



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA MEMILIH JAJAN SEHAT PADA ANAK DI SDI DETUENA KECAMATAN KELIMUTU KABUPATEN ENDE

¹Maria Sofia Anita Aga, ²I Made Wahyu Palguna, ³Yustina Wela, ⁴Agus Syawal Yudhistira,

⁵Maria Susana Ayufrida, ⁴Matheus Stefano

^{123,4,5} STIKES St. Elisabeth Keuskupan Maumere

*e-mail: sofiaaga1320@gmail.com

ABSTRACT

The habit of consuming street snacks among elementary school children is common, but it is often not accompanied by an understanding of the nutritional value and hygiene of these foods. Unhealthy snacks can have negative impacts on children's health, such as digestive disorders, malnutrition, and even a weakened immune system. This educational activity aims to increase the knowledge of SDI Detuena students about the importance of choosing healthy and safe foods. The activity was carried out using interactive, engaging lectures and question-and-answer discussions. The media used included illustrated posters, examples of healthy and unhealthy snacks, and an educational quiz to assess understanding. The target group for this activity was 60 students in grades I–VI of SDI Detuena. The results showed that the children were very enthusiastic and able to understand the material presented. After the activity, students demonstrated increased knowledge about the characteristics of healthy foods and began to be able to distinguish between foods that are suitable and unsuitable for consumption. This activity is expected to be the first step in developing healthy eating habits and preventing the negative impacts of unhygienic food.

Keywords: education, healthy snacks, elementary school children, eating habits, children's health

ABSTRAK

Kebiasaan mengonsumsi jajanan di kalangan anak-anak sekolah dasar merupakan hal yang umum, namun seringkali tidak disertai dengan pemahaman tentang nilai gizi dan kebersihan makanan tersebut. Jajanan yang tidak sehat dapat berdampak buruk terhadap kesehatan anak, seperti gangguan pencernaan, kekurangan gizi, hingga penurunan daya tahan tubuh. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SDI Detuena tentang pentingnya memilih jajanan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, dan diskusi tanya jawab. Media yang digunakan antara lain poster dan Leaflet bergambar, contoh jajanan sehat dan tidak sehat, serta kuis edukatif sebagai evaluasi pemahaman. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas I–VI SDI Detuena yang berjumlah 60 orang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak sangat antusias dan mampu memahami materi yang disampaikan. Setelah kegiatan, siswa menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang ciri-ciri jajanan sehat, serta mulai dapat membedakan mana makanan yang layak dan tidak layak dikonsumsi. Kegiatan ini

diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk kebiasaan konsumsi jajanan yang sehat dan mencegah dampak negatif dari makanan yang tidak higienis.

Kata kunci: edukasi, jajanan sehat, anak sekolah dasar, kebiasaan makan, kesehatan anak

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar adalah kelompok usia yang berada pada rentang usia 6–12 tahun, yang sedang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan pesat, baik secara fisik, kognitif, emosional, maupun social (Setiana & Eliasa, 2024). Pada fase ini, anak-anak mulai memiliki kebebasan dalam memilih makanan, termasuk jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah maupun sekitar tempat tinggalnya (Pribadi et al., 2022). Namun, pilihan mereka sering kali didasarkan pada rasa, warna, atau tampilan makanan, tanpa mempertimbangkan nilai gizi, kebersihan, dan keamanannya. Jajanan yang tidak sehat, seperti makanan yang tinggi gula, garam, lemak, atau mengandung bahan tambahan berbahaya seperti pewarna sintesis dan pengawet, dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak (Ridzal, Fajrianti, Haswan, & Rosnawati, 2024).

Dampak dari mengonsumsi jajanan tidak sehat antara lain gangguan pencernaan, keracunan makanan, obesitas, kekurangan gizi, bahkan menurunkan daya tahan tubuh dan konsentrasi belajar (Syahla Rizkia Putri Nur'insyani & Prihantini Prihantini, 2023). Oleh karena itu, penting bagi anak-anak untuk dibekali pengetahuan mengenai manfaat memilih jajanan sehat sejak dini. Pendidikan kesehatan merupakan upaya yang strategis dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap pentingnya hidup sehat, termasuk dalam hal pemilihan makanan. Kegiatan edukasi tentang jajanan sehat dapat membantu anak-anak mengenali jenis makanan yang baik untuk tubuh mereka, serta menghindari konsumsi jajanan yang berisiko terhadap kesehatan (Fitriani et al., 2022). Kegiatan ini dilaksanakan di SDI Detuena, Kecamatan Kelimutu, Kabupaten Ende, dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa-siswi tentang manfaat memilih jajanan sehat. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan, diharapkan anak-anak dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi agen perubahan bagi lingkungan sekitarnya dalam membudayakan konsumsi jajanan yang sehat dan aman.

METODE

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Pada Anak Di SDI Detuena Kecamatan Kelimutu Kabupaten Ende ini disusun secara sistematis sebagai berikut :

1. Persiapan

- Koordinasi perijinan pada Pihak Desa Detena dan Pihak Kecamatan Moni Kabupaten Ende
- Koordinasi dengan pihak sekolah SDI Detuena terkait waktu, tempat, dan sasaran kegiatan.
- Penyusunan materi penyuluhan yang sesuai dengan usia anak-anak (6–13 tahun).
- Menyiapkan media edukasi seperti poster dan leaflet gambar jajanan sehat, serta alat tulis dan hadiah untuk kuis.
- Pembuatan lembar evaluasi sederhana dan kuesioner pre-post test (jika diperlukan).
-

2. Pelaksanaan kegiatan



Kegiatan dilaksanakan dalam satu sesi selama ± 90 menit dengan pembagian sebagai berikut :

a. **Pembukaan dan Ice Breaking (10 menit) :**

Dilakukan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan menarik perhatian anak-anak.

b. **Penyampaian Materi (60 menit) dengan** *Materi yang diberikan adalah Konsep Jajanan Sehat, ciri-ciri makanan yang sehat dan aman, serta bahaya jajan sembarangan.*

c. **Kuis edukatif dan hadiah (5-10 menit) :** Kuis ringan diberikan untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang sudah disampaikan

3. Evaluasi

- Evaluasi dilakukan dengan mengamati partisipasi anak-anak selama kegiatan berlangsung.
- Dapat dilakukan pre-test dan post-test singkat untuk mengukur peningkatan pengetahuan anak.
- Guru kelas diminta memberi umpan balik terkait perubahan perilaku anak setelah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2025 di SDI Detuena, dengan sasaran siswa kelas I–VI sebanyak 60 orang anak. Kegiatan berlangsung selama ± 90 menit dan dibagi ke dalam beberapa sesi: penyampaian materi, kuis edukatif, serta tanya jawab. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan lancar dan mendapat respons positif dari peserta. Antusiasme anak-anak terlihat jelas dari keaktifan mereka dalam menjawab pertanyaan, mengikuti praktik menyikat gigi, serta partisipasi dalam kuis yang diberikan. Guru-guru juga menunjukkan dukungan dengan mendampingi dan membantu mengatur siswa selama kegiatan berlangsung. Temuan utama dari kegiatan:

- Sebelum pendidikan kesehatan anak-anak belum sepenuhnya memahami perbedaan antara jajanan sehat dan jajanan tidak sehat, hasil observasi terhadap pengetahuan ditemukan masih banyak anak-anak yang mengakui sering membeli makanan berdasarkan tampilan atau rasa tanpa memperhatikan kebersihan dan kandungan gizi.
- Setelah pendidikan kesehatan, sebagian besar siswa sudah mengetahui pengertian jenis-jenis jajanan sehat, contoh jajanan sehat dan tidak sehat, dampak mengonsumsi jajanan sehat bagi pertumbuhan dan perkembangan, cara memilih jajanan sehat.

Kebiasaan jajanan pada anak usia sekolah merupakan fenomena umum di lingkungan sekolah dasar di Indonesia. Jajanan yang tersedia di sekitar sekolah sering kali menarik perhatian anak

karena warna, rasa, dan harga yang terjangkau, namun tidak semuanya memenuhi aspek higienitas dan nilai gizi yang memadai.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai jajanan sehat secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa tentang perbedaan antara jajanan sehat dan tidak sehat. Misalnya, kegiatan di SDN 04 Tengguli menunjukkan antusiasme siswa selama proses edukasi, dan setelah dilakukan evaluasi, mayoritas siswa mampu mengidentifikasi contoh-contoh jajanan sehat dan menjelaskan dampak negatif dari konsumsi jajanan yang tidak higienis (Fitriani et al., 2022).

Demikian pula, pada kegiatan pengabdian di SDN Kiduldalem 2 Kota Malang, hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta dari rata-rata 6,7 menjadi 9,0 setelah edukasi dilaksanakan. Bahkan, sebanyak 55,5% peserta berhasil memperoleh skor sempurna setelah kegiatan berakhir, yang menunjukkan efektivitas pendekatan edukasi kepada guru, wali murid, dan pengelola kantin (Istifiani et al., 2024).

Temuan lain dalam kegiatan di SDN 18 Sadayan juga memperlihatkan bahwa sebelum intervensi, siswa dan orang tua belum memahami risiko konsumsi jajanan tidak sehat, tetapi setelah sosialisasi, mereka mulai lebih selektif dalam memilih jajanan dan menunjukkan ketertarikan untuk membuat bekal sendiri dari rumah sebagai bentuk adaptasi perilaku (Alfaisyal, Pratiwi, Sabrina, & Kristiandi, 2024).

Menurut penelitian Della Aulia dkk. (2025), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi jajanan tidak sehat di kalangan anak sekolah, yaitu tingkat pengetahuan, kebiasaan sarapan, membawa bekal dari rumah, jumlah uang saku, dan pengaruh teman sebaya (Aulia, Nurvinanda, & Ardiansyah, 2025). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Gita Jannah yang menyebutkan bahwa tekanan teman sebaya dan minimnya edukasi menjadi penyebab anak memilih jajanan tidak sehat (Jannah, 2023).

Kegiatan pengabdian juga memperkuat temuan dari Kristiawan dkk. (2019), yang menunjukkan bahwa pola konsumsi jajanan tinggi gula dan rendah serat menjadi penyebab meningkatnya risiko gangguan kesehatan seperti obesitas dan konstipasi pada anak usia sekolah (Nugroho, Sanubari, & Rosalina, 2019). Dampak jangka panjangnya dapat mencakup penurunan konsentrasi belajar, gangguan metabolik, dan status gizi yang buruk (Syarifuddin, Ponseng, Latu, & Ningsih, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa jajanan sekolah menyumbang hingga 31,06% energi dan 27,44% protein dalam konsumsi harian anak, menjadikannya elemen penting dalam pemenuhan gizi, namun berisiko jika tidak higienis atau tidak seimbang. Oleh karena itu, pendekatan edukatif harus mengintegrasikan pengetahuan gizi, praktik keamanan pangan, dan kemampuan anak dalam memilih informasi (Nugroho et al., 2019).

Dari sisi kebijakan, hasil laporan BPOM tahun 2023 menunjukkan bahwa pangan jajanan anak sekolah masih menyumbang angka tinggi dalam Kejadian Luar Biasa Keracunan Pangan (KLB KP), yang mayoritas disebabkan oleh cemaran mikroba dan bahan tambahan berbahaya (Aulia et al., 2025). Oleh karena itu, perlu ada sinergi antara sekolah, dinas kesehatan, dan keluarga dalam menata ulang lingkungan konsumsi anak-anak (Yani & Reynaldi, 2022).

Selain pendekatan kognitif melalui edukasi, intervensi berbasis perilaku seperti pembiasaan membawa bekal sehat dari rumah, kantin sehat, dan insentif bagi siswa yang memilih jajanan sehat perlu dipertimbangkan (Nusu, Engkeng, & Maddusa, 2020). Penanaman nilai sejak dini penting agar anak memiliki daya kritis dalam memilih makanan, tidak hanya berdasarkan rasa, tetapi juga kualitas gizinya.

Penting juga untuk mempertimbangkan aspek psikososial anak dalam memilih jajanan. Anak-anak sering jajan sebagai bagian dari interaksi sosial dengan teman sebaya, bukan semata-mata karena lapar. Hal ini mendukung temuan Rahmawati bahwa pola konsumsi jajanan juga mencerminkan kebiasaan dan nilai-nilai sosial dalam kelompok anak usia sekolah (Rahmawati, 2022).

SIMPULAN

Banyak siswa siswi SDI Detu Ena Desa Detu Ena kecamatan kelimutu yang belum paham bagaimana ciri-ciri jajan sehat dan juga masih kurang paham bagaimana ciri dari makanan layak konsumsi dan kurang layak konsumsi serta masih banyak juga penjualan jajanan yang berjualan kurang tahu kebersihan bahan pembuat dan kemasan makanan. Banyak juga orang tua yang belum membekali anak-anaknya ilmu memilih jajanan yang baik dan sehat, mana jajanan yang boleh dikonsumsi dan tidak boleh dikonsumsi mengingat kita tidak bisa melarang orang lain untuk berjualan maka kita harus membekali anak-anak kita dengan ilmu dan pemahaman tentang jajanan sehat

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada :

1. Kepala Sekolah dan seluruh dewan guru SDI Detuena, yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan penuh selama kegiatan berlangsung.
2. Para siswa-siswi SDI Detuena yang telah berpartisipasi aktif, antusias, dan menunjukkan semangat belajar yang tinggi selama mengikuti penyuluhan.
3. Kepala Desa dan Pihak desa dan masyarakat sekitar, atas dukungan dan kerja sama yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini.
4. Seluruh tim pelaksana/mahasiswa/petugas kesehatan atas kerja keras dan komitmen dalam menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaisyal, R., Pratiwi, N., Sabrina, E., & Kristiandi, K. (2024). Pengenalan Mengenai Jajanan Sehat dan Bergizi di SDN 18 Sadayan Kabupaten Sambas Introduction to Healthy and Nutrious Snacks at SDN 18 Sadayan Sambas Regency, 3(1), 1–9.
- Aulia, D., Nurvinanda, R., & Ardiansyah, A. (2025). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Tidak Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri 15 Pangkalpinang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 1581–1590. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.41598>
- Fitriani, Lestari, L., Listari, Wahdah, Aprisa, E., Shelli, U., ... Rahmawati. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Anak di Sekolah Dasar Negeri 04 Tengguli. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 26–30. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.349>
- Istifiani, L. A., Widyanto, R. M., Setiawan, E. C., Rakhmani, S. K., Putri, W. A., Agustin, N. N., ... Nurlaila, A. (2024). Program Edukasi Jajanan Sehat dan Higienis Sebagai Upaya Peningkatan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 6(2), 118. <https://doi.org/10.36722/jpm.v6i2.2795>
- Jannah, G. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Keiasaan Sarapan Dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Islam Terpadu Nurul Huda Kuningan.
- Nugroho, K. P. A., Sanubari, T. P. E., & Rosalina, S. (2019). Gambaran Tingkat Asupan Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 94–101. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.335>

- Nusu, S., Engkeng, S., & Maddusa, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Peserta Didik Di Smp Negeri I Kauditan Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal KESMAS*, 9(4), 28–33.
- Pribadi, T., Keswara, U. R., Widodo, S., Alparizi, M., Marlana, L., Pritasari, L., & Wulandari, H. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(4), 196–202. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i4.249>
- Rahmawati, L. (2022). *HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN TINGGI ENERGI DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN KANOR KABUPATEN BOJONEGORO*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO.
- Ridzal, D. A., Fajrianti, F., Haswan, H., & Rosnawati, V. (2024). Edukasi Makanan dan Jajanan Sehat Serta Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(2), 87–92. <https://doi.org/10.37905/ljpmt.v3i2.26477>
- Setiana, & Eliasa, E. I. (2024). Karakteristik Perkembangan Fisik, Kognitif, Emosi Sosial, dan Moral Pada Anak Usia Sekolah Dasar (7-12 Tahun). *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(6), 127–138. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i6.1742>
- Syahla Rizkia Putri Nur'insyani, & Prihantini Prihantini. (2023). Pengelolaan Jajanan Sehat Untuk Meningkatkan Pola Makan Sehat Anak Sekolah Dasar. *Education : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(2), 43–53. <https://doi.org/10.51903/education.v3i2.333>
- Syarifuddin, S., Ponseng, N. A., Latu, S., & Ningsih, N. A. (2022). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 316. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i1.7758>
- Yani, R., & Reynaldi, F. (2022). Hubungan Perilaku Siswa Tentang Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi Anak Di Sd Negeri 2 Teunom. *Jurnal Biology Education*, 10(1), 53–64. <https://doi.org/10.32672/jbe.v10i1.4117>