



## Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah

**Muhammad Ma'ruf\*, Ichwan Ridwan Rais, Moch. Saiful Bachri**

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

\*email Koresponden Penulis: muhammadmaruf2400@gmail.com

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel

**Diajukan:** 2024-01-20

**Diterima:** 2024-03-12

**Diterbitkan:** 2024-03-20



**Lisensi:** cc-by-sa

Copyright © 2024 Penulis

### ABSTRAK

Anak usia sekolah adalah konsumen makanan yang aktif dan mandiri dalam memilih jajanan di sekolah atau tempat lain. Pemilihan makanan sehat dan bergizi sangatlah penting untuk tumbuh kembang yang baik. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak sekolah dasar di SD Muhammadiyah Purbayan dalam peningkatan pengetahuan siswa terhadap pemilihan makanan sehat. Kegiatan program pemberdayaan umat (PRODAMAT) menggunakan metode Participatory Action Research (PAR). Hasil dari kegiatan ini diperoleh bahwa siswa kelas 5 memperoleh nilai rata-rata pre-test sebesar 87,15 dan post-test sebesar 91,90. Sedangkan hasil pre-test kelas 6 memperoleh nilai rata-rata sebesar 91,50 dan post-test sebesar 97,50. Dengan itu, dapat disimpulkan bahwa peran edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa kelas 5 dan kelas 6 di SD Muhammadiyah Purbayan. Diharapkan hasil dari kegiatan PRODAMAT ini dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pemilihan makanan sehat dan aman untuk di konsumsi bagi anak sekolah.

**Kata Kunci:** edukasi; makanan sehat; anak sekolah

### Cara mensitasi artikel:

Ma'ruf, M., Rais, I. R., & Bachri, M. S. (2024). Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(1), 172-178. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i1.21427>

## PENDAHULUAN

Anak sekolah dasar adalah anak-anak yang memiliki rentang usia antara 6 hingga 12 tahun. Anak-anak di usia sekolah biasanya mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang konsisten. Dengan banyak kegiatan di sekolah seperti belajar, bermain, dan berolahraga, anak-anak memerlukan banyak energi, jadi penting bagi mereka untuk memperhatikan asupan gizi mereka (Sabani, 2019).

Anak-anak usia sekolah merupakan generasi penerus negara yang memiliki potensi untuk mendorong kemajuan di masa depan. Kualitas sumber daya manusia (SDM) sangat berperan penting ketika mereka mencapai usia produktif. Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) menjadi perhatian serius saat ini, mengingat bahwa anak sekolah adalah generasi penerus bangsa (Kemenkes RI, 2017). Menurut survei yang telah dilakukan oleh BPOM sebesar 42% sekolah tidak memiliki peraturan tentang PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah). Sekolah dasar memiliki tingkat kejadian tertinggi kedua sebesar 20,34%, dan diikuti oleh rumah tangga dengan tingkat kejadian sebesar 49,15% (BPOM, 2018).

Makanan tidak hanya memberikan energi dan berbagai zat gizi yang diperlukan untuk hidup, tetapi juga dapat menjadi sumber zat-zat yang membahayakan kesehatan manusia, bahkan bisa menyebabkan kematian. Menurut laporan Food and Agriculture Organization (FAO), anak-anak usia 6 hingga 11 tahun adalah kelompok yang paling sering dan paling banyak mengonsumsi makanan jajanan (Indrayana et al., 2021).

Anak-anak merupakan salah satu tahap perkembangan yang didasari oleh makanan sehat. Makanan sehat yang dikonsumsi oleh anak-anak di sekolah merupakan bagian penting dari kehidupan mereka, dan mereka akan tumbuh dengan baik jika mereka diberi makanan yang sehat dan seimbang. Anak-anak usia sekolah merupakan konsumen makanan yang aktif dan mandiri dalam memilih makanan sesuai dengan preferensi mereka, baik itu di sekolah maupun di tempat lain (Pratama et al., 2020).

Menurut penelitian Sari & Rachmawati (2020), anak-anak pada usia sekolah dasar, yaitu usia 6-12 tahun, yang mengonsumsi makanan jajanan menyumbang sebanyak 29,5% dari asupan energi, 2,9% dari asupan protein, 8,6% dari asupan lemak, dan 15,6% dari asupan karbohidrat. Jenis jajanan yang paling umum dikonsumsi oleh anak-anak sekolah dasar meliputi gorengan, bakso, es sirup, dan berbagai jenis tempura.

Kebiasaan pemilihan makanan bagi anak hingga sekarang ini, sangat sering ditemukan dilingkungan sekitar sekolah. Baik dan buruk berjalan beriringan karena tubuh menentang banyak zat kimia, seperti formalin, MSG, boraks, dan lainnya. Sebaliknya, makanan tambahan harus diberikan kepada anak-anak. Kemampuan anak untuk memilih jajanan di sekolah sangat penting untuk memperoleh makanan yang sehat (Sembiring & Ampere, 2018).

Mengonsumsi makanan yang tidak aman berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari gejala ringan seperti pusing dan mual hingga masalah yang lebih serius seperti muntah, kram perut, kram otot, kelumpuhan otot, diare, bahkan risiko cacat atau bahkan kematian. Selain itu, kasus keracunan pangan yang disebabkan oleh makanan yang tidak aman tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan, tetapi juga memiliki konsekuensi yang signifikan dalam hal aspek sosial dan ekonomi bagi keluarga, produsen pangan, industri, serta pemerintah (Syarifuddin et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan dari kegiatan pelaksanaan program pemberdayaan umat (PRODAMAT) adalah untuk memberikan edukasi kepada anak sekolah dasar di SD Muhammadiyah Purbayan dalam peningkatan pengetahuan siswa terhadap pemilihan makanan sehat.

## METODE

Kegiatan program pemberdayaan umat (PRODAMAT) menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). Metode *Participatory Action Research* (PAR) digunakan untuk menekankan partisipasi dan kolaborasi dari berbagai pihak dalam mengelola penelitian *action research* (Eilks, 2018). Dalam metode ini menerapkan 3 kegiatan yakni sosialisasi, diskusi, dan pendampingan kepada siswa dan siswi SD Muhammadiyah Purbayan, Kecamatan Kotagede, Kota Yogyakarta.

Kegiatan PRODAMAT ini dilaksanakan pada tanggal 26 September 2023 yang dihadiri oleh 52 siswa terdiri dari kelas 5 dan kelas 6. Kegiatan PRODAMAT diawali dengan pemberian soal *pre-test* sebelum diberikan materi sosialisasi untuk mengukur kemampuan pengetahuan peserta terkait pengetahuan dari pengertian makanan sehat, dampak dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat, dan cara pemilihan makanan sehat. Kemudian, dilakukan sosialisasi pemberian materi mengenai edukasi makanan sehat, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dan memberikan *doorprize* untuk memacu semangat dan perhatian siswa-siswi terhadap materi sosialisasi yang telah diberikan. Kegiatan PRODAMAT ini diakhiri dengan pendampingan serta dilanjutkan dengan memberikan soal *post-test* untuk mengetahui pengaruh hasil pemaparan materi dari kegiatan sosialisasi ini dalam meningkatkan pengetahuan peserta dari pengertian makanan sehat, dampak dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat, dan cara pemilihan makanan sehat.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan program pemberdayaan umat (PRODAMAT) dilaksanakan pada hari Selasa, 26 September 2023. Peserta kegiatan PRODAMAT yaitu siswa SD Muhammadiyah Purbayan yang terdiri dari kelas 5 dan kelas 6 sebanyak 52 siswa yang didampingi oleh 2 guru kelas.

Tahapan utama dalam kegiatan PRODAMAT ini adalah memberikan materi edukasi pemilihan makanan sehat kepada siswa. Kegiatan dimulai dengan pemberian kuesioner *pre-test*, yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang pengertian makanan sehat, dampak mengonsumsi makanan yang tidak sehat, dan cara pemilihan makanan sehat. Adapun pengisian kuesioner *pre-test* terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Pengisian kuesioner *pre-test* peserta PRODAMAT

Tahapan kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi. Materi yang diberikan adalah tentang pemilihan makanan sehat bagi anak sekolah dasar. Pemberian materi dilakukan dalam bentuk power point dengan menggunakan LCD Proyektor dan Laptop. Adapun penyampaian materi terlihat pada gambar 2.



**Gambar 2.** Pemberian materi kepada peserta PRODAMAT

Tahapan kegiatan PRODAMAT selanjutnya adalah tahap evaluasi. Tahap ini dilakukan dengan memberikan evaluasi pengetahuan para siswa berupa diskusi tanya jawab dan pemberian kuesioner *post-test*. Para siswa sangat semangat dan antusias dalam diskusi tanya jawab dalam kegiatan PRODAMAT ini. Selanjutnya, dilakukan evaluasi berupa pemberian soal *post-test* kepada peserta PRODAMAT yang bertujuan untuk mengevaluasi hasil dari kegiatan ini. Adapun peserta PRODAMAT dalam melakukan pengisian kuesioner *post-test* terlihat pada gambar 3.



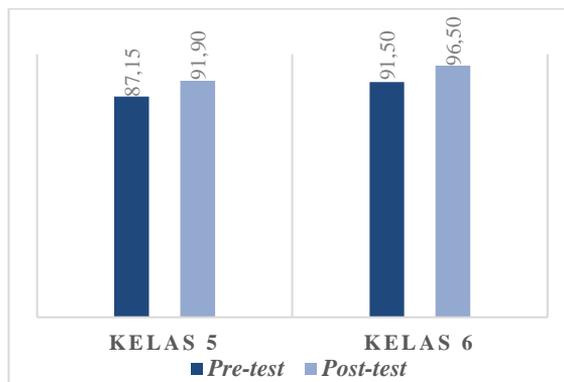
**Gambar 3.** Pengisian kuesioner *post-test* peserta PRODAMAT

Kegiatan PRODAMAT ini telah dilakukan dengan melakukan tahap evaluasi yang diawali dengan pemberian soal *pretest* dan *post-test*. Adapun hasil pengisian kuesioner pengukuran pengetahuan siswa terkait materi sosialisasi tersebut terlihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi hasil kuesioner menurut tingkat pengetahuan

Kelas	Hasil Nilai Rata-Rata Tingkat Pengetahuan	
	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
5	87,15	91,90
6	91,50	96,50

Berdasarkan hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test*, ditemukan bahwa peserta PRODAMAT dari kelas 5 memiliki nilai rata-rata *pre-test* sebesar 87,15 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 91,90. Sementara itu, hasil *pre-test* kelas 6 menunjukkan nilai rata-rata sebesar 91,50, dengan nilai rata-rata *post-test* mencapai 96,50. Hasil penilaian tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa siswa kelas 6 memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa kelas 5. Adapun grafik hasil nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* terlihat pada gambar 3.



Gambar 4. Grafik Hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* peserta PRODAMAT

Hasil pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta PRODAMAT mengenai pemilihan makanan sehat di SD Muhammadiyah Purbayan. Terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara dua kelompok kelas yang telah diberikan kuesioner dengan pertanyaan yang sama. Selisih tingkat pengetahuan *pre-test* dan *post-test* pada kelas 5 dan kelas 6 adalah 4,75% dan 5%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa-siswi kelas 6 lebih tinggi dibandingkan dengan kelas 5.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan penelitian Devriany (2021), menunjukkan bahwa 51,95% anak SD mengetahui tentang jajan sembarangan sebelum diajarkan memiliki pengetahuan yang cukup, dan 50,64% menjadi lebih baik setelah diajarkan. Dengan itu, para responden dapat mengikuti dan memahami apa yang diajarkan dalam kegiatan tersebut.

Menurut Fauziah et al (2023), pemberian edukasi ini memiliki potensi untuk mengubah perilaku anak usia sekolah sejak dini dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehat. Salah satu langkah awal yang dapat diambil adalah memberikan instruksi kepada anak-anak sekolah dasar mengenai cara memilih makanan sehat dan mengidentifikasi makanan yang tidak sehat. Selain itu, orang tua juga dapat menyiapkan bekal yang terjamin kesehatannya untuk anak-anak (Lestari & Thirty, 2021).

Menurut Notoatmodjo (2013), terdapat dua jenis faktor yang memengaruhi anak sekolah dalam pemilihan makanan, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal melibatkan pengetahuan, khususnya tentang gizi, kecerdasan,

emosi, persepsi, dan motivasi dari individu, sementara faktor eksternal melibatkan lingkungan, keluarga, teman, media massa, dan budaya.

Pemberian edukasi dapat memberikan kontribusi dalam membentuk generasi yang sehat dengan mengajarkan anak-anak usia sekolah dasar mengenai pentingnya makanan sehat. Hal ini disebabkan oleh banyaknya jajanan murah namun tidak sehat yang tersedia di lingkungan sekolah anak-anak. Konsumsi jajanan yang tidak sehat dapat menyebabkan anak mengalami gangguan kesehatan, absen dari pelajaran, dan kesulitan untuk mengikuti materi pelajaran (Gurusinga et al., 2022).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PRODAMAT diketahui bahwa pemberian edukasi pada siswa kelas 5 memperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 87,15 dan *post-test* sebesar 91,90. Sedangkan perolehan nilai rata-rata *pre-test* siswa kelas 6 yakni sebesar 91,50 dan *post-test* sebesar 97,50. Dengan itu, dapat disimpulkan bahwa peran edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa kelas 5 dan kelas 6 dalam pemilihan makanan sehat di SD Muhammadiyah Purbayan. Diharapkan hasil dari kegiatan PRODAMAT ini dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pemilihan makanan sehat dan aman untuk di konsumsi bagi anak sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SD Muhammadiyah Purbayan atas fasilitas yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan program pemberdayaan umat (PRODAMAT) sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan sukses.

## DAFTAR RUJUKAN

- BPOM. (2018). *Laporan Tahunan Badan Pengawas Obat dan Makanan*.
- Devriany, A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar tentang Dampak Jajan Sembarangan Bagi Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 35–41. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v2i2.395>
- Eilks, I. (2018). Action Research in Science Education: A twenty-year personal perspective. *Act. Res. Innovations Sci. Educ*, 1(1), 3–14. <https://doi.org/10.51724/arise.5>
- Fauziah, A., Kasmiati, & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953–960.
- Gurusinga, R., Sembiring, I. M., & Munthe, N. B. G. (2022). Behavior Of elementary Children Before and After Education About the Dangerous Snacking. *Jurnal Pengmas Kestra*, 2(1), 53–37. <https://doi.org/10.35451/jpk.v2i1.1138>
- Indrayana, L. I., Indraswari, R., & Widjanarko, B. (2021). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pemilihan Jajan Siswa Pada Kantin Sehat SDN Sendangmulyo 04 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 326–330. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i3.29285>

- Kemendes RI. (2017). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*.
- Lestari, T. T., & Thisrty, I. (2021). Pentingnya Jajanan Sehat Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Implementa Husada*, 2(4), 390-393. <https://doi.org/10.30596/jih.v2i4.11835>
- Notoatmodjo. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak-anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 – 7 Tahun). *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89-100. <https://doi.org/10.58230/27454312.71>
- Sari, Y. D., & Rachmawati, R. (2020). Kontribusi Zat Gizi Makanan Jajanan terhadap Asupan Energi Sehari di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(1), 29-40. <https://doi.org/10.22435/pgm.v43i1.2891>
- Sembiring, N., & Ampere, D. (2018). Persepsi Siswa Tentang Makanan Sehat Dengan Pemilihan Jajanan di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 20(1), 6-14.
- Syarifuddin, S., Ponseng, N. A., Latu, S., & Ningsih, N. A. (2022). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 316-320. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i1.7758>
- Pratama, K., Usmayanti, H. P., Haryanto, H., & Pratama, K. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas 5 SD Negeri 21 Sungai Raya Tentang Jajanan Sehat. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 11(1), 6-11. <https://doi.org/10.54630/jk2.v11i1.113>