

Edukasi Jajanan Sehat pada Siswa SMAN 35 Jakarta Pusat

Healthy Snack Education for Students at SMAN 35 Central Jakarta

Muthia Farah Diba Damanik^{1*}, Isnati Dwijayanti², Maya Fernandya Siahaan³, Dessy Aryanti Utami⁴

¹⁻⁴ Ilmu-Ilmu Kesehatan/Ilmu Gizi/Universitas Esa Unggul, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kec. Kb. Jeruk, Kota Jakarta Barat,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11510

Korespondensi penulis: muthia.farah@esaunggul.ac.id

Article History:

Received: Desember 30, 2024;

Revised: Januari 14, 2025;

Accepted: Januari 28, 2025;

Published : Januari 30, 2025;

Keywords: Education, Healthy Snacks, High School Students

Abstract: Snacks are one of the main food sources for school children. However, the snacks available in the school environment are sometimes unhygienic and poor in nutrients. This activity aims to increase students' knowledge through education about the importance of healthy snacks. This activity was carried out at SMA Negeri 35 Central Jakarta, on Friday, September 13 2024. The method used was lecture and question and answer sessions. The results of implementing this activity were that students were very enthusiastic, actively asked and answered questions and were able to understand the material about healthy snacks. The evaluation of this educational activity is carried out by providing a questionnaire in the form of closed questions which is given to students before and after education. The results of the activity showed that there was an increase in students' knowledge about healthy snacks after the education was carried out. It is hoped that this activity can help increase students' knowledge about healthy snacks and that students will be able to build the habit of consuming healthy snacks.

Abstrak

Makanan jajanan adalah salah satu sumber makanan utama bagi anak sekolah. Namun, jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah terkadang tidak higienis dan tidak kaya zat gizi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa melalui edukasi mengenai pentingnya jajanan sehat. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 35 Jakarta Pusat, pada hari Jumat, 13 September 2024. Metode yang digunakan ialah metode ceramah dan tanya jawab. Hasil pelaksanaan kegiatan ini yakni siswa sangat antusias, aktif bertanya dan menjawab pertanyaan serta mampu memahami materi jajanan sehat. Evaluasi kegiatan edukasi ini dilakukan dengan memberikan kuesioner berupa pertanyaan tertutup yang diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat setelah dilakukan edukasi. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat dan siswa mampu membangun kebiasaan untuk mengonsumsi jajanan yang sehat.

Kata Kunci: edukasi, jajanan sehat, siswa SMA

1. PENDAHULUAN

Masa anak usia sekolah adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan gizi atau makanan untuk mendukung pertumbuhannya, dimana makanan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah seringkali menjadi salah satu sumber makanan utama bagi anak sekolah. Makanan jajanan yang di jajakan di pinggir jalan umumnya tersedia dalam berbagai bentuk, warna, rasa serta ukuran sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya (Irianto, 2007). Selain itu, anak sekolah khususnya siswa menengah atas

(SMA) juga menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah, hal inilah yang menyebabkan adanya keinginan untuk mengkonsumsi jajanan di lingkungan sekolah. Informasi hasil monitoring Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional tahun 2008 menunjukkan bahwa 98.8% anak jajan disekolah dan hanya 1 % yang tidak pernah jajan di sekolah (BPOM, 2013).

Menurut Kepala BPOM tahun 2016, jajanan yang ada di lingkungan sekolah semakin beranekaragam dari mulai jajanan tradisional sampai jajanan modern. Namun tidak semua makanan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah memenuhi standar keamanan pangan dan gizi yang baik. Hasil penelitian Nurleny, dkk (2020) didapatkan bahwa terdapat 35% kasus dengan gangguan pencernaan dan keracunan disekolah yang disebabkan makanan yang di jajakan disekolah tidak memenuhi standar kebersihan dan kesehatan. Ini menunjukkan masih banyak makanan dan minuman jajanan yang mengandung bahan pengawet, pewarna, dan pemanis buatan yang dapat membahayakan kesehatan anak sekolah.

Beberapa penyakit yang dapat terjadi akibat perilaku jajan yang tidak sehat antara lain seperti kanker, keracunan, penyakit akibat makanan (*food borne disease*), serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada kesehatan di usia anak sekolah. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh Nofriadi, dkk (2020) didapatkan bahwa masih banyak siswa berperilaku jajan sehat masih rendah dan terdapat banyak anak yang jajan tidak sehat (Nofriadi et al., 2020).

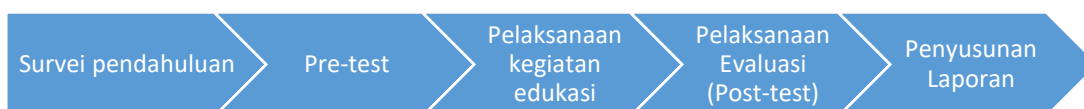
Aksesibilitas siswa SMA terhadap makanan jajanan tinggi gula, mengandung pemanis, pewarna, dan pengawet sangat terbuka luas, dimana terdapat kantin di sekolah yang menyediakan makanan dan minuman kemasan yang mengandung zat-zat tersebut. Selain itu, SMA Negeri 35 Jakarta Pusat lokasinya bersebelahan dengan SDN Karet Tengsin 15, dimana banyak ditemukan penjaja makanan jajanan di pinggir jalan di sekitar sekolah ini.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan pemberian edukasi dengan metode ceramah dan tanya jawab kepada siswa kelas X SMA Negeri 35 Jakarta Pusat dengan jumlah peserta 90 orang. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 13 September 2024. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan termasuk tahapan persiapan, pelaksanaan edukasi, pengukuran pengetahuan berkaitan dengan jajanan sehat, hingga penyusunan laporan. Kegiatan diawali dengan pre-test dan dilanjutkan dengan dengan presentasi

powerpoint dan pembagian *e-booklet*. Evaluasi mengenai peningkatan pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat dilakukan melalui *post test* 2 bulan setelah dilakukan edukasi.

Kegiatan ini dimulai dari persiapan yaitu observasi masalah dengan survei pendahuluan, *pre-test*, pelaksanaan yang meliputi pelaksanaan edukasi dengan presentasi *power point* dan media *ebooklet*, pengukuran pengetahuan sesudah edukasi, serta penyusunan laporan.

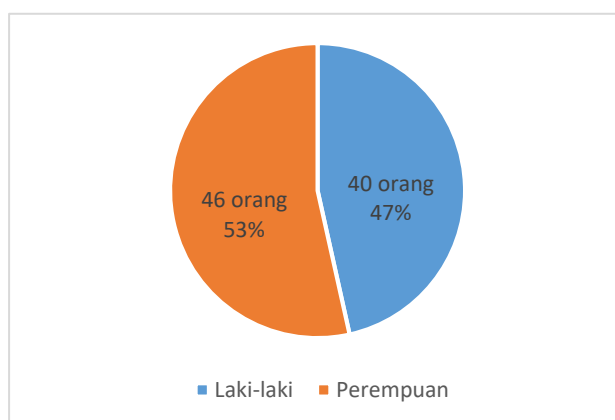


Gambar 1. Alur Kegiatan Edukasi Jajanan Sehat pada Siswa SMAN 35

3. HASIL

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 13 September 2024 dimulai pukul 09.00 WIB hingga pukul 10.30 WIB, melibatkan 90 siswa kelas X SMAN 35 Jakarta Pusat. Peserta berkumpul di aula sekolah, kemudian panitia memberikan *pre-test* kepada peserta selama 10 menit sebelum memulai acara dengan pengenalan singkat. *Pre-test* ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai jajanan sehat dan bergizi. Setelah *pre-test* selesai, peserta diberikan materi tentang jajanan sehat yang terdiri dari definisi dan jenis jajan sehat, jenis cemaran pangan, cara memilih jajanan sehat, serta pedoman gizi seimbang. Setelah pemaparan materi dilakukan sesi tanya jawab oleh peserta kepada pemateri. Pelaksanaan evaluasi kegiatan dilaksanakan 2 bulan kemudian dengan *post-test*.

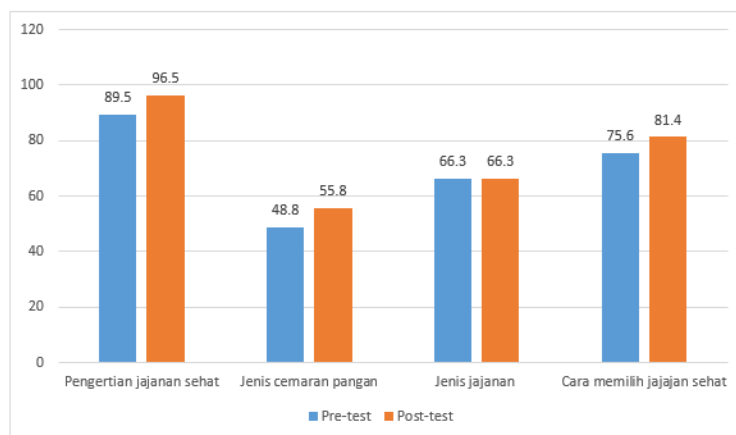
Berikut merupakan gambaran distribusi siswa yang mendapatkan materi edukasi jajanan sehat.



Gambar 2. Distribusi siswa kelas X SMA Negeri 35 Jakarta Pusat

Gambar 2 menunjukkan grafik siswa berdasarkan jenis kelamin, dari total 86 orang siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ini, sebagian besar 46 orang siswa (53%) berjenis kelamin perempuan, dan 40 orang (47%) berjenis kelamin laki-laki.

Adapun hasil evaluasi dari kegiatan edukasi jajanan sehat dapat dilihat dari grafik di bawah.



Gambar 3. Grafik Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Jajanan Sehat

Gambar 3 menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa tentang definisi jajanan sehat dari yang sebelumnya 89,5% menjadi 96,5% setelah diberikan edukasi. Peningkatan pengetahuan mengenai jenis cemaran pangan (48.8% menjadi 55.8%), dan cara memilih jajanan sehat (75.6% menjadi 81.4%) juga terjadi setelah adanya intervensi berupa edukasi mengenai jajanan sehat.

4. DISKUSI

Kegiatan dimulai dari tahap persiapan yang dilakukan melalui observasi pada lokasi sekolah, kantin dan siswa SMA Negeri 35 Jakarta Pusat serta meminta izin pada pihak sekolah untuk melaksanakan kegiatan tentang edukasi jajanan sehat. Pada tahap pelaksanaan kegiatan, dilakukan pembukaan yang kemudian dilanjutkan pemaparan materi dengan topik “Edukasi Jajanan Sehat” pada siswa kelas X SMA Negeri 35 Jakarta Pusat. Pemateri menjelaskan materi dengan metode ceramah menggunakan bantuan media slide *power point* dan *ebooklet* yang menampilkan beragam gambar dan berwarna, sehingga materi yang diberikan lebih menarik dan membuat peserta lebih fokus untuk menyimak materi yang disampaikan.

Setelah diberikan pemaparan materi, dilakukan sesi tanya jawab oleh siswa kepada pemateri. Berikut dokumentasi saat kegiatan berlangsung.



Gambar 4. Penyampaian Materi Jajanan Sehat oleh Pemateri



Gambar 5. Sesi Tanya Jawab mengenai Jajanan Sehat



Gambar 6. Foto Bersama Siswa Kelas X SMA Negeri 35 Jakarta Pusat

Jajanan yang sehat adalah jajanan yang bebas dari bahaya fisik, cemaran bahan kimia, dan bahaya biologis (Direktorat Perlindungan Konsumen, 2006). Penting untuk anak sekolah untuk mengetahui cara memilih jajanan yang sehat karena makanan yang dikonsumsi sehari-hari saat di sekolah sangat erat kaitannya dengan status kesehatan dan status gizi.

Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai definisi, jenis, dan cara memilih jajanan sehat khususnya di lingkungan sekolah. Ini menunjukkan ceramah sebagai metode tradisional tetap relevan jika dikemas dengan

bahasa yang sederhana, penuh antusiasme, dan disertai dengan contoh-contoh nyata yang dekat dengan kehidupan siswa terutama tentang perilaku jajannya. Hal ini membantu siswa memahami konsep-konsep baru dengan lebih mudah.

Peran aktif dan dukungan dari seluruh pihak baik kampus, kepala sekolah, guru, dan siswa kelas X SMA Negeri 35 Jakarta Pusat serta seluruh tim kegiatan pengabdian masyarakat yang terdiri dari tim dosen dan mahasiswa membuat acara ini terlaksana dengan baik.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi jajanan sehat pada siswa kelas X SMA Negeri 35 Jakarta Pusat berjalan lancar karena mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah dan universitas. Seluruh siswa terlibat aktif dalam proses penyuluhan sehingga tujuan dilaksanakannya kegiatan ini dapat tercapai. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini juga ditunjang dengan penggunaan media slide persentasi dan *ebooklet* yang digunakan sebagai media pembelajaran yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Selama kegiatan evaluasi, hampir semua peserta mampu menjawab pertanyaan *post-test* dengan baik dan benar, hal ini menunjukkan keberhasilan penyampaian materi. Hasil evaluasi dari *pre-test* dan *post -test* menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai jajanan sehat.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dari pihak sekolah untuk selalu memantau penjual jajanan makanan yang ada di lingkungan sekolah dan siswa diharapkan mampu membangun kebiasaan untuk mengkonsumsi jajanan yang sehat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini antara lain : pihak LPPM Universitas Esa Unggul, pihak SMAN 35 Jakarta Pusat, serta para mahasiswa yang telah ikut serta dan membantu sehingga kegiatan ini sukses dilaksanakan.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). (2013). *Pedoman pangan jajanan anak sekolah untuk pencapaian gizi seimbang bagi orang tua, guru dan pengelola kantin*. Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputy Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya, BPOM RI. Diakses dari [http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Orang_Tua_Guru_Pengelola_Kantin .pdf](http://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Orang_Tua_Guru_Pengelola_Kantin.pdf)
- Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BKPN). (2013). *Hasil kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) di bidang pangan terkait perlindungan konsumen*.
- Direktorat Perlindungan Konsumen. (2006). *Bagaimana memilih jajanan sehat dan aman*. Departemen Perdagangan RI.
- Gobel, F. A., Safitri, A., & Sumiaty. (2025). Edukasi makanan jajanan sehat, halal, dan thoyib sebagai upaya pencegahan penyakit diabetes melitus usia dini di lingkungan Sekolah Dasar Inpres Parang Kelurahan Lanna Parangloe Gowa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nian Tana*, 3(1), 17–28.
- Illavina, I., & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh edukasi pembacaan label informasi nilai gizi dengan media slide PowerPoint terhadap pengetahuan siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 3(1), 27–35.
- Irianto, K. (2007). *Gizi dan pola hidup sehat*. Bandung: CV Yrama Widya.
- Nofriadi, N., Anggraini, M., & Kartika, K. (2020). Edukasi kesehatan jajanan sehat pada siswa di SDN 15 Nagari Kubang Pipik Kecamatan Baso. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(2), 55–58.
- Nurleny, Andika, M., Kontesa, M., Yazia, V., & Hidayatul, H. (2020). *Jurnal Abdimas Saintika*, 2(2).
- Palupi, I. R., Naomi, N. D., & Susilo, J. (2017). Penggunaan label gizi dan konsumsi makanan kemasan pada anggota Persatuan Diabetisi Indonesia. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*, 11(1), 1–8.
- Permadi, M. R., & Astari, I. A. M. A. (2021). Pengaruh media booklet terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP dalam memilih jajanan sehat. *Gorontalo Journal of Nutrition Dietetic*, 1(1), 16–21.