



TINGKAT PENGETAHUAN BIJAK MEMILIH JAJANAN SEHAT UNTUK TUBUH KUAT SDN 1 SUMAMPIR

Oleh

Annisa Putri Satriana¹, Dhista Kusuma Pratama Putri², Intan Sefti Handayani³, Mellanni Kusnaldi⁴, Veronika Bertua Simanjuntak⁵, Yuspa⁶, Tunggul Adi Purwonugroho⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

Email: ¹annisaputri36@gmail.com, ²dhistakusuma74@gmail.com,

³intansefti54@gmail.com, ⁴mellannikusnaldi93@gmail.com,

⁵veronikabertua304@gmail.com, ⁶yuspa95@gmail.com, ⁷adi28@gmail.com

Article History:

Received: 28-04-2026

Revised: 11-05-2026

Accepted: 31-05-2026

Keywords:

Elementary School Students; Healthy Snacks; Health Education; Knowledge

Abstract: Snacks serve as a vital source of energy and nutrients for school-aged children; however, their safety remains a significant concern due to potential health risks. Consuming unhygienic snacks or those containing hazardous substances can lead to various health issues, such as food poisoning, and negatively impact a child's nutritional status and academic performance. Elementary school students often select snacks based on visual appeal and taste rather than nutritional value, thereby increasing their exposure to unsafe food. This community service initiative aimed to enhance the knowledge and awareness of students at SDN 1 Sumampir regarding safe and healthy food choices through an educational program titled "Wisely Choose Your Snacks: Strong Body, No Medicine." The method employed focused on promotive and preventive education using interactive lectures, discussions, and visual aids—such as posters and educational games—involving 22 students from grades 4 and 5. The results indicated a significant improvement in student knowledge. The percentage of students in the "Excellent" category rose from 59.09% in the pre-test to 95.45% in the post-test. Statistical analysis using the Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a p -value of 0.002 ($p < 0.05$), demonstrating a significant and uniform increase in students' understanding of healthy snacks.

PENDAHULUAN

Jajanan merupakan salah satu sumber pemenuhan energi dan zat gizi bagi anak usia sekolah. Masa anak usia sekolah merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga memerlukan asupan nutrisi yang memadai untuk menunjang proses tersebut. Anak usia sekolah umumnya memiliki aktivitas yang lebih banyak di luar rumah, sehingga kerap mengabaikan waktu makan utama. Kondisi tersebut mendorong mereka untuk membeli jajanan di lingkungan sekolah sebagai alternatif untuk mengurangi rasa lapar. Namun, keamanan dari jajanan ini masih perlu mendapat perhatian (Rahaju *et al.*,

2023; Syafriani, 2024). Konsumsi jajanan yang tidak terjamin kebersihan dan kualitasnya dapat menimbulkan risiko kesehatan. Kemudian, dalam jangka panjang dapat memengaruhi status gizi serta prestasi belajar anak. Di lingkungan sekolah, berbagai jenis jajanan, baik tradisional maupun modern, semakin beragam dan menarik bentuknya, semakin naik minat anak untuk mengonsumsinya. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan apabila tidak disertai pengawasan yang baik, sehingga peran orang tua dan sekolah menjadi penting dalam memastikan keamanan jajanan anak (Afifah, 2023).

Permasalahan yang sering dijumpai yaitu masih banyak anak yang mengonsumsi jajanan yang dijual di lingkungan sekolah maupun di pinggir jalan tanpa mengetahui apakah makanan tersebut aman dan layak dikonsumsi. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya risiko gangguan kesehatan, termasuk keracunan setelah mengonsumsi jajanan. Keracunan dapat terjadi akibat makanan yang terkontaminasi mikroorganisme seperti bakteri, virus, parasit, maupun zat berbahaya. Gejala yang ditimbulkan meliputi kram perut, mual, muntah, diare, demam, pusing, hingga lemas. Kebiasaan anak dalam mengonsumsi jajanan tidak sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti ketertarikan pada warna dan aroma yang menarik, serta pengaruh teman. Selain itu, keterbatasan pengetahuan mengenai jenis makanan yang sehat dan aman turut menjadi penyebab utama perilaku tersebut (Ridzal *et al.*, 2024).

Siswa sekolah dasar umumnya berada pada rentang usia 6–12 tahun, yaitu masa di mana kebiasaan sehari-hari mulai terbentuk, termasuk dalam pemilihan makanan. Pada usia ini, anak cenderung memilih jajanan berdasarkan ketertarikan pada warna, rasa, dan bentuk tanpa mempertimbangkan aspek kesehatan. Kebiasaan jajan di lingkungan sekolah juga cukup tinggi dan sulit dihilangkan, terlebih dengan banyaknya jajanan yang dijual bebas dan belum terjamin keamanannya, seperti yang mengandung penyedap, pemanis buatan, serta pewarna mencolok. Konsumsi jajanan yang tidak memenuhi syarat kesehatan dan gizi secara terus-menerus dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak (Sari, 2022; Sumarni *et al.*, 2020). Berdasarkan pertimbangan tersebut, SD Negeri 1 Sumampir dipilih sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan karena karakteristik siswanya yang memiliki kebiasaan jajan di lingkungan sekolah.

Penggunaan zat berbahaya dalam makanan tidak dapat dibenarkan dalam kondisi apa pun. Zat tersebut umumnya tidak menimbulkan efek secara langsung saat pertama kali dikonsumsi, sehingga dampaknya sering kali tidak disadari. Namun, apabila dikonsumsi secara terus-menerus, zat berbahaya dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh secara bertahap (Wardani *et al.*, 2019). Dampak yang ditimbulkan bersifat jangka panjang dan umumnya baru muncul setelah beberapa tahun, sekitar 5-10 tahun kemudian. Dalam jangka pendek, konsumsi makanan yang mengandung zat berbahaya dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti diare, tifus, dan keracunan makanan. Sementara itu, dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis, seperti kanker dan penyakit lain yang berpotensi menyebabkan kematian (Aini, 2016).

Perilaku anak dalam memilih jajanan umumnya masih berada pada tahap membutuhkan bimbingan, di mana sebagian besar anak masih memerlukan arahan atau pedoman dari orang tua maupun guru agar dapat membedakan makanan yang aman dan bergizi. Kondisi ini menunjukkan bahwa tanpa adanya edukasi dan pendampingan yang tepat, anak cenderung memilih jajanan secara kurang selektif yang berpotensi menimbulkan risiko bagi kesehatan (Triwijayati *et al.*, 2011; Kustriyani *et al.*, 2016). Tujuan kegiatan penyuluhan ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak dalam



memilih jajanan yang aman dan sehat, serta membentuk pemahaman yang bijak dalam pemilihan makanan guna mendorong perubahan perilaku yang lebih selektif, sehingga dapat meminimalkan risiko gangguan kesehatan dan mendukung kesehatan tubuh anak.

Edukasi sejak dini dapat menjadi langkah awal dalam membentuk kemampuan anak untuk membedakan jajanan yang sehat dan tidak sehat. Pengetahuan yang dimiliki akan memengaruhi sikap serta perilaku anak dalam memilih makanan (Sumarni *et al.*, 2020). Metode dan media yang digunakan merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam program pendidikan gizi, sehingga pemilihan pendekatan yang tepat menjadi hal yang penting dalam pelaksanaan kegiatan ini. Salah satu metode yang digunakan adalah *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan, dengan dukungan media berupa video dan poster yang memuat informasi terkait bahaya jajanan di luar. Dengan memahami ciri-ciri jajanan yang tidak sehat, anak dapat menghindari konsumsi zat aditif yang berbahaya bagi tubuh. Selain itu, edukasi juga perlu diberikan kepada orang tua agar dapat mendukung anak dalam memilih makanan yang lebih sehat (Fadhilah, 2023).

Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan siswa-siswi SD Negeri 1 Sumampir mampu lebih selektif dalam memilih jajanan, serta orang tua dan pihak sekolah dapat berperan aktif dalam mengawasi apa yang dikonsumsi oleh anak, sehingga memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan dan kualitas hidup anak usia sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada siswa di SDN 1 Sumampir dengan tujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan mengenai pemahaman bijak dalam memilih jajanan sehat guna mendukung kesehatan tubuh tanpa ketergantungan pada obat. Metode yang digunakan adalah edukasi promotif dan preventif melalui penyuluhan interaktif dengan pendekatan ceramah sederhana menyesuaikan usia anak SD (6-12 tahun), diskusi interaktif, media visual (poster, gambar makanan sehat dan tidak sehat, permainan edukatif).

Sasaran kegiatan adalah siswa kelas 4 dan 5 SDN 1 Sumampir yang dianggap sudah mampu menerima dan memahami informasi kesehatan sederhana. Waktu dan tempat kegiatan dilaksanakan di SDN 1 Sumampir, pada tanggal 12 maret 2026, dari jam

09.00 wib - 11.00 wib. Tahapan pelaksanaan dimulai tahap persiapan dengan melakukan survei lokasi dan koordinasi dengan pihak sekolah, menyusun materi penyuluhan tentang, Menyiapkan media edukasi (PPT, Poster), menyusun kuisisioner pre-test, post-test.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa sesi dimulai dari pembukaan, perkenalan tim, pre-test, penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, permainan edukatif, post-test. Metode pengumpulan data dilakukan untuk melihat tingkat pengetahuan dari hasil kuisisioner pre-test dan post-test yang diperoleh. Data dalam kegiatan ini dikumpulkan melalui hasil kuesioner pre-test dan post-test serta observasi selama kegiatan berlangsung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah penyuluhan serta menghitung persentase peningkatan pengetahuan siswa. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan adanya peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test serta kemampuan siswa dalam membedakan jajanan sehat dan tidak sehat, serta partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung.

Adapun karakteristik untuk menentukan penilaian tingkat pengetahuan dari siswa – siswi dilihat dari indikator penilaian yang dimana untuk skor 80 – 100 (Sangat Baik), Skor 60-80 (Baik), Skor 40-60 (Cukup Baik) (Ridzal *et al.*, 2024).



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi kepada siswa SDN 1 Sumampir
Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2026

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Jajan Sehat, Tubuh Kuat Tanpa Obat di SDN 1 Sumampir bekerja sama dengan mahasiswa Profesi Apoteker Universitas Jenderal Soedirman Angkatan 19. Persiapan yang dilakukan oleh mahasiswa adalah menyiapkan materi yang ingin disampaikan semaksimal mungkin melakukan survei pada Sekolah koordinasi dengan dosen pembimbing dan kepala sekolah SDN 1 Sumampir. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 12 Maret 2026 pukul 09.00-11.00 WIB bertempat di ruang kelas. Sasaran peserta sebanyak 22 orang anak SD. Sebelum masuk ke materi, dilakukan pre-test terlebih dahulu yang berisikan 10 pertanyaan. Setelah itu memaparkan materi mengenai Jajanan Sehat Tubuh Kuat Tanpa Obat dengan permateri sebanyak 2 orang. Kami menyampaikan tentang apa itu jajanan sehat, ciri-ciri jajanan sehat, manfaat dari jajanan sehat, dampak dari mengkonsumsi jajanan tidak sehat, serta contoh jajanan sehat dan tidak sehat. Setelah pemaparan materi selesai dilakukan kuis dan games dan diakhiri dengan post-test untuk mengetahui pemahaman siswa sesudah dilakukan pemaparan materi.

Penyuluhan kesehatan merupakan suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mau melakukan suatu anjuran yang diharapkan untuk meningkatkan status kesehatan, mencegah timbulnya penyakit dan mempertahankan derajat kesehatan. Sedangkan pengetahuan tentang jajanan sehat adalah kepandaian memilih jajanan yang merupakan sumber zat gizi. (Azmi, 2024).

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post test penyuluhan kesehatan mengenai jajanan sehat, tubuh kuat tanpa obat.

Karakteristik	Pre-test%		Post-test%	
	N		N	
Pengetahuan				
Cukup baik	6	27.270	0	
Baik	3	13.641	4.55	
Sangat Baik	13	59.0921	95.45	



Hasil pre test dan post test pada tabel 1 menunjukkan tingkat pengetahuan mengenai materi jajan sehat tubuh kuat tanpa obat yang dilakukan sebelum dan sesudah dengan 22 responden. Nilai tertinggi pada pre test didapatkan oleh 13 orang (sangat baik) dengan persentase 59,09%, sedangkan hasil post test nilai tertinggi didapatkan oleh 21 orang (sangat baik) dengan persentase 95,45%. Dengan adanya post test menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan yang mencolok. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman siswa menyeluruh terkait bijak memilih jajanan sehat.

Berdasarkan hasil dari uji statistik uji t test nilai p value = 0,002 yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi (0,05) artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah penyampaian materi terkait jajan sehat, tubuh kuat tanpa obat (Permata, 2023)

Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai makanan jajanan yang sehat dan aman. Pengetahuan yang baik ini diharapkan dapat menjadi dasar perubahan perilaku siswa dalam memilih makanan yang lebih sehat di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. (Lestari, 2026).

Menurut Maulana (2022) penggunaan media memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan karena media berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan informasi atau pesan kepada sasaran lebih efektif. Secara umum media promosi kesehatan terdiri dari beberapa jenis, namun yang paling relevan digunakan adalah media visual dan audio visual. Media visual yang digunakan pada penyuluhan ini yaitu slide power point sedangkan media audio visual yang digunakan video pendek.

SIMPULAN

Penyuluhan di SDN 1 Sumampir, dapat disimpulkan bahwa untuk hasil pre-test dan post-test dari 10 pertanyaan terkait jajanan sehat yang diberikan pada 22 siswa-siswi, sebagian besar siswa-siswi memiliki pengetahuan yang sudah sangat baik dengan persentase sebesar 59,09% dan 95,45% selain itu, masih ada juga yang berpengetahuan baik serta cukup baik. Secara statistik, terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa-siswi secara menyeluruh dengan nilai p-value 0,002 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, pihak SDN 1 Sumampir diharapkan untuk dapat mendukung program-program kesehatan sekolah, serta diharapkan juga kepada pihak sekolah untuk mampu mendorong siswa-siswi dalam memelihara dan meningkatkan pemahaman mengenai jajanan sehat. Masyarakat sekolah, terutama orang tua, juga diharapkan untuk selalu mendukung program kesehatan dan mampu menjaga serta meningkatkan kebiasaan memberikan asupan nutrisi yang aman bagi anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SDN 1 Sumampir atas izin dan kerja samanya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Apresiasi setinggi-tingginya juga disampaikan kepada pihak Universitas Jenderal Soedirman yang telah memberikan dukungan sarana dan prasarana, serta seluruh anggota kelompok yang telah bekerja keras dan berdedikasi penuh hingga program pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik.



DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aini, N. (2016). *Mengubah Perilaku Jajan Sembarangan Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Penyuluhan Kesehatan*. 1(1), 28–33.
- [2] Asmi, N. F. (2024). *Penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya jajanan sehat dan bergizi di smk al amin*. 03(02), 60–64.
- [3] Fadhilah, M., Oktarina, A., Oktavia, A. D., Firmansyah, M., Ayuningsih, S. F., Aprilia, S., Florencia, S., & Sabitsa, S. E. (2023). *Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Bahaya Jajan di luar pada Anak Sekolah Dasar di Pedesaan dan Perkotaan Nutrition Education Related to The Dangers of Rural and Urban Areas*. 7(3), 592–600.
- [4] Kustriyani, M., Widyaningsih, T. S., & Prasetyo, A. (2013). *Hubungan Peer Groupsupport Dengan Perilaku Memilih Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al Mukmin Prawoko Kota Pati*. Mi.
- [5] Lestari, M., Dzikri, A. R. M., Amaliyanti, S. D., Affandy, A. R., Diniah, A. H., & Andini, D. P. (2026). *Jurnal Kesehatan dan Science Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Siswa*. 2(1), 15–22.
- [7] Lestari, R. R., & Febria, D. (2024). *Efektivitas Penyuluhan Jajanan Sehat Upaya Penyehatan Kesehatan di Sekolah Dasar District Effectiveness of Healthy Snack Counseling Efforts for Health in Primary Schools*. 2, 113–117.
- [8] Maulana, R. H. (2013). *Literature Review : Efektivitas Media Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Siswa Anak Sekolah Di Indonesia*. 10–23.
- [9] Putri, D. A., Sari, I. P., Afifah, I., Fahriza, M. G., Asthiningsih, N. W. W., & Mufilhatin, S. K. (2023). *Peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa sekolah dasar*. 2, 1–7.
- [11] Rahaju, A., Djajasmita, D., & Suntana, M. S. (2023). *Penyuluhan Jajanan Sehat dan Higienis di Desa Binaan Mekarsaluyu Kabupaten Bandung*. 4, 12–19.
- [12] Ridzal, D. A., Rosnawati, V., Studi, P., Biologi, P., Buton, U. M., & Buton, U. M. (2024). *Edukasi Makanan dan Jajanan Sehat Serta Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar*. 3(2), 87–92. <https://doi.org/10.37905/lipmt.v3i2.26477>
- [13] Sari, D. P., Nyorong, M., & Nasution, Z. (2022). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perilaku Pencegahan Jajan di Luar Kantin Sekolah Dasar Negeri 060925 Kecamatan Medan Amplas The Effect of Counseling on the Behavior of Preventing Snacking Outside the State School Cateria 060925 Medan Amplas District*. 8(1), 270–279.
- [14] Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). *menjadi lebih besar . sehat . Padahal jajanan tersebut mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat karsiogenik bagi dilarang digunakan untuk pangan seperti formalin , boraks , zat pewarna rhodamin (Rismawati 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes 2013) menunjukkan prevalensi jajanan sehat dan jajanan tidak sehat . Karena kita ketahui bahwa pengetahuan dapat pada anak . Orang tua dapat diedukasi agar tidak memiliki kebiasaan memberikan uang jajan*. 3(2), 289–297.
- [15] Triwijayati, A. (2012). *Kompetensi Anak Dalam Mengambil Keputusan Konsumsi serta Regulasi dan Pemberdayaan Konsumen Anak dalam Mengonsumsi Makanan Jajanan*. 10.
- [16] Wardani, E. F., & Kurnia, F. (2019). *Penyuluhan Makanan Jajanan Sehat dan Jajanan Tidak Sehat*. 4(1), 4–9.
- [17] Yanda, A., Milanisti, P., & Sulastri, M. (2025). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang*



Stunting Dengan Media Booklet Dan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Pada Mahasiswa Pgsd Semester V Di Universitas PGRI Silampari Kota Lubuklinggau The Effect Of Health Counseling On Stunting With Booklet And Audiovisual Media Towards Pgsd Semester V Students ' Knowledge At PGRI Silampari University Of Lubuk Linggau City. 1(2), 77-82.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN