



Education About Healthy Snacks In Elementary School 6 in Kubu Gadang Village, Kota Padang Panjang Timur

Yeni HERLINA*, Armein Lusi ZESWITA, Wenny Murdina ASIH, Khaira ILMA

Occupational Health and Safety Study Program, STIKES Indonesia, Padang, Sumatera Barat

*Corresponding author: yeniherlina2610@gmail.com

Abstract

During school age children are in a period of growth and development, so they need nutrition or food to support their growth process. Snacks play a fairly important role in providing energy and other nutrients for school-age children. In reality, snacks or food in the school environment are sometimes not clean and do not contain sufficient nutrition. To overcome this problem, education is needed to gain knowledge about healthy snacks. The purpose of implementing this activity is to increase the knowledge and ability of school-age children to choose healthy snacks. The methods used are lecture methods and question and answer methods. The results of implementing this activity are that school-age children are very enthusiastic, actively ask and answer questions and are able to understand the requirements for healthy snacks. The conclusion is that this activity is able to instill the concept of behavioral change to prevent consuming unhealthy snacks so that the purpose of implementing this activity can be achieved and have a positive impact on increasing the knowledge of school-age children.

Keywords: Education, healthy snacks, school age children

Edukasi Tentang Jajanan Sehat Di SdN 6 Desa Kubu Gadang Kota Padang Panjang Timur

Abstrak

Pada masa anak usia sekolah merupakan masa tumbuh kembang, sehingga membutuhkan nutrisi atau makanan untuk mendukung proses pertumbuhannya. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. kenyataanya jajanan atau makanan yang ada di lingkungan sekolah terkadang tidak bersih dan tidak mengandung gizi yang cukup. Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan adanya edukasi untuk memperoleh pengetahuan tentang jajanan sehat. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pada anak usia sekolah untuk memilih jajanan yang sehat. Metode yang digunakan ialah metode ceramah dan metode tanya jawab. Hasil pelaksanaan pada kegiatan ini yakni anak usia sekolah sangat antusias, aktif bertanya dan menjawab pertanyaan serta mampu memahami syarat-syarat jajanan sehat. Kesimpulannya bahwa kegiatan ini mampu menanamkan konsep perubahan perilaku untuk mencegah

mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat sehingga tujuan dilaksanakannya kegiatan ini dapat tercapai dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan anak usia sekolah.

Kata Kunci: edukasi, jajanan sehat dan anak usia sekolah

Ucapan Terima Kasih: Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini antara lain: pihak LPM STIKES Indonesia dan Pihak Sekolah SDN 06 Desa Kubu Gadang sehingga kegiatan ini sukses dilaksanakan

Untuk kutipan:

Herlina, Y, Zeswita, A. L, Asih, W. M, Ilma, K. (2025). Education About Healthy Snacks in Elementary School 6 in Kubu Gadang Village, Kota Padang Panjang Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Biologi, Edukasi, dan Kesehatan*, 2(1), 64-69.

Pendahuluan

Pada masa anak usia sekolah merupakan masa tumbuh kembang, sehingga membutuhkan nutrisi atau makanan untuk mendukung proses pertumbuhannya. Hal inilah yang menyebabkan adanya keinginan untuk mengonsumsi jajanan di lingkungan sekolah karena sebagian besar waktu mereka berada di sekolah. Namun, jajanan atau makanan yang ada di lingkungan sekolah terkadang tidak menjamin kebersihan dan kandungan gizi yang ada pada jajanan tersebut. Penyakit yang terjadi akibat perilaku jajan yang tidak sehat dapat mengakibatkan gangguan-gangguan kesehatan seperti kanker, keracunan, food borne disease serta terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada kesehatan di usia anak sekolah. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh (Rusmevichientong et al., 2021); (Vasiljeva et al., 2023) didapatkan bahwa masih banyak siswa berperilaku jajan sehat masih rendah dan terdapat banyak anak yang jajan tidak sehat. Jajanan sehat merupakan akses makanan bergizi yang penting untuk kesehatan dan kehidupan yang baik untuk anak-anak terutama anak usia sekolah. Jajanan yang tidak aman dan tidak sehat dapat berisiko penyakit maupun malnutrisi (Almoraie et al., 2021). Perkembangan dan pertumbuhan anak yang paling signifikan yaitu pada usia sekolah, dimana anak-anak memerlukan asupan yang beragam seperti, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (Savarino et al., 2021).

Seiring berjalannya waktu, banyak makanan tidak memenuhi standar serta tidak sehat yang dijual. Makanan tidak sehat yang mengandung bakteri, virus, parasit, atau zat kimia yang berbahaya menyebabkan lebih dari 200 penyakit mulai dari diare hingga kanker. Sekitar 1 dari 10 orang di dunia jatuh sakit setelah makan makanan yang terkontaminasi dan 420.000 meninggal setiap tahun (Gizaw, 2019). Karena ketidaklengkapan gizi dalam makanan jajanan, maka pada dasarnya makanan, jajanan tidak dapat mengganti sarapan pagi atau makan siang. Anak-anak yang banyak mengonsumsi makanan jajanan akan merasa perutnya selalu kenyang karena padatnya kalori yang masuk dalam tubuh. Sementara gizi seperti protein, vitamin, dan mineral masih sangat kurang (Ahmed et al., 2022). Selain itu anak menyukai jajanan yang harganya murah dan memiliki berbagai jenis seperti cilok, batagor, bakso, es krim, cendol, mie, gula-gula, minuman berwarna dan jenis-jenis gorengan. Selain itu anak juga menyukai makanan dengan warna yang menarik, penampilan, tekstur, aroma dan rasa yang enak, makanan yang tahan lama, serta harga yang terjangkau sehingga dianggap mampu menarik minat anak sekolah untuk berbelanja.

Selain itu makanan yang tidak higienis, serta alat-alat yang digunakan untuk mengolah makanan tidak bersih, dan orang yang menjual atau membuatnya tidak sehat, makanan yang terkontaminasi bakteri, hingga penggunaan bahan-bahan berbahaya seperti boraks, formalin, rhodamin B, dan methanol yellow, bahan-bahan tersebut dapat terakumulasi pada tubuh manusia

dan dapat bersifat karsinogenik yang dalam jangka panjang bisa menyebabkan penyakit seperti kanker dan tumor pada organ tubuh manusia (Kuboka et al., 2024). Selain itu dengan adanya Bahan tambahan pangan (BTP) yang merupakan bahan yang sengaja ditambahkan kedalam makanan pada pembuatan, pengolahan, penyiapan, perlakuan, pengepakan, pengemasan dan penyimpanan dapat juga mempengaruhi fungsi otak termasuk gangguan perilaku pada anak sekolah (Abedi-Firoozjah & Tavassoli, 2024). Gangguan perilaku tersebut meliputi gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan emosi, Penggunaan BTP dalam jangka pendek dapat menimbulkan gejala-gejala yang sangat umum seperti pusing, mual, muntah, diare dan susah buang air besar (Wajda et al., 2020); (Stollings et al., 2021).

Fenomena yang terjadi dari hasil studi pendahuluan dan observasi yang lakukan di SDN 06 Desa Kubu Gadang, anak-anak disana sangat menyukai variasi jajanan yang dijual dikantin sekolah. Setelah jam istirahat mereka menyerbu berbagai jenis makanan yang dijual dikantin sekolah, mulai dari minuman seperti es lilin, es cendol, dan minuman warna-warni dan juga makanan seperti cilok, bakso goreng, somai, batagor, sosis, mie goreng, bakwan dan jenis gorengan lainnya. Selain itu tersedia berbagai macam bumbu makanan mulai dari saos, kecap, bumbu kacang dan mayones. Walaupun mereka memiliki kantin sekolah namun kondisi kantin juga tidak memungkinkan karena kecil dan sempit. Kantin juga tampak tidak bersih dan dekat dengan tempat sampah namun makanan tidak ditutup dengan plastik. Hal ini menunjukkan pengetahuan anak-anak sangat kurang tentang jajanan yang sehat. Untuk perlu diadakan edukasi tentang jajanan sehat dengan pendampingan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Padang. Anak SD Sejati belum memiliki pengetahuan dalam memilih jajanan sehat disekolah. Tujuan Peningkatan pengetahuan anak SD tentang jajanan sehat disekolah.

Metodologi

Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pada anak usia sekolah untuk memilih jajanan yang sehat. Sasaran kegiatan ini dilaksanakan pada anak kelas IV di SDN 06 Desa Kubu Gadang, siswa yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 25 orang (1 kelas). Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan sejumlah materi yang berkaitan dengan jajanan sehat. Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut : Metode Ceramah; Metode Tanya Jawab.

Hasil

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 04 oktober 2024. Sasaran pengabdian adalah anak sekolah Kelas IV di SDN 06 Desa Kubu Gadang Kota Padang Panjang .

1. Tahap Persiapan Persiapan

Dimulai dengan melakukan observasi pada anak sekolah di SDN 06 Desa Kubu Gadang Kec. Padang Panjang Timur , serta meminta izin pada pihak sekolah untuk melaksanakan kegiatan tentang edukasi jajanan sehat.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada pelaksanaan kegiatan ini, pada mulanya dilakukan pembukaan kemudian dilanjutkan pemaparan materi dengan topik “Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah”. Pemateri menjelaskan materi dengan menggunakan bantuan media slide power point yang menampilkan beragam gambar dan berwarna, sehingga materi yang diberikan lebih menarik dan membuat peserta lebih fokus untuk menyimak materi yang disampaikan. Namun dalam memberikan penjelasan materi, terdapat juga beberapa siswa kurang memahami materi yang diberikan sehingga pemateri memberikan penjelasan secara berulang-ulang (Masruddin et al., 2024a); (Masruddin et al., 2024b); (Tong et al., 2022); (Kranz et al., 2023); (Lodge et al., 2018), kemungkinan karena kegiatan ini dilaksanakan dipagi hari dan ada beberapa siswa yang belum

sarapan. Oleh karenanya pemateri menyarankan agar sebelum berangkat ke sekolah sebaiknya sarapan terlebih dahulu. Karena dengan sarapan dapat membantu memenuhi nutrisi bagi tubuh dan meningkatkan konsentrasi dengan baik sehingga mampu menyerap pelajaran yang berdampak pada kepahamam tentang materi yang diajarkan (Wote et al., 2023); (Stratton et al., 2025). Berikut dibawah ini dokumentasi pemateri seperti gambar 1.



Gambar 1. Sosialisasi tentang jajanan sehat

3. Tahap Evaluasi

Kegiatan ini berlangsung dengan baik. Anak usia sekolah sangat antusias, aktif bertanya dan menjawab pertanyaan serta mampu memahami syarat-syarat jajanan sehat (Adler et al., 2019). Pertanyaan yang diberikan kepada siswa tentang gizi seimbang dapat dijawab dengan benar (gambar 1) , kemudian pertanyaan mengenai jajanan yang sehat dan tidak sehat dapat dijawab dengan benar (gambar 2). Siswa juga dapat menjawab pertanyaan mengenai upaya untuk tidak jajan di sekolah yaitu dengan sarapan dan membawa bekal dari rumah (Reddy & Van Dam, 2020); (Bastami et al., 2019). Berikut dokumentasi pada tahap evaluasi.



Gambar 2. Tanya jawab mengenai jajanan sehat

Kesimpulan

Penyuluhan kesehatan mengenai edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah mampu menanamkan konsep perubahan perilaku untuk mencegah mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat, seluruh siswa terlibat aktif dalam proses penyuluhan ini sehingga tujuan dilaksanakannya kegiatan ini dapat tercapai. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan anak usia sekolah tentang jajanan sehat. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini ditunjang karena media slide persentasi yang digunakan sebagai media pembelajaran mampu dipahami, menarik perhatian siswa-siswa serta meningkatkan pengetahuan tentang jajanan sehat dan diharapkan mampu menghindari kebiasaan untuk

mengonsumsi jajanan yang tidak sehat. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dari pihak sekolah untuk selalu memantau penjual jajanan makanan yang ada di lingkungan sekolah dan diharapkan kegiatan ini berlanjut secara terus-menerus untuk mengedukasi masyarakat terutama pada anak usia sekolah agar memilih jajanan sehat

Konflik kepentingan

Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat.

Referensi:

- Abedi-Firoozjah, R., & Tavassoli, M. (2024). Functionality of Food Additives. In V. Lagouri (Ed.), *Food Science and Nutrition* (Vol. 9). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.114959>
- Adler, K., Salanterä, S., & Zumstein-Shaha, M. (2019). Focus Group Interviews in Child, Youth, and Parent Research: An Integrative Literature Review. *International Journal of Qualitative Methods*, 18, 1609406919887274. <https://doi.org/10.1177/1609406919887274>
- Ahmed, M. H., Vasas, D., Hassan, A., & Molnár, J. (2022). The impact of functional food in prevention of malnutrition. *PharmaNutrition*, 19, 100288. <https://doi.org/10.1016/j.phanu.2022.100288>
- Almoraie, N. M., Saqaan, R., Alharthi, R., Alamoudi, A., Badh, L., & Shatwan, I. M. (2021). Snacking patterns throughout the life span: Potential implications on health. *Nutrition Research*, 91, 81–94. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2021.05.001>
- Bastami, F., Zamani-Alavijeh, F., & Mostafavi, F. (2019). Factors behind healthy snack consumption at school among high-school students: A qualitative study. *BMC Public Health*, 19(1), 1342. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7656-6>
- Gizaw, Z. (2019). Public health risks related to food safety issues in the food market: A systematic literature review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0825-5>
- Kranz, J., Baur, A., & Möller, A. (2023). Learners' challenges in understanding and performing experiments: A systematic review of the literature. *Studies in Science Education*, 59(2), 321–367. <https://doi.org/10.1080/03057267.2022.2138151>
- Kuboka, M., Grace, D., Artursson, K., Lindahl, J., Carlsson, G., & Mutua, F. (2024). Food safety in informal public markets in Kenya: Perceptions of stakeholders in the food chain. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 8, 1411318. <https://doi.org/10.3389/fsufs.2024.1411318>
- Lodge, J. M., Kennedy, G., Lockyer, L., Arguel, A., & Pachman, M. (2018). Understanding Difficulties and Resulting Confusion in Learning: An Integrative Review. *Frontiers in Education*, 3, 49. <https://doi.org/10.3389/educ.2018.00049>
- Masruddin, Hartina, St., Arifin, M. A., & Langaji, A. (2024a). Flipped learning: Facilitating student engagement through repeated instruction and direct feedback. *Cogent Education*, 11(1), 2412500. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2412500>
- Masruddin, Hartina, St., Arifin, M. A., & Langaji, A. (2024b). Flipped learning: Facilitating student engagement through repeated instruction and direct feedback. *Cogent Education*, 11(1), 2412500. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2412500>
- Reddy, G., & Van Dam, R. M. (2020). Food, culture, and identity in multicultural societies: Insights from Singapore. *Appetite*, 149, 104633. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104633>

- Rusmevichientong, P., Jaynes, J., & Chandler, L. (2021). Understanding influencing attributes of adolescent snack choices: Evidence from a discrete choice experiment. *Food Quality and Preference*, 92, 104171. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104171>
- Savarino, G., Corsello, A., & Corsello, G. (2021). Macronutrient balance and micronutrient amounts through growth and development. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s13052-021-01061-0>
- Stollings, J. L., Kotfis, K., Chanques, G., Pun, B. T., Pandharipande, P. P., & Ely, E. W. (2021). Delirium in critical illness: Clinical manifestations, outcomes, and management. *Intensive Care Medicine*, 47(10), 1089–1103. <https://doi.org/10.1007/s00134-021-06503-1>
- Stratton, M. T., Holden, S. L., Davis, R., & Massengale, A. T. (2025). The Impact of Breakfast Consumption or Omission on Exercise Performance and Adaptations: A Narrative Review. *Nutrients*, 17(2), 300. <https://doi.org/10.3390/nu17020300>
- Tong, D. H., Uyen, B. P., & Ngan, L. K. (2022). The effectiveness of blended learning on students' academic achievement, self-study skills and learning attitudes: A quasi-experiment study in teaching the conventions for coordinates in the plane. *Heliyon*, 8(12), e12657. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12657>
- Vasiljeva, D., Nübold, A., Hülshager, U. R., & Nederkoorn, C. (2023). Daily Work Stressors and Unhealthy Snacking: The Moderating Role of Trait Mindfulness. *Occupational Health Science*, 7(3), 603–630. <https://doi.org/10.1007/s41542-023-00146-y>
- Wajda, J., Dumnicka, P., Sporek, M., Maziarz, B., Kolber, W., Ząbek-Adamska, A., Ceranowicz, P., Kuźniewski, M., & Kuśnierz-Cabala, B. (2020). Does Beta-Trace Protein (BTP) Outperform Cystatin C as a Diagnostic Marker of Acute Kidney Injury Complicating the Early Phase of Acute Pancreatitis? *Journal of Clinical Medicine*, 9(1), 205. <https://doi.org/10.3390/jcm9010205>
- Wote, A. Y. V., Sasingan, M., & Kusumawati, M. M. P. N. (2023). Correlation of Breakfast with Learning Concentration in Fourth Grade Elementary School. *Journal of Psychology and Instruction*, 6(3), 122–127. <https://doi.org/10.23887/jpai.v6i3.52275>