

## **GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TERHADAP EDUKASI JAJANAN SEHAT DAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS V DI SDN 064975 MEDAN DENAI**

**Suci Rahmadani**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

[rahmadanisuci253@gmail.com](mailto:rahmadanisuci253@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Food or snacks are topics that must be of public concern. Structuring nutrition or child nutrition in the growth and development phase does not always succeed until the end, because problems often arise such as the rampant use of harmful substances in food, children's behavior of consuming harmful snacks, lack of parental supervision of children's snack behavior. The goal of this study was to gather data on the opinions of SDN 064975 grade V pupils on nutritious snacks and a balanced diet. Cross-sectional observational studies and quantitative research are the study methods used. A questionnaire that was completed by the sample at the time of the pretest and posttest served as the method of data collection in this investigation. Primary data and secondary data are the two categories of data used in this study. Observations at SDN 064975 Medan Denai revealed that a lot of refreshments were sold all around the school. Fried dishes, balado chips, egg rolls, colored ice, and other munchies are examples of this. Physically, it is evident that the food is harmful since it contains ingredients that aren't healthy.. The conclusion of this study is that there is a significant difference between knowledge value ( $p$ -value 0.034 danlt; 0.05) and attitude ( $p$ -value 0.000 danlt; 0.05) before and after learning healthy snacks and balanced nutrition in knowledge training and attitudes of grade V students.*

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

### **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 064975 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. Dua jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Hasil pengamatan yang dilakukan di SDN 064975 Medan Denai 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. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan (p-value 0,034 danlt; 0,05) dan sikap (p-value 0,000 danlt; 0,05) sebelum dan sesudah pembelajaran jajanan sehat dan gizi seimbang pada pelatihan pengetahuan dan sikap siswa kelas IV.

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

## **PENDAHULUAN**

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 memumpuni 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 pentingnya 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 064975 Medan Denai.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dan observasional digunakan dengan proses penelitian kuantitatif. Lokasi penelitian ini adalah SD Negeri 064975 Medan Denai. Sekitar 42 orang berpartisipasi dalam penelitian ini. Pemilihan sampel dalam penelitian menggunakan pendekatan Teknik Sampling. Teknik Sampling adalah metode yang menyediakan seluruh populasi yang digunakan untuk sampel penelitian.

Ketika pra-test dan posttest diberikan, sampel ditempatkan di dalam angket sebagai metode pada penelitian ini. 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 064975 Medan Denai.

Setelah pengumpulan data, dilakukan pemasukan dan pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS, dilanjutkan dengan analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan 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 064975 Medan Denai 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.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin**

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

Berdasarkan 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

	<b>Tingkat Pengetahuan</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>%</b>
<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 064975 Medan Denai 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

	<b>Tingkat Sikap</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>%</b>
<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 064975 Medan Denai. 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 melewatkan sarapan dan membeli makan siang di sekolah. Tanpa mempertimbangkan kesehatan, anak-anak membeli makanan berdasarkan kemauan mereka.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

	Tingkat	Negatif	Positif	Mean	Z	p-value
		Rank	Rank	Rank		
<b>Pre-Test</b>						
<b>Post-Test</b>	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  $t_0$ ; 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 064975 Medan Denai. 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**

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**

Berpartisipasi 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 064975 Medan Denai yang telah bersedia memberikan izin nya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Nofriadi, N., Anggraini, M., & Kartika, K. (2020). Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Edukasi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Di Sdn 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat. Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan.
- Nurleny, Andika, M., Kontesa, M., Yazia, V., & Hidayatul, H. (2020). Jurnal Abdimas Saintika. Jurnal Abdimas Saintika, 2(2).
- Puspitasari, R. L. (2014). Kualitas Jajanan Siswa di Sekolah Dasar. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi.
- Santi, T. D., & Candra, A. (2022). Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat. Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia.