

# Penyuluhan Tentang Jajanan Sehat dan Tidak Sehat dengan Tema “Ayo Kenali Jajanan Sehat” di SD GMIM 06 Manado

Irny E. Maino<sup>1\*</sup>, Asep Rahman<sup>1</sup>, Hilman Adam<sup>1</sup>, Sulaemana Engkeng<sup>1</sup>, M Fadel Nurmidin<sup>1</sup>, Crifianny P. Wenas<sup>1</sup>, Yolanda Anastasia Sihombing<sup>1</sup>, Zety Salasabilah Mino<sup>1</sup>, Hizkia Mambo<sup>1</sup>, Tirsa Umboh<sup>1</sup>, Anita Pabiaran<sup>1</sup>, Chasandra Tiara<sup>1</sup>, Jumria<sup>1</sup>, Kristy Medila<sup>1</sup>, Reva Parinding<sup>1</sup>, Stela Tanggang<sup>1</sup>, Yossie Avriline<sup>1</sup>, Jeanvili<sup>1</sup>, Claudio<sup>1</sup>, Alya Laode<sup>1</sup>, Veronika Laurensia<sup>1</sup>, Juwita Daud<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi  
Email : irnymaino@gmail.com

## ABSTRACT

*In the current era, as we all know, there are many different types of food with various variations, but often many people don't care about what they consume. Starting from adults to children. For them, the most important thing is that the food is delicious and has lots of different tastes. What's more, for the children themselves, they don't care whether the food is good for consumption and can't cause bacteria to enter the body. Children only care about whether the food is delicious to eat and the taste really makes them addicted and maybe they don't know. The food they consume can also cause poisoning in the body. There are still many school snacks that do not meet health requirements. This is of course very concerning, because food is not just to fulfill the body's nutritional needs, but good nutritional content in terms of quantity and quality is needed so that children's growth and development can be optimal. The method we use is counseling and socialization at SD GMIM 06 Manado. Results which is carried out through counseling and outreach to increase knowledge from an early age for students, especially first graders, in addition to providing understanding to them through pictures and types of healthy and unhealthy foods that can be consumed and those that cannot be consumed.*

**Keywords:** *Healthy and unhealthy snacks, counseling and outreach, elementary school children*

## ABSTRAK

Pada era sekarang seperti yang kita ketahui bersama sudah banyak Jenis- jenis aneka makanan dengan berbagai macam varian, namun seringkali banyak masyarakat yang tidak peduli dengan apa yang mereka konsumsi. Mulai dari kalangan Dewasa hingga anak-anak Bagi mereka hal yang terpenting yang pasti makanan enak dan banyak varian rasanya, Apa lagi pada anak-anak anak sendiri mereka tidak memperdulikan apakah makanan tersebut baik untuk di konsumsi dan tidak dapat menyebabkan bakteri masuk ke dalam tubuh, anak anak hanya mementingkan makanan nya enak untuk di makan dan rasa nya sangat membuat mereka ketagihansehingga mereka tidak tahu Makanan yang sudah mereka konsumsi dapat menyebabkan juga keracunan pada tubuh, , masih banyak ditemukan jajanan sekolah yang tidak memenuhi syarat kesehatan. Hal ini tentunya sangat memprihatinkan, sebab makanan bukan hanya sekedar untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada tubuh, melainkan kandungan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas diperlukan agar tumbuh Kembang anak dapat optimal, Metode yang kami gunakan adalah Penyuluhan dan sosialisasi di SD GMIM 06 Manado Hasil yang dilakukan melalui penyuluhan dan sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan sejak dini bagi siswa - siswi terutama anak kelas satu, selain itu memberikan pemahaman kepada mereka melalui gambar dan jenis makanan yang sehat dan tidak sehat untuk dapat di konsumsi dan yang tidak dapat konsumsi.

**Kata kunci:** Jajanan sehat dan tidak sehat , Penyuluhan dan sosialisasi, Anak SD

## 1. PENDAHULUAN

Secara umum, makanan jajanan dikenal dengan istilah “street food” ataudalam bahasa Indonesia bermakna jenis Makanan yang dijual di kaki lima, Pinggiran jalan, di stasiun, dipasar, diSekolah, tempat pemukiman serta tempat yang sejenisnya. Jajan merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh anak-anak. Dalam

satu Segi jajan mempunyai aspek positif dandalam segi lainnya jajan juga bisa bermakna negatif. Rentang antara makanPagid an makan siang relatif panjangSehingga anak-anak memerlukan asupanGizi tambahan diantara kedua waktuMakan tersebut. Pemilihan makananJajanan merupakan perwujudan perilakuYang mencerminkan ke

arah perilaku baik dan tidak baik, Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengonsumsi jajanan tidak sehat. Padahal jajanan tersebut mengandung zat-zat aditif yang dapat bersifat karsinogenik bagi tubuh (Nasution 2015).

Makanan jajanan mengandung banyak risiko, debu-debu dan alat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit. Terutama pada sistem pencernaan kita. Belum lagi bila persediaan air terbatas, maka alat-alat yang digunakan seperti sendok, garpu, gelas dan piring tidak dicuci dengan bersih. Hal ini sering membuat orang yang mengkonsumsinya dapat terserang berbagai penyakit seperti disentri, tif. Anak-anak usia sekolah sudah cenderung dapat memilih makanan yang disukai dan mana yang tidak. Anak-anak mempunyai sifat yang berubah-ubah terhadap makanan. Seringkali anak memilih makanan yang salah terlebih lagi jika tidak dibimbing oleh orang tuanya. Selain itu anak lebih sering menghabiskan waktu diluar rumah sehingga anak lebih sering menemukan aneka jajanan baik yang dijual disekitar sekolah, lingkungan bermain ataupun pemberian teman. Anak usia sekolah dasar selalu ingin mencoba makanan yang baru dikenalnya. Dalam pemilihan jajanan juga terdapat beberapa cara untuk memilih jajanan yang sehat, diantaranya adalah 1) menghindari jajanan yang dijual di tempat terbuka, kotor dan tercemar, tanpa penutup dan tanpa kemasan, 2) memilih dan membeli hanya jajanan pangan yang dijual di tempat bersih dan terlindung dari matahari, debu, hujan, angin dan asap kendaraan bermotor, 3) memilih tempat.

## 2. METODE

Metode kegiatan ini menggunakan metode Penyuluhan dan Simulation Games (permainan simulasi). Metode Penyuluhan dilaksanakan dengan memberikan materi tentang jajanan sehat dan tidak sehat dengan tema “ayo kenali jajanan sehat” menggunakan media poster dan banner, dilanjutkan dengan Simulation Games (permainan simulasi) yang dimainkan oleh siswa-siswi dan pembawa games, setelah itu diberikan kuis berhadiah dan sesi Tanya jawab.

Pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa-siswi kelas 1, wali kelas 1 SD GMIM 06 Manado, dan mahasiswa serta dosen dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Tempat pelaksanaan kegiatan ini adalah di SD GMIM 06 Manado. Waktu pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 1 hari yaitu pada tanggal 05 Desember 2024.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada Kamis 5 Desember 2024 dari jam 07.00 - 09.00 WIB bertempat di SD GMIM 06 Manado. Materi penyuluhan adalah tentang jajanan sehat dengan subtopik : meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat serta makanan tidak sehat. Penyuluhan mengenai jajanan sehat dan tidak sehat di SD GMIM 6 untuk anak kelas 1 bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya memilih makanan yang baik untuk kesehatan mereka. Kegiatan ini melibatkan pengenalan ciri-ciri makanan sehat dan tidak sehat, serta dampak dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Dengan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, diharapkan anak-anak dapat memahami materi dengan lebih baik. Dalam penyuluhan ini, siswa mengajarkan untuk mengenali ciri-ciri jajanan tidak sehat. Beberapa ciri yang dijelaskan antara lain adalah warna makanan yang sangat mencolok, rasa yang terlalu tajam, serta aroma yang tidak sedap. Misalnya, makanan dengan warna mencolok sering kali mengandung pewarna berbahaya, sementara rasa yang terlalu manis atau asin menunjukkan adanya zat aditif yang berlebihan. Anak-anak diajarkan untuk lebih kritis dalam memilih jajanan dengan cara memperhatikan aspek-aspek tersebut. Siswa juga diberikan informasi tentang bahaya mengonsumsi makanan tidak sehat. Jajanan yang mengandung bahan kimia berbahaya seperti boraks dan formalin dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pencernaan dan reaksi alergi. Selain itu, makanan yang disimpan di tempat terbuka juga berisiko terkontaminasi oleh debu dan serangga, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya infeksi. Edukasi ini penting agar anak-anak memahami konsekuensi dari pilihan makanan mereka. Sebagai bagian dari penyuluhan, siswa diajak untuk membandingkan jajanan sehat dan tidak sehat.

Setelah menyampaikan materi penyuluhan dengan menggunakan media poster dan leaflet yang dibuat semenarik mungkin tentang makanan sehat serta bahaya jajanan tidak sehat, selanjutnya dalam peningkatan kualitas pengetahuan ini terbagi menjadi 2 bentuk kegiatan yakni Permainan simulasi dan kuis berhadiah:

### a) Permainan simulasi

Permainan simulasi dapat menjadi metode yang efektif untuk mengajarkan siswa SD kelas 1 mengenai jajanan sehat dan tidak sehat. Dalam permainan ini, siswa

diberikan deskripsi dari berbagai jenis jajanan, dan mereka harus menebak apakah jajanan tersebut sehat atau tidak.



**Gambar 1.** Siswa diajak untuk bermain simulasi

#### b) Kuis berhadiah

Kuis ini dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan makanan sehat dan tidak sehat. Pertanyaannya berupa "sebutkan apa saja jajanan sehat dan sebutkan apa saja jajanan yang tidak sehat?"



**Gambar 2.** Siswa turut aktif dalam kuis berhadiah

### KESIMPULAN

Peserta penyuluhan terutama anak Sekolah dasar kelas 1 di SD 06 GMIM MANADO sangat aktif dalam beberapa Games sebelum mengawali Penyuluhan, dan Siswa- Siswi tenang dalam mendengarkan pemberian materi melalui poster dan banner terkait "Jajanan sehat dan Tidak Sehat dan aktif dalam menjawab pertanyaan quiz yang diberikan, dalam pemberian Materi penyuluhan tersebut sangat diharapkan adanya pengenalan terkait jenis Makanan dan Jajanan Sehat mereka boleh tau Makanan dan Minuman apa saja yang harus dipilih dalam Menjaga Kesehatan Tubuh agar tetap sehat dan Terhindar dari Virus Ato Bakteri yang mengontaminasi Makanan tersebut, dan berbagai jenis Makanan dan Jajanan yang mengandung Vitamin dan untuk itu dapat Menambah pengetahuan dari siswa-siswi tersebut agar tau pentingnya dari sekarang untuk memilih jajanan dan Makanan yang

higienis dan memiliki sanitasi yang baik bagi tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah SD 06 GMIM MANADO, baik dari kepala sekolah, wali kelas 1, segenap mahasiswa serta dosen promkes yang sudah membantu terselenggaranya kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Nurul Iklima, (2017) Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar Jurnal Keperawatan, ISSN: 2338-7246, e-ISSN: 2528-2239 <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Rahmi Dwi Yan (2019) Jajanan Sehat pada Anaksekolah Dasar Negeri. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 1, No.2, p-ISSN :2655-9226 e-ISSN: 2655-9218 <https://academia.edu>
- Sofia Rahmi (2018). Cara Memilih Makanan Jajanan Sehat dan Efek Negatif yang Ditimbulkan Apabila Mengonsumsi Makanan Jajanan yang Tidak Sehat Bagi Anak-Anak Sekolah Dasar. <https://e-prosiding.umnaw.ac.id>
- Hidayati, N., & Susanti, E. (2020). Pendidikan Kesehatan untuk Anak Sekolah Dasar . Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Setiawan, B., & Lestari, D. (2022). "Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar." Jurnal Pendidikan dan Kesehatan , 8(1), 15-22.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). "Panduan Jajanan Sehat untuk Anak Sekolah." Diakses dari <https://www.kemkes.go.id> .