

PENYULUHAN JAJANAN AMAN PADA SISWA SD NO.29 GUNUNG SARIAK PADANG

Betty Fitriyasti¹, Siska Ferilda^{2*}

¹Program Studi Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

²Program Studi Farmasi Klinis, Universitas Baiturrahmah

*siskaferilda1234@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjudul “Penyuluhan Jajanan Aman pada Siswa SD No. 29 Gunung Sariaik Padang” yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai pentingnya memilih jajanan yang aman, sehat, dan bergizi. Latar belakang kegiatan ini adalah masih tingginya konsumsi jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah yang berpotensi mengandung bahan berbahaya serta dapat berdampak negatif terhadap kesehatan anak. Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 15 November 2025 di SD No. 29 Gunung Sariaik, Kecamatan Kuranji, Kota Padang, dengan jumlah peserta sebanyak 79 siswa. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, pemutaran media edukasi, diskusi tanya jawab, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sebesar 30% setelah diberikan penyuluhan. Siswa menjadi lebih mampu mengenali ciri-ciri jajanan yang aman dan tidak aman, memahami risiko kesehatan akibat konsumsi jajanan berbahaya, serta menunjukkan sikap yang lebih selektif dalam memilih makanan jajanan di lingkungan sekolah. Kesimpulannya, kegiatan penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SD terhadap jajanan aman. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak sekolah dan orang tua guna mendukung perilaku konsumsi makanan sehat sejak usia dini
Kata kunci : *pengetahuan, jajana aman, anak*

ABSTRACT

*This community service activity was entitled “Education on Safe Snacks for Students of SD No. 29 Gunung Sariaik, Padang” and aimed to improve elementary school students’ knowledge and understanding of the importance of choosing safe, healthy, and nutritious snacks. The background of this activity was the persistently high consumption of unhealthy snacks in the school environment, which may contain harmful substances and negatively affect children’s health. The activity was conducted on Saturday, November 15, 2025, at SD No. 29 Gunung Sariaik, Kuranji District, Padang City, with 79 students participating. The methods used included interactive educational sessions, educational media presentations, question-and-answer discussions, and evaluations through pre-tests and post-tests to assess students’ knowledge levels before and after the activity. The evaluation results showed a 30% increase in students’ knowledge following the educational intervention. Students became more capable of identifying the characteristics of safe and unsafe snacks, understanding the health risks associated with consuming hazardous snacks, and demonstrating more selective attitudes when choosing snack foods in the school environment. In conclusion, this educational activity proved to be effective in increasing elementary school students’ knowledge and awareness regarding safe snacks. It is expected that similar activities can be carried out continuously by involving schools and parents to support healthy food consumption behaviors from an early age.
Keywords: *knowledge, safe snacks, children**

PENDAHULUAN

1. Analisis situasi

SD no.29 Gunung Sarik Kuranji Padang mempunyai 246 orang siswa yang rata-rata siswanya tidak membawa bekal ke sekolah. Mereka di waktu istirahat akan jajan di kantin sekolah maupun di warung-warung yang tersedia disekitar sekolah adapun warung-warung tersebut menyediakan banyak makanan diantaranya ada sate. Pentol, scrape, es campur, kue cubit dan juga makanan dan minuman kemasan lainnya. Jajanan- jajanan yang ada disekitar sekolah tersebut mempunyai harga yang murah dan terjangkau oleh siswa-siswa namun dilihat dari segi warna maupun rasa dikhawatirkan bahwa jajanan-jajanan tersebut tidak aman yang nantinya akan membahayakan anak-anak yang mengkonsumsinya.

Jajanan yang kurang sehat dan tidak higienis dapat menyebabkan diare maupun keracunan pada anak-anak, sehingga dapat menurunkan kesehatan bagi siswa yang mengkonsumsinya, hal ini juga dapat mempengaruhi produktifitas serta semangat belajar siswa.

Indonesia penggunaan pemanis buatan diatur melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 033 Tahun 2012 Tentang Bahan Tambahan Pangan dan Keputusan Kepala Badan POM R.I.No.HK.00.05.5.1.4547/2004, tercantum bahwa pemanis buatan merupakan bahan tambahan pangan yang dapat menyebabkan rasa manis dan sedikit mempunyai nilai gizi atau kalori dikonsumsi untuk penderita diabetes mellitus dan pelaku diet. Dalam peraturan tersebut dinyatakan pula larangan penggunaan pemanis buatan bagi bayi, balita, ibu hamil, ibu menyusui, dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatannya.

Pemanis buatan dapat menimbulkan efek negatif bagi kesehatan manusia, efek negatif

tidak langsung seketika terjadi tetapi membutuhkan waktu lama karena terus berakumulasi didalam tubuh manusia. Efek negatif tersebut antara lain : dapat meningkatkan risiko kanker pankreas, risiko serangan jantung, alergi, bingung, diare, hipertensi, impotensi, iritasi, insomnia, kehilangan daya ingat, sakit kepala. Anak-anak paling rentan terhadap dampak negative pemanis buatan, untuk anak-anak berpotensi merangsang keterbelakangan mental karena otak masih dalam tahap perkembangan dan terakumulasi pada jaringan syaraf

2. Permasalahan mitra

Permasalahan siswa yang mengkonsumsi jajanan tidak aman ini terutama jajanan yang mengandung pemanis buatan dapat berkaitan dengan minimnya pengetahuan siswa maupun guru mengenai jajanan aman baik dilihat dari mengidentifikasi jajanan yang tidak aman terutama yang mengandung pemanis buatan dan juga efek atau akibat yang ditimbulkan jika mengkonsumsi jajanan tersebut.

METODE

1. Perencanaan

Pada tahap ini yang dilakukan adalah:

- Penyusunan proposal
- Pengurusan perizinan
- Persiapan materi

2. Pelaksanaan

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah penyuluhan interaktif, yaitu tim pengabdian membagikan materi jajanan aman kemudian dilanjutkan dengan diskusi. Pada pelaksanaan ini mitra yaitu siswa-siswa SD no.29 Gunung Sarik Kuranji Padang kelas 4 sebanyak 79 orang dikumpulkan di aula sekolah dan dirikan penyuluhan



Gambar. Foto Kegiatan

3. Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan menanyakan kembali pemahaman peserta PKM terutama siswa yang diberikan penyuluhan tentang materi yang telah diberikan

Evaluasi juga dilakukan dengan memberikan kuisioner sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan atau diberikan pretes dan postes kemudian dilihat peningkatan pengetahuan peserta PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Sabtu, 15 November 2025 di SD No. 29 Gunung Sariak, Kecamatan Kuranji, Kota Padang. Kegiatan ini diikuti oleh 79 orang siswa kelas 4 sekolah dasar. Pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan mengenai konsep makanan sehat, gizi seimbang, contoh jajanan sehat dan tidak sehat, serta diskusi interaktif.

Evaluasi dilakukan dengan metode pre-test dan post-test menggunakan pertanyaan sederhana yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa sebesar 30% setelah diberikan edukasi makanan sehat. Peningkatan ini terlihat dari kemampuan

siswa dalam menyebutkan ciri-ciri makanan sehat, memilih contoh jajanan bergizi, serta memahami kebiasaan makan yang baik untuk menunjang pertumbuhan dan kesehatan.

Selain peningkatan pengetahuan, selama kegiatan berlangsung siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan keaktifan dalam menjawab pertanyaan, mengikuti diskusi, dan memberikan contoh makanan yang biasa mereka konsumsi sehari-hari.

2. Pembahasan

Peningkatan pengetahuan siswa sebesar 30% menunjukkan bahwa kegiatan edukasi gizi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman anak sekolah dasar mengenai pentingnya makanan sehat. Edukasi gizi pada usia sekolah dasar merupakan intervensi yang strategis karena pada fase ini anak mulai membentuk

kebiasaan dan preferensi makan yang dapat berlanjut hingga dewasa (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini mengombinasikan penyampaian materi secara sederhana, penggunaan media visual, serta diskusi interaktif. Pendekatan ini dinilai efektif karena anak sekolah dasar lebih mudah memahami informasi yang disampaikan secara visual dan partisipatif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan gizi berbasis interaktif mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap pemilihan makanan sehat (Contento, 2016).

Hasil kegiatan ini juga mendukung pedoman gizi seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yang menekankan pentingnya edukasi gizi sejak dini sebagai upaya pencegahan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Anak yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki perilaku makan yang lebih sehat dan mampu memilih makanan yang aman serta bergizi di lingkungan sekolah.

World Health Organization (WHO) juga menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah merupakan salah satu strategi efektif untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan anak usia sekolah. Program edukasi gizi di sekolah dapat berkontribusi pada peningkatan konsentrasi belajar, kesehatan jangka panjang, serta kualitas hidup anak (WHO, 2021).

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang cukup baik, perubahan pengetahuan belum tentu langsung diikuti oleh perubahan perilaku.

Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang berkelanjutan serta dukungan dari guru dan orang tua dalam membiasakan pola makan sehat di rumah maupun di sekolah. Integrasi program edukasi gizi dengan kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) diharapkan dapat memperkuat dampak kegiatan pengabdian ini dalam jangka panjang

SIMPULAN

1. Kesimpulan

Edukasi makanan sehat di SD No. 29 Gunung Sariak berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya sehat dan gizi seimbang.

2. Saran

Kegiatan serupa disarankan dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan orang tua dan pihak sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 033 2012, Bahan Tambahan Makanan. Jakarta.
2. Handayani, N. (2009). Peran orang tua, sekolah, dan pedagang pada makanan jajanan anak [serial online]. 19 Jan 2009 [Diakses 23 Apr 2024]. Tersedia dari: URL: <http://www.jurnal.pdii.lipi.go.id>.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
4. World Health Organization. (2021). *Nutrition for School-Aged Children*. WHO Press.