

## PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR TENTANG JAJANAN SEHAT MELALUI EDUKASI DENGAN METODE CERMAH

Yudi Arimba Wani<sup>1\*</sup>, Iva Tsalissvarina<sup>2</sup>, Adelya Desi Kurniawati<sup>3</sup>, Eva Putri Arfiani<sup>4</sup>, Laksmi Karunia Tanuwijaya<sup>5</sup>, Leny Budhi Harti<sup>6</sup>, Fuadiyah Nila Kurniasari<sup>7</sup>, Shouqi Aji Wiranata<sup>8\*\*</sup>, Attifa Yuha Nurhayati<sup>9\*\*</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup>Departemen Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Brawijaya

### ABSTRACT

School-age children tend to consume risky foods, especially snacks such as sweet foods, salty foods, fatty foods, and flavored foods. Consuming unhealthy snacks will affect children's health in the short and long term. Thus, this healthy snack education aimed to increase school-age children's knowledge about healthy snacks. This activity was conducted by delivering a lecture about healthy snacks to elementary school children in grade 4 and grade 5 from a private elementary school in Malang. To evaluate the increase in knowledge, we compared the pre-test and post-test students' knowledge scores. This activity showed an increase in the score of knowledge about healthy snacks in students in both classes. Grade 4 student's scores increased from a pre-test score of 78.18 to 85.91 in the post-test. Meanwhile, grade 5 student's knowledge score increased from 85.24 to 91.36. It can be concluded that educational activities with this lecture method can increase the score of school children's knowledge about healthy snacks.

**Keywords:** *education, lecture method, healthy snacks, school children*

### ABSTRAK

Anak usia sekolah cenderung mengonsumsi makanan berisiko terutama dari jajanan seperti makanan manis, makanan asin, makanan berlemak, dan makanan berbumbu penyedap. Kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat ini akan memengaruhi kesehatan anak dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kegiatan edukasi jajanan sehat ini bertujuan untuk meningkatkan Pengetahuan anak sekolah tentang jajanan sehat. Kegiatan ini dilaksanakan dengan Pemberian edukasi tentang jajanan sehat dengan metode ceramah kepada anak Sekolah Dasar kelas 4 dan kelas 5 dari sebuah Sekolah Dasar swasta di kota Malang. Untuk mengetahui tingkat Pengetahuan siswa, dilaksanakan pre test dan post test. Hasil kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan skor pengetahuan tentang jajanan pada siswa di kedua kelas. Skor siswa kelas 4 meningkat dari skor pre test 78,18 menjadi 85,91 pada post test. Sedangkan pada siswa kelas 5, skor pengetahuan meningkat dari 85,24 menjadi 91,36. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi dengan metode ceramah ini dapat meningkatkan skor Pengetahuan anak sekolah tentang jajanan sehat.

**Kata Kunci:** *edukasi, metode ceramah, jajanan sehat, anak sekolah*

## 1. PENDAHULUAN

Masa sekolah terutama masa Sekolah Dasar merupakan masa pertumbuhan, sehingga pemenuhan akan asupan yang bergizi seimbang sangat penting. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi dan protein untuk anak umur 7–12 tahun berkisar antara 71,6–89,1% dan antara 85,1–137,4%. Namun data menunjukkan bahwa 44,4% dan 30,6% anak mengonsumsi energi dan protein di bawah angka kecukupan minimal [1]. Untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein anak sekolah, Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) dibutuhkan bagi anak yang tidak atau kurang sarapan dan tidak membawa bekal. Kontribusi zat gizi PJAS terhadap pemenuhan kecukupan gizi harian sebaiknya berkisar antara 15-20% [2]. Dimana PJAS menyumbang 31.06% energi dan 27.44% protein dari konsumsi pangan harian. Kondisi ini memberi peluang besar pada siswa untuk membeli makanan jajanan terutama di kantin sekolah dan penjual jajanan lainnya.

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa anak usia sekolah cenderung mengonsumsi makanan berisiko. Pada kelompok usia 10-14 tahun, terdapat 50,4% anak yang setiap hari mengonsumsi makanan manis, 31,4% mengonsumsi makanan asin, 44,2% mengonsumsi makanan berlemak, dan 78,5% mengonsumsi makanan berbumbu penyedap [3]. Konsumsi jajanan yang tidak sehat akan memengaruhi kesehatan anak, baik jangka pendek ataupun jangka panjang. Asupan makan dan pola hidup sehat akan berpengaruh juga terhadap status gizi anak usia sekolah. Sebagian besar siswa menghabiskan hingga 8 jam waktu mereka di sekolah. Keberadaan kantin di lingkungan sekolah sangat mendukung kegiatan mereka dalam hal pemenuhan kebutuhan

\* Korespondensi penulis: Yudi Arimba Wani, email [arimbawani@ub.ac.id](mailto:arimbawani@ub.ac.id)

\*\*Mahasiswa tingkat Sarjana Gizi, Jurusan Gizi, Fakultas Kedokteran

akan pangan dan kesehatan sehingga bisa beraktivitas secara baik. Pemilihan bahan makanan yang higienis, bergizi dan tidak menggunakan bahan-bahan berbahaya bagi kesehatan menjadi sangat penting agar kualitas generasi di masa mendatang adalah generasi yang sehat dan berkualitas.

Berdasarkan ulasan ulasan tersebut perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat melalui kegiatan edukasi. Sehingga, para siswa dapat memilih dan mengonsumsi jajanan yang tidak membahayakan kesehatan mereka.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan yang sehat. Sehingga diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat terhadap siswa tentang perilaku dalam pemilihan jajanan yang sehat.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2019. Kegiatan edukasi jajanan sehat dilakukan dengan metode ceramah pada siswa kelas 4 dan kelas 5 di sebuah SD Swasta di kota Malang. Tahapan pelaksanaan kegiatan dirinci sebagai berikut: 1) pelaksanaan *pre-test* terkait pengetahuan siswa tentang jajanan sehat; 2) penyampaian materi tentang jajanan sehat dan penyampaian *leaflet* kepada siswa seperti ditunjukkan pada Gambar 1; 3) Tanya jawab dan diskusi; 4) *post-test* untuk mengukur pengetahuan siswa tentang jajanan sehat setelah pemberian materi. Hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui peningkatan skor pengetahuan siswa.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi jajanan sehat berhasil dilaksanakan pada siswa kelas 4 dan kelas 5 di sebuah SD Swasta di kota Malang. Jumlah peserta kegiatan sebanyak 22 orang siswa dari setiap kelas, kelas 4 maupun kelas 5. Pada Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan kegiatan edukasi jajanan sehat pada siswa.

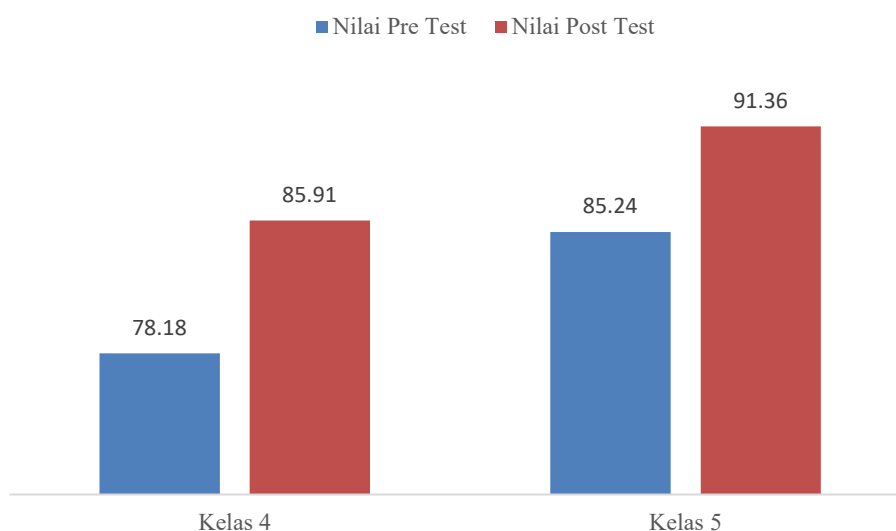
Berdasarkan penghitungan skor *pre-test* dan *post-test*, pemberian edukasi secara ceramah dapat meningkatkan rata-rata skor pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa kelas 4 maupun kelas 5, seperti disajikan pada Gambar 3. Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan di kelas 4 sebesar 9,89% sementara di kelas 5 meningkat 6,12%. Perbedaan peningkatan pengetahuan ini dimungkinkan terdapat perbedaan focus perhatian siswa diantara kedua kelas tersebut selama pemberian materi edukasi, sehingga berdampak ke skor nilai post test.



Gambar 1. Leaflet tentang Jajanan Sehat



Gambar 2. pelaksanaan edukasi tentang jajanan sehat pada siswa Sekolah Dasar



Gambar 3. Skor Rata-rata pengetahuan siswa SD terkait Jajanan Sehat pada sebelum Edukasi dan sesudah Edukasi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan kegiatan lain yang serupa. Pelaksanaan edukasi dengan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar [4], [5].

Namun, beberapa kelemahan metode ceramah dalam pemberian edukasi pada anak sekolah yaitu, yang pertama, kurang efektif dalam pelaksanaannya. Hal ini karena siswa sekolah mudah terdistraksi perhatiannya selama pemberian materi edukasi, seperti bermain-main di dalam kelas selama edukasi berlangsung. Sehingga, perlu dilakukan inovasi metode edukasi seperti *role play* atau *game* atau kombinasi antara ceramah dengan permainan. Berdasarkan hasil penelitian, siswa yang mendapatkan edukasi dengan metode *game* memiliki skor pengetahuan yang lebih tinggi dibanding dengan skor dari siswa yang mendapatkan edukasi melalui ceramah [6], [7]. Dengan inovasi metode ini diharapkan pemberian materi terhadap anak usia sekolah dapat memberikan manfaat lebih besar dalam peningkatan pengetahuan dan berdampak pada pemilihan jajanan yang lebih sehat. Yang kedua, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam waktu singkat dan hanya bisa mengukur keberhasilan kegiatan dari peningkatan pengetahuan siswa. sehingga kegiatan ini dapat ditindaklanjuti dengan kegiatan pengabdian masyarakat dengan durasi pelaksanaan jangka panjang. Dalam kegiatan yang jangka panjang memungkinkan untuk mengetahui perubahan perilaku siswa dalam pemilihan makanan jajanan. Selain itu, juga dapat dilakukan dilakukan edukasi ke pengelola kantin sekolah yang berperan besar dalam penyediaan jajanan di sekolah.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dengan metode ceramah dapat meningkatkan skor pengetahuan dari anak sekolah tentang jajanan sehat. Berdasarkan kegiatan ini, perlu dilakukan inovasi metode edukasi untuk lebih meningkatkan efektifitas pemberian materi edukasi.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami sampaikan juga terima kasih kepada pihak SD Muhammadiyah 1 Malang yang telah menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Serta disampaikan terima kasih kepada Zhafirah Salma P., Fanny Bella Istira, Syafiatul Azizah, Rahma Tri Hutami, Adam Al Farabi, dan Nafisah Ulfa Hasanah yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

#### 6. DAFTAR RUJUKAN

- [1] Departemen Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010. Kementerian Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan, 2010.
- [2] I. Tanziha dan G. Prasajo. Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah dalam Upaya Perbaikan Gizi dan Kesehatan Bogor: IPB, 2012.
- [3] Departemen Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Kementerian Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan, 2018.
- [4] N. Nofriadi, M. Anggraini, dan K. Kartika, "Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di Sdn 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso," *J. Abdimas Kesehat. Perintis*, vol. 1, no. 2, Art. no. 2, Jan 2020.
- [5] N. F. Rahman, "Edukasi Kesehatan tentang Pemilihan Jajanan Sehat di Sekolah Dasar dan Taman Kanak-Kanak Khairu Ummah Makassar," *J. Pasopati Pengabd. Masy. Dan Inov. Pengemb. Teknol.*, vol. 3, no. 3, Agu 2021, doi: 10.14710/pasopati.2021.11993.
- [6] I. S. Maduretno, N. N. Wirawan, dan N. Setijowati, "Niat dan Perilaku Pemilihan Jajanan Anak Sekolah yang Mendapat Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan TGT," *Indones. J. Hum. Nutr.*, vol. 2, no. 1, Art. no. 1, Jun 2015, doi: 10.21776/ub.ijhn.2015.002.01.3.
- [7] C. H. Safitri, C. S. Wilujeng, dan D. Handayani, "Perbedaan Metode Team Game Tournament dan Ceramah terhadap Peningkatan Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat (The Difference Between Team Game Tournament And Lecture In Increasing The Knowledge Of Choosing Healthy Snacks)," *Indones. J. Hum. Nutr.*, vol. 1, no. 2, Art. no. 2, 2014.