

Promosi Kesehatan Jajanan Sehat pada Siswa Kelas VI di SDN 174532 Desa Sihite

Health Promotion of Healthy Snacks to Class VI Students at SDN 174532 Sihite Village

Nova Sontry Node Siregar¹, Nesia Purba², Laurensa Panjaitan³, Karti Pawa⁴,
Frendly Sinaga⁵, Julidia Safitri Parinduri⁶, Sri Dewi Br Siregar⁷ & Agus Gultom⁸

^{1,2,3,4,7,8}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru, Indonesia

^{5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

**Corresponding author: nova.siregar@stikeskb.ac.id*

Abstrak

Makanan atau jajanan yang sehat yaitu makanan yang higienis dan bergizi. Makanan yang higienis adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Tujuan dari adanya kegiatan promosi ini adalah siswa kelas VI dapat memahami jajanan sehat dan mengaplikasikan pola jajan sehat dalam kehidupan dan tatanan sekolah. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu memberi informasi terkait jajanan sehat melalui tim penyuluh yang mengunjungi SD N 174532 Sihite. Hasil kegiatan promosi kesehatan ini yaitu telah dilaksanakannya penyuluhan jajanan sehat pada tanggal 29 Januari 2024 di ruang kelas VI SDN 174532 Sihite. Peserta penyuluhan sebanyak 33 orang yang merupakan siswa kelas VI. Tim penyuluh beranggotakan 6 orang yang merupakan 1 orang dosen dan 5 orang mahasiswa DIII Keperawatan, STIKes Kesehatan Baru Doloksanggul.

Kata Kunci: Promosi Kesehatan; Jajanan Sehat; Makanan Bergizi

DOI:

PENDAHULUAN

Masa anak-anak merupakan masa yang paling berpengaruh terhadap siklus kehidupan masa selanjutnya sehingga membutuhkan nutrisi atau makanan yang tepat baik secara kualitas dan kuantitas yang berfungsi untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak (Juton et al. 2023)

Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk dan menyebabkan prestasi anak sekolah menurun. Jenis jajanan yang berada di lingkungan sekolah seperti minuman, makanan, dan cemilan biasanya dikonsumsi pada jam istirahat atau pada saat pulang sekolah (Syarifuddin et al. 2022).

Seiring dengan perkembangan zaman, gaya hidup anak-anak di era modern cenderung terpengaruh oleh pola makan yang kurang sehat. Minimnya kesadaran akan pentingnya asupan gizi yang baik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan pencernaan, dan rendahnya energi untuk aktivitas belajar. Oleh karena itu, penting bagi pendidikan di tingkat SD untuk memberikan perhatian khusus pada jajanan yang dikonsumsi oleh anak-anak terutama pada tenaga kesehatan yang bertugas dibagian kesehatan daerah tempat SD. Konsumsi jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak. Anak-anak seringkali membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Pengabdian kepada masyarakat dengan topik edukasi jajanan sehat pada

anak usia Sekolah Dasar sangatlah penting untuk dilaksanakan agar anak terhindar dari berbagai masalah kesehatan yang berasal dari jajanan tidak sehat. Begitu juga dengan anak-anak di SD N 174532 Sihite yang lebih memilih untuk jajan dikantin sekolah yang tidak sehat dibanding makanan rumah yang disiapkan orang tua. Oleh karena itu Tim Penyuluh mengambil topik ini sebagai Kegiatan Promosi Kesehatan Jajanan Sehat Pada Siswa Kelas VI Di SD 174532 Desa Sihite.

METODE

Melaksanakan penyuluhan secara berkelompok yang berjumlah anggota 6 orang, dengan memasuki ruang kelas siswa kelas VI. Di Desa Sihite I, SD N 174532 Sihite, pukul 08.45 WIB. Jumat, 26 Januari 2024 dengan jumlah siswa sebanyak 33 orang. Tim penyuluh melakukan perencanaan kegiatan promosi dengan menentukan sasaran, tempat dan waktu kegiatan promosi, menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, mendiskusikan kegiatan dengan pihak ke 3 atau penerima penyuluhan, menentukan anggaran untuk kegiatan promosi. Tim penyuluh terjun kelapangan untuk melakukan promosi sesuai rencana yang disepakati dan menyusun laporan akhir dan hasil promosi.

Tim penyuluh menggunakan poster yang mudah dibaca siswa SD dan menayangkan video tentang edukasi jajanan sehat dalam mempermudah siswa memahami materi yang disampaikan oleh tim. Setelah menganalisis, tim menemukan bahwa anak-anak di SD N 174532 Sihite sudah sangat marak dengan jajanan yang tidak sehat diluar sekolah.

Jajanan yang tidak sehat ini memicu pada Jajanan yang tidak sehat ini memicu pada tingkat perkembangan anak dalam hal belajar dan beraktifitas disekolah. Jajan sembarangan juga membuat anak malas makan pagi dan siang dirumah dan memilih untuk jajan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Promosi Kesehatan oleh kelompok 2 beranggotakan 6 orang, turun ke SD N 174532 Sihite, Jln.Pakkat KM 2,5 , Kecamatan Doloksanggul telah dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2024, pukul 08.45 s/d selesai. Diluar sekolah ditemukan kantin masyarakat yang menjual jajanan tidak sehat yang dijual tidak tertutup dan bersih. Didukung cuaca yang panas, membuat debu beterbangan disekitar kantin dan jajanan. Selanjutnya ketika penyampaian materi, peserta juga dapat diajak interaksi, dengan mengajukan pertanyaan dari materi yang disampaikan. Ketika kegiatan praktek mengidentifikasi dan memilah mana jajanan yang aman dan sehat untuk dikonsumsi, semua kelompok antusias dan bersungguh-sungguh dalam memehartikan video yang ditayangkan oleh tim penyuluh.

Setelah dilakukannya penyuluhan anak anak kelas VI dapat memahami bagaimana jajanan yang sehat dan tidak sehat itudengan cara menjawab pertanyaan dari penyuluh dengan benar. Dengan antusias dari anak anak para penyuluh dapat menyelesaikan kegiatan promosi dengan hasil :

1. Anak anak dapat menyebutkan syarat jajanan sehat dan tidak sehat
2. Anak anak berebut untuk menjawab pertanyaan dari Penyuluh
3. Anak kelas VI meminta agar tim penyuluh menambah jumlah pertanyaan\

4. Anak kelas VI setuju akan menceritakan tentang Penyuluhan kepada adik kelasnya.

Jajanan yang sehat lebih mudah didapat dari rumah yaitu bekal buatan orang tua, dan jajanan tidak sehat sangat mudah dijangkau dilingkungan dengan harga yang murah dan tentunya bukan sesuatu yang sehat. Karen makanan ringan atau jajanan murah tidak selalu menggunakan bahan bahan alami dan lebih menggunakan bahan bahan kimia seperti pewarna buatan/tekstil, perasa, pengawet bahkan formalin dan boraks. Anak-anak kelas VI memahami bagaimana mengenali jajanan tidak sehat dipinggir jalan, dan mereka mengaku beruntung karena mereka akan menjalani masa SMP dimana dunia nya lebih luas dibanding Sekolah Dasar



Gambar 1. Tim Penyuluh dengan Siswa Kelas VI
Sumber Gambar: Foto Pribadi



Gambar 2. Pelaksanaan penyuluhan
Sumber Gambar: Foto Pribadi



Gambar 3. Pelaksanaan penyuluhan
Sumber Gambar: Foto Pribadi

SIMPULAN

Dari kegiatan promosi kesehatan ini siswa siswi kelas VI dapat memahami tentang jajanan sehat dan tidak sehat serta pentingnya menjaga pola jajan sejak dini. Dan dapat diketahui bahwa minimnya pengetahuan anak tentang jajanan yang mereka konsumsi selama ini. Warga sekolah juga diharapkan mampu menerapkan jajanan sehat disekolah dan memantau pola jajan anak anak disekolah SD N 174532 Sihite.

DAFTAR PUSTAKA

- Syarifuddin, Surya, Nur Afni Ponseng, Saparuddin Latu, and Nining Ade Ningsih. 2022. "Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah." SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan 6(1): 316-320.
- Kostecka, Malgorzata. 2022. "The Effect of the ' Colorful Eating Is Healthy Eating ' Long-Term Nutrition Education Program for 3-to 6-Year-Olds on Eating Habits in the Family and Parental Nutrition Knowledge." International