

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP EDUKASI JAJANAN SEHAT DAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS V DI SDN 101826

Sabila Tamimi Putri¹, Nelly Revita Lubis², Nasya Cantika Chairani³, Muhammad Usamah Yusuf⁴, Riska Amelinda⁵, Zukhaira Hayati⁶
^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: sabilaaaap@gmail.com

ABSTRAK

Makanan atau jajanan merupakan topik yang harus menjadi perhatian masyarakat. Penataan gizi atau nutrisi anak pada fase tumbuh kembang tidak selalu berhasil sampai akhir, disebabkan oleh maraknya pemakaian zat kimia pada makanan, kebiasaan anak yang mengkonsumsi jajanan berbahaya, minimnya pengawasan orangtua pada anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan informasi tentang sikap siswa kelas V SDN 101826 tentang jajanan sehat dan gizi seimbang. Metode penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan studi observasional cross-sectional. Pada penelitian ini Teknik yang digunakan untuk mendapatkan data adalah kuesioner yang diisi oleh sampel pada saat pretest dan posttest. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan ($p\text{-value } 0,034 < 0,05$) dan sikap ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$) sebelum dan sesudah pembelajaran jajanan sehat dan gizi seimbang pada pelatihan pengetahuan dan sikap siswa kelas V. Kesimpulan didapatkan pengetahuan dan sikap siswa meningkat setelah pemberian edukasi, yang bermakna bahwa pemberian edukasi tersebut berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap siswa.

Kata Kunci: Jajanan Sehat, Gizi Seimbang, Pengetahuan, Sikap

ABSTRACT

Food or snacks is a topic that must be of concern to the public. The management of nutrition or nutrition for children in the growth and development phase is not always successful until the end, due to the widespread use of chemicals in food, the habits of children consuming dangerous snacks, and the lack of parental supervision of children. The purpose of this study was to describe information about the attitudes of fifth grade students at SDN 101826 regarding healthy snacks and balanced nutrition. The research method is a quantitative study with a cross-sectional observational study. In this study, the technique used to obtain data was a questionnaire filled in by the sample during the pretest and posttest. The results of this study were that there was a significant difference between the value of knowledge ($p\text{-value } 0.034 < 0.05$) and attitude ($p\text{-value } 0.000 < 0.05$) before and after learning healthy snacks and balanced nutrition in knowledge and attitude

training of class V students. The conclusion was that students' knowledge and attitudes increased after providing education, which means that providing education affects students' knowledge and attitudes.

Keywords: *Healthy Snacks, Balanced Nutrition, Knowledge, Attitude*

LATAR BELAKANG

Kekhawatiran tentang kesehatan dan ke higienisan makanan muncul karena terkontaminasi memberikan risiko kesehatan. Konsumsi jajanan garam yang tinggi membutuhkan pertimbangan yang signifikan untuk menghindari hipertensi dewasa, meskipun belum memiliki dampak klinis pada tekanan darah. Makanan tidak higienis juga dapat mengurangi kemampuan anak-anak untuk belajar dengan menyebabkan masalah gizi di dalamnya, gangguan dari zat kimia yaitu seperti saluran pencernaan dan penyakit lainnya [1].

Hasil pemantauan jajanan anak sekolah (PJAS) yang dilakukan oleh Badan POM tahun 2006-2010 menunjukkan bahwa jumlah jajanan yang tidak memupuni standart kesehatan antara 40 sampai 44%, disebabkan makanan ataupun minuman yang dijual terdapat bahan kimia berbahaya, seperti suplemen makanan (BTP) yang tidak melebihi batas aman biologis dan tidak melebihi batas aman cemaran. Rendahnya ketahanan pangan (PJAS) jajanan anak sekolah masih menjadi masalah utama. Kasus keracunan makanan dari Badan POM Republik Indonesia menunjukkan bahwa kasus keracunan terjadi di sekolah sebanyak 19%, dan diantara mereka, kelompok anak sekolah dasar yang paling banyak mengalami keracunan PJAS (78,57%).

Menata gizi atau nutrisi anak selama periode pertumbuhan tidak selalu efektif sampai akhir karena masalah seperti penggunaan bahan-bahan tidak sehat dalam makanan, konsumsi makanan tidak sehat anak, dan kurangnya pengawasan orang tua atas kebiasaan makan anak-anak sering terjadi. Penggunaan bahan kimia pada makanan yang tidak sehat yang mengandung bahan-bahan berbahaya dapat mengganggu organ dan sistem tubuh anak. Perilaku ngemil yang tidak sehat biasanya minim nilai gizinya, jajanan yang tidak sehat biasanya tinggi gula atau pengganti gula (manis, tambahan perisa buah, dll), tinggi lemak (asin, gorengan, berminyak) dan aneka pewarna buatan [2].

Anak-anak usia sekolah masih berkembang, sehingga nutrisi diperlukan untuk mempertahankan pertumbuhan mereka. Hal ini mendorong anak usia sekolah untuk sering makan di lingkungan sekolah, namun terkadang kemurnian dan nilai gizi jajanan lingkungan sekolah tidak dapat dijamin. Makanan yang mengandung bahan berbahaya dapat menyebabkan penumpukan zat karsinogenik dalam tubuh, yang mengganggu kesehatan dan menyebabkan penyakit berbahaya jika dikonsumsi secara berlebihan dan terus menerus [3].

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas menunjukkan penting nya pengetahuan dan sikap tentang jajanan sehat dan gizi seimbang untuk anak usia sekolah. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap tersebut, siswa memiliki perilaku positif dalam pemilihan jajannya. Oleh karenanya, peneliti tertarik untuk membahas tentang gambaran pengetahuan dan sikap terhadap edukasi jajanan sehat dan gizi seimbang pada siswa kelas V di SDN 101826 Tuntungan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dan observasional digunakan dengan proses penelitian kuantitatif. Lokasi penelitian ini adalah SD Negeri 101826 Tuntungan. Sekitar 42 orang berpartisipasi dalam penelitian ini. Pemilihan sampel dalam penelitian menggunakan pendekatan total sampling. Total sampling adalah metode yang menyediakan seluruh populasi yang digunakan untuk sampel penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah angket dalam bentuk pre-test dan post-test yang diberikan kepada sampel.

Ada dua jenis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer, yang mencakup karakteristik sampel, tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku baik sebelum dan setelah survei, adalah informasi yang dikumpulkan secara langsung. Data sekunder merupakan data yang digunakan dalam penelitian ini secara tidak langsung, seperti lokasi geografis dan jumlah siswa, adalah contoh data sekunder di SDN 101826 Tuntungan, Setelah pengumpulan data, dilakukan pemasukan dan pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS, dilanjutkan dengan analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan dan sikap siswa tentang pilihan makanan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor yang berbeda tentunya mempengaruhi perilaku pemilihan jajanan siswa, seperti pengetahuan dan sikap siswa tentang makanan sehat dan pemilihan jajanan. Ketersediaan kantin sehat dan kegiatan belajar serta dukungan sosial lingkungan sekolah juga menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku jajan siswa. Hasil pengamatan yang dilakukan di SDN 101826 Tuntungan memperlihatkan banyak jajanan yang dijual di sekitaran sekolah. Jajanan tersebut berupa gorengan, keripik balado, telur gulung, es warna-warni, dan lain sebagainya. Secara fisik, terlihat jelas bahwa jajanan tersebut tergolong kedalam jajanan tidak sehat karena tampak pada jajan penggunaan pewarna yang pekat dan warna saos yang merah menyala.

Jenis makanan, karakteristik individu dan lingkungan berpengaruh terhadap kebiasaan jajan anak sekolah. Keberadaan kantin sekolah sebagai food hall siswa juga menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku makan siswa melalui penyampaian pesan makanan dan kesehatan sekolah. Kantin yang sehat juga mendukung pengembangan jajanan sehat pada siswa.

Cemilan tidak higienis dan tidak sehat mengandung banyak zat kimia yang berbahaya, yakni zat tersebut adalah zat yang tidak bisa diserap oleh sistem pencernaan tubuh. Zat berbahaya datang dalam bentuk zat fisik seperti tanah, karet, plastik dan rambut. Zat kimia, seperti bahan pengawet, pemanis dan pewarna, dan zat biologis, seperti kontaminasi bakteri atau hewan. Penyakit yang timbul akibat perilaku jajan yang tidak sehat dapat

menyebabkan penyakit seperti kanker, keracunan, penyakit bawaan makanan, dan gangguan tumbuh kembang pada anak sekolah dasar.

Cemilan tidak higienis yang mengandung zat kimia aditif makanan dapat membahayakan tubuh karena tidak dapat diserap oleh tubuh. Zat fisik seperti tanah, karet, plastik, dan rambut adalah contoh bahan berbahaya. Konservatif, pemanis, dan pewarna adalah contoh zat kimia. Kontaminasi hewan atau bakteri adalah contoh dari agen biologis. Anak-anak sekolah mungkin memiliki masalah kesehatan dari penyakit termasuk kanker, keracunan, penyakit yang ditularkan oleh makanan, dan kesulitan perkembangan yang disebabkan oleh perilaku jajan yang tidak sehat dan higienis.

Hasil penelitian Nofriadi dkk (2020) mengungkapkan bahwa masih banyak siswa yang pengetahuannya buruk terhadap jajanan yang sehat dan banyak anak-anak yang mengkonsumsi jajanan tidak sehat [4]. Saat ini kondisi anak kelompok ini mengalami berbagai masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Temuan ini juga menunjukkan bahwa makanan yang dijual di sekolah tidak mematuhi persyaratan kebersihan dan kesehatan dalam 35% kasus penyakit perut dan keracunan sekolah.



Gambar 1
Kegiatan penyuluhan jajanan sehat dan gizi seimbang

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (n)	%
Umur		
9 Tahun	7	16,7%
10 Tahun	25	59,5%
11 Tahun	10	23,8%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	45,2%
Perempuan	23	54,8%

Bedasarkan data pada tabel 1 tersebut terlihat responden dengan umur 10 tahun mendominasi di dalam penelitian ini dengan total responden sebanyak 25 responden (59,5 %) dan umur 11 tahun berada di dalam urutan kedua dengan jumlah data sebanyak 10 responden (23,8%). Menurut jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 23 responden (54,2%) dan jenis kelamin laki-laki berjumlah 19 responden (45,2%).

Data dari Organisasi Pangan dan Pertanian menunjukkan bahwa anak-anak berusia antara 6 dan 11 tahun adalah konsumen makanan ringan yang paling sering dan terbesar. Kebiasaan makan anak berdampak besar pada konsumsi energi. Pangan di sekolah mewakili 31,1% dari total konsumsi gizi anak sekolah. Anak usia sekolah (6-11 tahun) sedang berkembang secara fisik dan mental, oleh karena itu anak ini sangat rentan terhadap perubahan dan pembaharuan [5].

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	%
<i>Pre-Test</i>	Kurang Baik	23	54,8%
	Baik	19	45,2%
<i>Post-Test</i>	Kurang Baik	5	35,7%
	Baik	37	64,3%

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap edukasi jajanan sehat dan gizi seimbang pada kategori kurang baik berjumlah 23 siswa (54,8%) dan kategori baik dengan jumlah 19 siswa (45,2%). Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat pengetahuan siswa di SDN 101826 Tuntungan tentang edukasi jajanan sehat dan gizi seimbang sebelum penyuluhan masih menunjukkan bahwa kategori kurang baik masih lebih mendominasi. Namun setelah diberikan penyuluhan, terdapat kenaikan tingkat pengetahuan yaitu pengetahuan baik meningkat menjadi 88,1%.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

	Tingkat Sikap	Frekuensi (n)	%
<i>Pre-Test</i>	Kurang Baik	15	35,7%
	Baik	27	64,3%
<i>Post-Test</i>	Kurang Baik	9	21,4%
	Baik	33	78,6%

Pada tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa jumlah presentase sikap responden sebelum diberikan penyuluhan, tingkat sikap baik sebesar 27 responden (64,3%). Sikap siswa setelah diberikan penyuluhan tentang jajanan sehat dan gizi seimbang terdapat peningkatan menjadi 33 responden (78,6%) pada kategori baik.

Sikap merupakan reaksi tertutup dari seseorang terhadap suatu objek. Sikap seorang individu dapat dipengaruhi oleh budaya, kebiasaan makan, dan lembaga pendidikan. Pada penelitian ini, mengkaji sikap siswa kelas V terkait pemilihan jajan di SDN 101826 Tuntungan. Berdasarkan hasil pre-test dalam penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 15 siswa memiliki sikap yang kurang baik terhadap pemilihan jajan sehat. Pangan juga menjadi masalah bagi masyarakat yang memprihatinkan karena beberapa jajanan tidak sehat sehingga sangat rentan terhadap pencemaran yang berbahaya bagi kesehatan. Masalah ini mempengaruhi siswa sekolah dasar karena mereka belum mengerti bagaimana memilih koloni yang sehat yang mungkin berbahaya bagi kesehatan mereka sendiri.

Siswa sering melewati sarapan dan membeli makan siang di sekolah. Tanpa mempertimbangkan kesehatan, anak-anak membeli makanan berdasarkan kemauan mereka.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

<i>Pre-Test</i>	Tingkat	<i>Negatif Rank</i>	<i>Positif Rank</i>	<i>Mean Rank</i>	Z	<i>p-value</i>
<i>Post-Test</i>	Pengetahuan	1	7	11.50	-2.212	0.034
	Sikap	2	20	4.50	-3.838	0.000

Data kemudian dianalisis dengan uji Wilcoxon karena sebaran data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai p sebesar 0,034 dan $t_0 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan jajanan sehat dan gizi seimbang. Pada kategori tingkat sikap, p-value sebesar 0,000 dan $t_0 < 0,05$ dengan rata-rata perbedaan signifikan 0,05 sebelum dan sesudah tes. Dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap siswa kelas V meningkat setelah adanya pelatihan, yang berarti bahwa pelatihan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswa kelas V SDN 101826 Tuntungan.

Edukasi tentang jajanan sehat sangat diperlukan untuk mengatasi masalah makan pada anak sekolah. Salah satu cara mengubah sikap yang dapat dilakukan adalah dengan menawarkan konseling. Ketika Anda mencoba untuk mengubah perilaku seseorang, sehingga perilakunya berubah dengan baik, hal pertama yang harus ditanamkan adalah konsep yang dipahami oleh objek tersebut. Ia memegang peranan penting dalam pembinaan, yaitu memberikan informasi sedemikian rupa sehingga dapat mengubah bidang pengetahuan dan sikap, sehingga pada akhirnya orang tersebut dapat melakukan perubahan yang baik dan benar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Faktor yang berbeda tentunya mempengaruhi perilaku pemilihan jajanan siswa, seperti wawasan dan kebiasaan siswa tentang makanan sehat dan pemilihan jajanan. Berdasarkan uraian dan hasil pengujian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan ($p\text{-value } 0,034 < 0,05$) dan sikap ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$) sebelum dan sesudah dilakukan pembelajaran jajanan sehat dan gizi seimbang saat memberikan pelatihan pengetahuan dan sikap pada siswa kelas V.

Dan jumlah presentase pengetahuan responden mengalami peningkatan yang sebelumnya 19 responden (45,2%) menjadi 37 responden (88,1%) setelah dilakukan edukasi dan penyuluhan. presentase sikap responden sebelum diberikan penyuluhan, tingkat sikap yang kurang baik sebanyak 15 responden (35,7%) dan baik sebesar 27 responden (64,3%). Dan sikap siswa setelah diberikan penyuluhan tentang jajanan sehat dan gizi seimbang terdapat 9 responden (21,4%) berada pada kategori kurang baik, sedangkan 33 responden (78,6%) lainnya berada pada kategori baik.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran dapat dilakukan untuk meningkatkan dan memanfaatkan kajian deskripsi informasi gizi dan keputusan pembelian jajanan sekolah siswa, misalnya.

1. Sekolah
Sekolah diharapkan melakukan penyuluhan kesehatan di sekolah sebulan sekali dengan bantuan tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran gizi siswa dan memantau jajanan di luar sekolah agar siswa terhindar dari jajanan yang salah.
2. Untuk orang tua
Berpatisipasi aktif dalam pemilihan jajanan sehat anak agar perilaku jajan sehat meningkat dan pola asuh terkait kesehatan anak terkendali dengan baik.
3. Untuk lebih banyak peneliti
Faktor-faktor yang terkait dengan masalah makan sehat, seperti nilai dan norma budaya, pemimpin: keluarga dengan teman sebaya, guru dan profesional kesehatan, akses ke layanan kesehatan dan faktor lingkungan untuk anak sekolah, dan inovasi terbaru untuk memaksimalkan peran perawat sekolah diharapkan dapat dianalisis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada SD Negeri 101826 yang telah bersedia memberikan izin nya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Mulyani S, Fitria F. Pengetahuan dan Sikap Siswa SDN Ranah Singkuang dan SDN Pekanbaru dalam Memilih Pangan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2023 Apr 1;9(1):56–65.
- [2] Syam A, Indriasari R, Ibnu I. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Siswa terhadap Makanan Jajanan Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Kartu Kwartet Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar. *JURNAL TEPAT: Applied Technology Journal for Community Engagement and Services*. 2018 Dec 28;1(2):127–36.
- [3] Syarifuddin S, Ponseng NA, Latu S, Ningsih NA. Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 2022 Mar 7;6(1):316.
- [4] Nofriadi, Anggraini M, Kartika K. Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di SDN 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*. 2020;1(2):55–8.
- [5] Indrayana LI, Indraswari R, Widjanarko B. Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pemilihan Jajan Siswa Pada Kantin Sehat SDN Sendangmulyo 04 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*. 2021 May 17;9(3):326–30.