.

World Health Organization. (2021). Obesity and Overweight. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

**Teguh Pribadi, M. Ricko Gunawan, Umi Romayati Keswara, Slamet Widodo, Melki Alparizi\*, Leni Marlana, Laili Pritasari, Hesti Wulandari**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Penulis: Melki Alparizi.\*E-mail: melkialparizi@gmail.com