

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN SISWA TENTANG JAJANAN SEHAT ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN 26 JATI UTARA KOTA PADANG

Indah Komala Sari¹, Rahma Kurnia¹, Weni Sartiwi¹, Andika Herlina¹, Ramah Hayu¹, Eliza Arman¹, Ade Nurhasanah Amir¹, Silvie Permata Sari¹

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Kebidanan Universitas Syedza Saintika

Email : indah.kumalasari2@yahoo.com

ABSTRAK

Konsumsi jajanan yang tidak sehat masih menjadi permasalahan pada anak sekolah dasar karena kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan yang aman dan bergizi. Data menunjukkan bahwa sekitar 40–45% jajanan yang dikonsumsi anak sekolah belum memenuhi standar keamanan pangan. Sebagian anak juga cenderung membeli jajanan memilih jajanan berdasarkan rasa, warna, dan harga, tanpa memperhatikan aspek kebersihan dan kandungan gizi, sehingga berisiko menimbulkan gangguan kesehatan seperti diare dan keracunan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang jajanan sehat di SDN 26 Jati Utara Kota Padang tahun 2026. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pra-eksperimental one group pretest-posttest* pada satu kelompok yang sama menggunakan data *dependent*. Sampel penelitian berjumlah 23 siswa dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *kuesioner* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan edukasi kesehatan. Analisis data menggunakan *uji Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi kesehatan adalah 6,87 dan meningkat menjadi 9,43 setelah diberikan edukasi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi kesehatan terhadap pengetahuan siswa tentang jajanan sehat. Disarankan kepada pihak sekolah untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi tentang jajanan sehat serta meningkatkan pengawasan terhadap jajanan yang dijual di lingkungan sekolah agar siswa dapat memilih makanan yang aman dan bergizi..

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Pengetahuan, Jajanan Sehat, Anak sekolah.

ABSTRACT

Unhealthy snack consumption remains a problem among elementary school children due to a lack of knowledge in choosing safe and nutritious foods. Data shows that approximately 40–45% of snacks consumed by school children do not meet food safety standards. Some children also tend to buy snacks based on taste, color, and price, without considering hygiene and nutritional content, which can lead to health problems such as diarrhea and food poisoning. This study aims to determine the effect of health education on students' knowledge about healthy snacks at SDN 26 Jati Utara, Padang City, in 2026. The study used a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design on the same group using dependent data. The study sample consisted of 23 students in grade 5A using a total sampling technique. Data collection was conducted using questionnaires before (pretest) and after (posttest) health education was provided. Data analysis used the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed that the average knowledge of students before being given health

education was 6.87 and increased to 9.43 after being given education. The results of the statistical test obtained a p -value = 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a significant effect of health education on students' knowledge about healthy snacks. The conclusion of this study is that health education has an effect on increasing students' knowledge about healthy snacks. It is recommended that schools collaborate with health workers in providing education about healthy snacks and increase supervision of snacks sold in the school environment so that students can choose safe and nutritious foods.

Keywords: Health Education, Knowledge, Healthy Snacks, School Children

PENDAHULUAN

Anak sekolah termasuk kelompok yang paling rentan terhadap konsumsi jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan mereka mengenai karakteristik jajanan sehat dan aman. Sebagian besar anak memilih jajanan hanya berdasarkan rasa, warna, bentuk, dan harga yang terjangkau tanpa mempertimbangkan aspek kebersihan maupun kandungan gizi di dalamnya (Wowor, 2018).

Pengetahuan mengenai makanan dan kesehatan sangat penting untuk dipahami, karena merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi perilaku konsumsi jajanan. Pengetahuan ini mencakup pemahaman siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang, kebersihan dan keamanan pangan, serta penggunaan bahan tambahan dalam makanan jajanan (Kindi, 2013).

Jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang tidak menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan. Secara fisik, jajanan sehat harus terbebas dari benda asing seperti rambut, batu kecil, atau kotoran. Secara biologis, jajanan tersebut bebas dari kontaminasi bakteri maupun serangga. Sementara secara kimiawi, jajanan sehat tidak mengandung bahan kimia berbahaya seperti boraks, formalin, dan pewarna yang tidak diperuntukkan bagi makanan (Tria Tiurma, 2021).

Berdasarkan data pengawasan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) oleh BPOM RI pada tahun 2007, ditemukan bahwa sekitar 45% PJAS tidak memenuhi persyaratan karena mengandung bahan

kimia berbahaya seperti formalin, boraks, rhodamin, serta penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang melebihi batas aman (BPOM RI, 2009). Selain itu, pada periode tahun 2008–2010 juga dilaporkan bahwa sekitar 40–44% PJAS masih tidak memenuhi standar keamanan pangan (BPOM RI, 2011).

Selain masalah keamanan pangan, konsumsi jajanan yang tidak sehat juga dapat berdampak pada status gizi anak. Jajanan yang banyak dikonsumsi anak umumnya mengandung kalori gizi anak. Jajanan yang banyak dikonsumsi anak umumnya mengandung kalori tinggi namun rendah protein, vitamin, dan mineral. Hal ini dapat menyebabkan ketidak seimbangan asupan gizi yang pada akhirnya memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang terlalu sering mengonsumsi jajanan cenderung merasa kenyang sehingga mengurangi konsumsi makanan utama yang lebih bergizi (Rahmi, 2018).

Karena kebiasaan jajan ini dapat memperburuk keadaan gizi anak karena anak yang suka salah dalam memilih jajanan, seperti makanan instan yang banyak mengandung pewarna serta bahan pengawet kebanyakan mengandung banyak karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein dan vitamin. Karena ketidak lengkapan gizi dalam 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 (Rahmi, 2018).

Berdasarkan laporan hasil pengawasan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang dilakukan BPOM melalui Balai Besar/Balai POM di seluruh Indonesia pada periode 2009–2016, ditemukan bahwa sebagian jajanan tidak memenuhi syarat (TMS) karena mengandung bahan berbahaya seperti boraks, formalin, pewarna berbahaya, serta cemaran mikroba. Selain itu, penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) seperti pemanis, pengawet, pengembang, pengental, dan pengeras sering kali melebihi batas aman yang dianjurkan. (Syawalina, 2018)

Salah satu cara untuk membentuk perilaku hidup sehat adalah melalui pemberian pendidikan kesehatan. Pendidikan ini sebaiknya diberikan sejak dini, khususnya pada anak usia sekolah. Pengetahuan anak mengenai jajanan sangat berperan dalam membentuk sikap dan perilaku agar tidak mengonsumsi makanan secara sembarangan. Hal ini juga berkaitan dengan peran orang tua dalam memberikan pemahaman serta membiasakan anak mengonsumsi makanan sehat, termasuk mengenalkan berbagai jenis jajanan. Konsumsi jajanan yang sehat dapat mendukung proses tumbuh kembang anak secara optimal, mengingat anak usia sekolah merupakan individu yang sedang mengalami perkembangan dengan kebutuhan psikososial, kognitif, dan moral yang harus terpenuhi (Jurwanto, 2013)

Edukasi kesehatan bertujuan untuk mengarahkan perilaku konsumsi pangan ke arah yang lebih baik melalui pemberian informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan, menumbuhkan kesadaran, hingga mendorong perubahan perilaku (Maduretno, 2015). Berdasarkan laporan tahunan Puskesmas Andalas tahun 2023–2024, penyakit diare termasuk dalam sepuluh besar penyakit pada anak, yang salah satunya dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi jajanan tidak sehat.

Berdasarkan laporan tahunan Puskesmas Andalas tahun 2023–2024, penyakit diare termasuk dalam sepuluh besar penyakit pada anak. Pada tahun 2023, diare menempati urutan ketiga, dan meningkat menjadi urutan kedua pada tahun 2024 (Puskesmas Andalas, 2023; 2024). Tingginya kejadian diare ini salah satunya dipengaruhi oleh kebiasaan anak dalam mengonsumsi jajanan yang tidak sehat dan kurang higienis. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan anak dalam memilih jajanan yang sehat dan aman.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan edukasi kesehatan mengenai jajanan sehat. Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Andalas terpatmya di SDN 26 Jati Utara Kota Padang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang jajanan sehat. Jumlah sampel pada peneliti ini 23 orang. uji yang digunakan Wilcoxon Signed Ranks Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian telah selesai dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat : Tahap persiapan sebelum dilakukan kegiatan pengabmas, tim pelaksana kegiatan terlebih dahulu mempersiapkan bahan yang akan digunakan. Kegiatan ini juga dipersiapkan secara bersama dengan melibatkan beberapa pihak yaitu tim pengabdian masyarakat dari Universitas Syedza Saintika dan pihak Puskesmas.

Sebelum pelaksanaan dimulai tim pengabmas mempersiapkan perlengkapan seperti spanduk, dan konsumsi untuk kegiatan pengabmas nantinya. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabmas dilaksanakan pada hari Kamis. Peserta pengabmas mengikuti dengan baik, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung. Kegiatan penelitian diakhiri dengan sesi tanya jawab dimana respon siswa cukup baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada peneliti. Berbagai pertanyaan tersebut merefleksikan keingintahuan siswa penanganan dan pengobatan hipertensi secara mandiri dengan pengobatan tradisional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut terjadinya peningkatan pengetahuan siswa terkait dengan jajanan sehat yang dimakan oleh anak sekolah. Kegiatan berjalan lancar dan hasil yang dicapai sesuai target yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianti, D., & Pebriani, E. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang jajanan sehat di SD IT Alhasanah Pagar Dewa. *Jurnal Kesehatan*.
- BPOM RI. (2009). Laporan pengawasan pangan jajanan anak sekolah. Jakarta: BPOM RI.
- BPOM RI. (2011). Laporan tahunan pengawasan pangan jajanan anak sekolah. Jakarta: BPOM RI.
- Darsini. (2019). Edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan. *Jurnal Keperawatan*.
- Dzuri Yatun, et al. (2025). Pengaruh edukasi booklet jajanan sehat terhadap pengetahuan anak di SD Negeri 209 Palembang. *Jurnal Kesehatan*.
- Febriani, D., Candrawati, E., & Putri, R. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dalam pemilihan jajanan. *Jurnal Kesehatan*.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2015). *Street food and nutrition*. Rome: FAO.
- Lonto. (2019). Perilaku konsumsi jajanan pada anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan*.
- Maduretno. (2015). Hubungan niat dengan perilaku konsumsi jajanan sehat pada anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puskesmas Andalas. (2023). Laporan tahunan Puskesmas Andalas tahun 2023. Padang.
- Puskesmas Andalas. (2024). Laporan tahunan Puskesmas Andalas tahun 2024. Padang.
- Santoso. (2017). Konsep makanan sehat dan gizi seimbang. *Jurnal Gizi*.
- Sihadi. (2017). *Keamanan pangan jajanan anak sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Slamet, Hasni, & Suriadi. (2025). Edukasi pangan jajanan anak sekolah (PJAS) terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SD Plus Al-Ashri Makassar. *Jurnal Kesehatan*.
- Wowor. (2018). Faktor yang memengaruhi pemilihan jajanan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan*.
- Zahwa, F. A., & Syafi'i. (2022). *Media pembelajaran dalam pendidikan*. Jurnal Pendidikan