

Edukasi Kesehatan Tentang Jajanan Sehat di MIN 25 Aceh Besar

Health Education About Healthy Snacks at MIN 25 Aceh Besar

Ellyza Fazlylawati¹, Muhammad Reza Rizki², Nurul Amna³, Fajri⁴, Dela Saimona⁵,

Ainal Marziah⁶, Wahyu Febrian

^{1,3,5,6,7} Universitas Abulyatama, Indonesia

²Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

⁴Universitas Bumi Persada, Lhokseumawe, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ellyza_d3kep@abulyatama.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 18 Oktober 2025;

Revisi: 21 November 2025;

Diterima: 29 Desember 2025;

Terbit: 31 Desember 2025;

Keywords: Children's Health; Counseling; Health Education; Healthy Snacks; Nutrition.

Abstract: *Background: One way to improve human quality, especially for school-aged children, is by providing nutritious snacks that can meet nutritional needs during learning activities. In Indonesia, many snacks are available in school environments, but many of them are unhealthy when viewed from the color and ingredients used. Community Service Objective: Provide health education about healthy snacks. Method: The method used in this community service activity is lecture and question and answer, to provide an understanding of the importance of choosing healthy snacks for school-aged children. Results: Providing education about healthy snacks increased the understanding of children at MIN 25 Aceh Besar. Children responded well and several students asked questions related to the material about healthy snacks presented. Conclusion: The understanding of MIN 25 Aceh Besar students about healthy snacks increased after participating in the counseling activity. Students showed a higher interest and awareness of the importance of choosing healthy snacks for their health. Keywords; Health Education, Healthy Snacks*

Abstrak

Latar Belakang: Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia, terutama anak usia sekolah, adalah dengan memberikan jajanan bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi selama aktivitas belajar. Di Indonesia, banyak tersedia jajanan di lingkungan sekolah, namun banyak di antaranya yang kurang sehat apabila ditinjau dari warna dan bahan yang digunakan. Tujuan Pengabdian: Memberikan penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat. Metode: Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ceramah dan tanya jawab, untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya memilih jajanan sehat bagi anak usia sekolah. Hasil: Pemberian pendidikan tentang jajanan sehat meningkatkan pemahaman anak-anak di MIN 25 Aceh Besar. Anak-anak merespons dengan baik dan beberapa siswa mengajukan pertanyaan terkait materi tentang jajanan sehat yang disampaikan. Kesimpulan: Pemahaman siswa siswi MIN 25 Aceh Besar mengenai jajanan sehat meningkat setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Siswa menunjukkan ketertarikan dan kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya memilih jajanan sehat untuk kesehatan mereka.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Jajanan Sehat; Kesehatan Anak; Nutrisi; Penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Makanan atau 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. Dalam hal ini, bahan makanan yang dikonsumsi 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, et al, 2021).

Menurut Pribadi, et al (2022) jajanan dapat dikelompokkan ke dalam beberapa jenis berupa 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 berkabonasi dan lain-lain. Disiapkan sendiri oleh kantin misalnya es sirup dan teh. Minuman campur misalnya es buah es cendol, es doger dam lain-lain. Makanan cemilan: makanan yang dikonsumsi diantara dua waktu makan. Makanan cemilan terdiri dari: Makanan cemilan basah: seperti pisang goreng, lumpia, lemper, risoles. Makanan cemilan ini dapat disiapkan di tempat penjualan. Makanan cemilan kering: seperti produk keripik, biskuit, kue kering dan lain-lain.

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 (Pribadi, et al, 2022).

Berdasarkan hasil survey Badan Pengawas Obat dan makanan (BPOM) tahun 2023 menyatakan BPOM berhasil menemukan 4.441 item (86.034 produk) pangan olahan TMK di 731 sarana peredaran pangan olahan. Jenis temuan itu adalah pangan tanpa izin edar(TIE)/illegal sebanyak 52,9% pada pedagang jajanan, penyakit yang muncul akibat perilaku jajanan yang tidak sehat dapat mengakibatkan gangguan kesehatan seperti kanker, keracunan, *food born disease* serta terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada kesehatan di usia anak sekolah.

Menurut World Health Organization (WHO) 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). Selain itu, 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 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).

Dalam hal ini, anak usia sekolah dasar Umur 10-12 Tahun merupakan 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 enaknya jajanan tersebut, terdapat dampak buruk terhadap kesehatan (Fikawati, 2017). 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).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nofriadi (2021) didapatkan bahwa masih banyak siswa berprilaku jajan sehat masih rendah dan terdapat banyak anak yang jajan tidak sehat. Dari hasil wawancara dengan pengelola SDN. 01 Kayu Laut, diketahui bahwa pihak sekolah berupaya mengarahkan siswanya untuk membawa bekal ke sekolah yang jauh lebih sehat dan aman. Namun sebagian besar siswa lebih memilih untuk membeli jajanan yang dijajahkan di luar area sekolah yang memiliki jenis makanan yang lebih beragam dan tampilan makanannya lebih menarik.

Permasalahan di atas dapat diatasi dengan memberikan edukasi kepada anak usia sekolah tentang jajanan sehat perlu dilaksanakan. Karena kita ketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan (Notoatmodjo 2014). Kegiatan ini penting dilakukan karena anak usia sekolah merupakan

kelompok yang memerlukan perhatian dalam hal asupan makanan dan gizi. Tumbuh kembang anak sekolah yang optimal bergantung pada gizi yang baik dan berkualitas. Anak sekolah biasanya berada dalam masa pertumbuhan yang sangat pesat dan aktif dan pemberian makanan yang bergizi, seimbang dan bervariasi menjamin gizi yang cukup (Harfines, 2017).

Berdasarkan data yang diperoleh, maka bersama ini dosen dan mahasiswa dari Program Studi Diploma Tiga Keperawatan tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang “Edukasi Kesehatan Tentang Jajanan Sehat di MIN 25 Aceh Besar”.

2. METODE

Kegiatan ini diikuti oleh Guru dan anak-anak sekolah MIN 25 Aceh Besar, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2025. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini menggunakan beberapa tahapan yaitu:

- a. Tahap Persiapan dimulai dari koordinasi dengan Kepala Sekolah MIN 25 Aceh Besar mengenai kesepakatan waktu kegiatan pelaksanaan serta tempat pelaksanaan yaitu di Aula Sekolah, Khalayak sasaran yaitu siswa-siswi, selanjutnya persiapan materi dijelaskan oleh pemateri serta menyiapkan media (Laptop, Proyektor/Infocus).
- b. Tahap Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2025 di MIN 25 Aceh Besar, adapun tahap pertama diawali dengan membagikan kuesioner pre test kepada siswa-siswi terkait dengan pengetahuan mereka tentang jajanan sehat, selanjutnya penyampaian materi tentang jajanan sehat. Setelah kegiatan inti berlangsung, diberikan kuesioner post test dimana kuesionernya menggunakan kuesioner yang sama saat pre test.
- c. Metode penyuluhan yang digunakan yaitu metode ceramah dan tanya-jawab tentang hipertensi

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2025 di MIN 25 Aceh Besar, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa. Sasaran pada kegiatan ini adalah siswa-siswi MIN 25 Aceh Besar.

Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai, adapun rangkaian kegiatan dimulai dengan absensi peserta, pembagian pre test, pembukaan oleh Mc, sambutan oleh Guru, dosen, Pemaparan materi tentang Jajanan Sehat, tanya-jawab, dan diakhiri dengan

post test.

Kegiatan edukasi dan tanya jawab berjalan dengan lancar dengan suasana kondusif, siswa siswi sangat semangat dalam memperhatikan penjelasan terkait jajanan sehat.

Hasil Pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa siswi direspon dengan baik, kemudian beberapa siswa siswi mengajukan pertanyaan berdasarkan materi tentang jajanan sehat.

Menurut hasil penelitian Arda, (2019) Komunikasi kesehatan dalam berbagai bentuk seperti media advokasi, media massa, media entertainmen dan internet mampu membentuk sikap dan mengubah perilaku individu serta menambah pengetahuan dengan cara meningkatkan kesadaran dan menambah pengetahuan tentang isu-isu kesehatan, masalah-masalah kesehatan dan solusi kesehatan dengan tujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kesehatan.



Gambar 1 Dokumentasi mahasiswa, dosen, dan Siswa Siswi MIN 25 Aceh Besar.

4. KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut:

Pemahaman siswa siswi dapat meningkat dengan pemberian pendidikan dan pengetahuan mengenai pengertian jajanan sehat, kandungan jajanan sehat dan tidak sehat, dan dampak dari jajanan tidak sehat)

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Abulyatama yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu kepada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama dan Kepala sekolah, guru,beserta siswa siswi MIN 25 Aceh Besar atas kerjasama dalam pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 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.
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan. (2023). *Laporan Kinerja Interim TW II 2023*, 1–23.
- 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 olahan daging. *Farmers: Journal of Community Services*, 2(2), 11-15.
- Harfines, P. P., & Fithia, D. P. (2017). Hubungan stunting dengan prestasi belajar anak sekolah dasar di daerah kumuh, Kotamadya Jakarta Pusat. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(1), 45–52.
- Nisa, A. (2023). Apakah yang dimaksud dengan jajanan sehat. *bobo.grid.id*. <https://bobo.grid.id/read/083920453/apakah-yang-dimaksud-dengan-jajanan-sehat>
- Nofriadi, N., Anggraini, M., & Kartika, K. (2020). *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di SDN 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso*, 1(2), 55–58.
- Notoadmojo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pribadi, T., Keswara, U. R., Widodo, S., Alparizi, M., Marlena, L., Pritisari, L., & Wulandari, H. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. *Journal of Public Health Concerns*, 2(4), 196–202.
- Purnamasari, D. U. (2018). *Panduan gizi dan kesehatan anak sekolah*. Yogyakarta: Andi (Anggota IKAPI).
- Sari, R. (2023). *Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pemahaman anak terhadap jajanan sehat di sekolah*. Yogyakarta: Penerbit Gizi Sehat.
- Tim Promkes RSST, RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro. (2023). Memilih jajanan yang aman. *yankes.kemenkes.go.id*. https://yankes.kemenkes.go.id/view_artikel/2570/memilih-jajanan-yang-aman
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>