

## PENGARUH EDUKASI TENTANG JAJANAN SEHAT TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN ANAK USIA SEKOLAH DALAM MEMILIH JAJANAN SEHAT

Nur Fauzia Asmi

Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Medika Suherman  
Email: [nurfauziaasmi@gmail.com](mailto:nurfauziaasmi@gmail.com)

### Abstract

*Es campur and es dawet drinks are synonymous with sweetness. In their production, vendors often Unhealthy snacks are currently around in the schools invirontment which are displayed with various color combinations that attract children to consume them. Less school children's knowledge causes them to snack according to liking without any thought of food contamination with physical, cemical and biological contaminations as well as potentially harmful substances that cause health problems therefore children should be educated in the choice of healthy snacks, it plays a vital role in providing children with energy intake and nourishment. The purpose of this study is to determine how education can effect child knowledge levels in choosing healthy snacks. This study wield quasi-eksperimen with an approach pre-test and post-test nonequivalent control group design. The population in this study consists of 188 children's intervention groups and 160 children's to the control group. Research samples of 60 people's intervention groups and 60 people's control groups of 10-12 years old be accepted probability sampling with technique stratified random sampling. Research results were analyzed using statistical test Mann Whitney with differentiation rates  $\alpha=0,05$  available value  $p=0,000$  this suggests that education has an effect on healthy snacks to a child's level of knowledge in choosing healthy snacks. Education has a huge impact on advancing knowledge.*

**Keywords :** healthy snacks, education, knowledge, schoolchild

### Abstrak

Jajanan yang tidak sehat saat ini beredar dilingkungan sekolah yang ditampilkan dengan berbagai kombinasi warna yang dapat menarik minat anak untuk mengkonsumsinya. Pengetahuan anak sekolah yang kurang menyebabkan mereka jajan sesuai dengan kesukaan tanpa memikirkan pangan jajanan terkena cemaran fisik, kimia dan biologi serta bahan berbahaya yang dapat menimbulkan masalah kesehatan. sehingga perlu adanya edukasi kesehatan kepada anak dalam memilih jajanan sehat, karena jajanan memegang peranan penting dalam memberikan asupan energi dan gizi bagi anak sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang jajanan sehat terhadap tingkat pengetahuan anak dalam memilih jajanan sehat. Penelitian ini menggunakan quasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test and post-test nonequivalent control group design. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 188 anak kelompok intervensi dan 160 anak pada kelompok kontrol. sampel penelitian 60 orang kelompok intervensi dan 60 orang kelompok kontrol yang berusia 10-12 tahun, yang diambil secara probability sampling dengan teknik stratified random sampling. Hasil penelitian dialisis menggunakan uji statistik Mann Whitney dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$  di dapatkan nilai  $p=0,000$  hal ini menunjukkan ada pengaruh edukasi tentang jajanan sehat terhadap tingkat pengetahuan anak dalam memilih jajanan sehat. Pemberian edukasi memiliki dampak yang besar untuk meningkatkan pengetahuan.

**Kata kunci :** jajanan sehat, edukasi, pengetahuan, anak sekolah

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kebiasaan jajan pada anak sudah menjadi kebiasaan umum dan ditemui diberbagai tingkat sosial ekonomi masyarakat. Pengetahuan anak yang kurang tentang jajanan atau makanan sehat menyebabkan mereka jajan sesuai dengan kesukaan tanpa memikirkan pangan jajanan yang terkena cemaran secara fisik, kimia dan biologi serta bahan berbahaya lainnya yang dapat menimbulkan keracunan. Anak sekolah biasanya memiliki masalah dalam memilih makanan, anak sekolah cenderung menyukai makanan yang dijual disekolah dari pada makanan yang disediakan atau dibawakan orang tua mereka kesekolah. Banyak dijumpai dalam keseharian anak yang selalu dikelilingi penjual makanan jajanan, baik yang ada disekitar dirumah atau dilingkungan tempat tinggal, hingga disekolah. Makanan jajanan tersedia dan biasanya disajikan dalam kemasan plastik maupun makanan cepat saji fast food (Lonto, 2019).

Anak-anak merupakan sasaran utama dari makanan atau jajanan sekolah yang tidak sehat karena mereka belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai jajanan yang sehat, hal ini disebabkan karena pengetahuannya yang masih kurang tentang jajanan yang sehat (Wowor, 2018).

Makanan jajanan menurut FAO didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang dapat langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (Rahmi, 2018) Jajan merupakan salah satu makanan siap saji yang ditemui di lingkungan sekolah dan secara rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah. Penelitian yang dilakukan (Zukhruf, 2018).

Permasalahan yang sering terjadi

oleh anak sekolah mereka belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat. Anak membeli jajan sesuai dengan kesukaan mereka tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya. Kebanyakan dari anak sekolah mengatakan bahwa jajanan di sekitar sekolah mereka enak dan harganya murah. Jadi pengetahuan gizi pada seorang anak memiliki pengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan. pangan jajanan yang sering dikonsumsi anak usia sekolah biasanya mengandung zat-zat berbahaya bagi tubuh (Syawalina, 2018).

Jajanan sekolah yang dijual dipinggir jalan atau pun di kantin sekolah yang tidak bersih dan sehat beresiko terhadap cemaran dari lingkungan seperti debu, polusi yang banyak mengganggu kesehatan dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kebersihannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama atau dikonsumsi secara terus-menerus bisa menyebabkan status gizi buruk dan kesehatannya bisa terganggu yang berdampak pula pada hasil belajar dan prestasi anak. Pendidikan kesehatan berperan mengubah perilaku kesehatan seseorang sebagai hasil pengalaman belajar. Oleh karena itu, perlu diadakan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan sikap dan praktik pada anak-anak mengenai pentingnya memilih jajanan (Rahmi, 2016). Karena kebiasaan jajan ini dapat memperburuk keadaan gizi anak karena anak yang suka salah dalam memilih jajanan, seperti makanan instan yang banyak mengandung pewarna serta bahan pengawet kebanyakan mengandung banyak karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein dan vitamin. Karena ketidaklengkapan gizi dalam makanan jajanan, maka pada dasarnya makanan, jajanan tidak dapat mengganti sarapan pagi atau makan siang. Anak-anak yang banyak

mengonsumsi makanan jajanan akan merasa perutnya selalu kenyang karena padatnya kalori yang masuk dalam tubuh. Sementara gizi seperti protein, vitamin, dan mineral masih sangat kurang (Rahmi,2018).

Selain itu anak menyukai jajanan yang harganya murah dan memiliki berbagai jenis seperti cilok, batagor, bakso, es krim, cendol, mie, gula-gula, minuman berwarna dan jenis-jenis gorengan. Selain itu anak juga menyukai makanan dengan warna yang menarik, penampilan, tekstur, aroma dan rasa yang enak, makanan yang tahan lama, serta harga yang terjangkau sehingga dianggap mampu menarik minat anak sekolah untuk berbelanja. Selain itu makanan yang tidak higienis, serta alat-alat yang digunakan untuk mengolah makanan tidak bersih, dan orang yang menjual atau membuatnya tidak sehat, makanan yang terkontaminasi bakteri, hingga penggunaan bahan-bahan berbahaya seperti boraks, formalin, rhodamin B, dan methanol yellow, bahan-bahan tersebut dapat terakumulasi pada tubuh manusia dan dapat bersifat karsinogenik yang dalam jangka panjang bisa menyebabkan penyakit seperti kanker dan tumor pada organ tubuh manusia. Selain itu dengan adanya Bahan tambahan pangan (BTP) yang merupakan bahan yang sengaja ditambahkan kedalam makanan pada pembuatan, pengolahan, penyiapan, perlakuan, pengepakan, pengemasan dan penyimpanan dapat juga mempengaruhi fungsi otak termasuk gangguan perilaku pada anak sekolah. Gangguan perilaku tersebut meliputi gangguan tidur, gangguan konsentrasi, gangguan emosi, Penggunaan BTP dalam jangka pendek dapat menimbulkan gejala-gejala yang sangat umum seperti pusing, mual, muntah, diare dan susah buang air besar (Saidah,2014) dan (Zukhruf et al,2018).

Dampak negatif lain makanan jajanan yaitu apabila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan kelebihan asupan energi yang menyebabkan obesitas, serta penurunan nafsu makan. Masalah lain pada

makanan jajanan berkaitan dengan tingkat keamanan, penyalahgunaan bahan kimia berbahaya atau penambahan bahan tambah pangan yang tidak tepat dari produsen serta rendahnya pengetahuan produsen mengenai keamanan jajanan, pengelolaan jajanan sehat yang merupakan faktor utama penyebab masalah keamanan makanan jajan (Husna,2016).

Selain itu makanan jajanan yang kebersihannya tidak diperhatikan oleh pihak sekolah maupun penjual makanan dan tercemar oleh debu, polusi kendaraan dan kotoran serta terkontaminasi oleh mikroba patogen yang mengandung telur cacing, bakteri atau mikroorganisme lainnya dapat menjadi sumber penularan infeksi cacingan, disentri dan penyakit infeksi lainnya pada anak. Kontaminan yang ada di tanah dan debu akan sampai pada makanan jajanan tersebut jika dibawa oleh lalat atau pun angin terutama pada makanan jajanan yang tidak tertutup. Konsumsi jajanan yang tidak tepat dapat menimbulkan dampak negatif bagi anak. Dampak negatif yang ditimbulkan diantaranya diare, kekurangan zat gizi, dan gangguan pertumbuhan. (Syawalina,2018).

Dari laporan hasil pengawasan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang dilakukan oleh BPOM melalui Balai Besar/Balai POM di seluruh Indonesia, selama periode 2009-2016 presentasi PJAS tidak memenuhi Syarat (TMS) dan mengandung bahan berbahaya seperti boraks, formalin, dan pewarna berbahaya dan cemaran mikroba. Selain itu, penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) seperti Pemanis, Pengawet, Pengembang, Pengental, Pengeras dan lain sebagainya yang melebihi takaran yang dianjurkan. Hal ini sangat berbahaya bagi anak, karena dapat menyebabkan keracunan (Syawalina,2018).

## A. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk

menganalisis kandungan pemanis buatan sakarin dan siklamat dalam minuman es campur dan es dawet yang dijual di Kabupaten Bekasi. Penelitian dilakukan selama bulan Januari hingga Maret 2023. Sampel yang digunakan terdiri dari lima minuman es campur dan satu es dawet, yang diambil menggunakan teknik simple random sampling untuk memberikan kesempatan yang sama bagi setiap populasi pedagang untuk menjadi sampel.

Alat yang digunakan meliputi berbagai perlengkapan laboratorium seperti erlenmeyer, tabung reaksi, corong pisah, pipet volumetrik, hot plate stirrer, dan spektrofotometer UV-Vis Shimadzu UV-1800. Sementara bahan yang digunakan antara lain akuades, HCl 10%, H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub> pekat dan 30%, BaCl<sub>2</sub> 10%, NaOH dalam berbagai konsentrasi, NaNO<sub>2</sub> 10%, NaOCl, resorsinol, sikloheksana, etil asetat, serta standar siklamat dan sakarin.

Analisis dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Uji kualitatif sakarin dilakukan menggunakan metode resorsinol, sedangkan uji kualitatif siklamat dilakukan melalui metode pengendapan. Untuk analisis kuantitatif, digunakan metode spektrofotometri UV-Vis pada panjang gelombang maksimum 314 nm, dengan terlebih dahulu membuat larutan standar siklamat untuk kurva kalibrasi. Validasi metode meliputi pengujian linearitas, akurasi, presisi, batas deteksi (LOD), dan batas kuantifikasi (LOQ) untuk memastikan keakuratan hasil analisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang jajanan sehat. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kurang (46,7%) dan hanya 23,3% berada pada kategori baik. Setelah diberikan edukasi, responden dengan kategori baik meningkat menjadi 60%, sedangkan kategori kurang menurun menjadi 15%. Sebaliknya,

pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang signifikan antara pre-test dan post-test, di mana kategori baik tetap 23,3% dan kategori kurang hanya sedikit menurun dari 45% menjadi 40%.

Hasil uji statistik Mann-Whitney menunjukkan bahwa nilai p pada kelompok intervensi adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi tentang jajanan sehat terhadap peningkatan pengetahuan anak. Sementara pada kelompok kontrol, nilai p sebesar 0,791 ( $p > 0,05$ ), sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pengukuran.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Astuti (2019) yang menyatakan bahwa edukasi jajanan sehat meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan, serta mendukung penelitian Saputri (2018) yang menunjukkan efektivitas media audiovisual dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai jajanan sehat dan aman. Peningkatan pengetahuan ini dipengaruhi oleh penyampaian informasi yang menarik, penggunaan media audiovisual, serta faktor usia yang berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret, di mana anak mampu memahami konsep melalui pengamatan dan pengalaman langsung.

Namun, beberapa responden tidak mengalami perubahan pengetahuan secara optimal, yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya perhatian selama intervensi, kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif, atau faktor minat individu. Hal ini sejalan dengan Febriani (2018) yang menyatakan bahwa faktor internal seperti motivasi, pengalaman, dan sumber informasi, serta faktor eksternal seperti lingkungan, mempengaruhi tingkat pengetahuan anak.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi tentang jajanan sehat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan anak usia sekolah dalam memilih jajanan sehat.

Pada kelompok intervensi, proporsi pengetahuan kategori baik meningkat dari 23,3% menjadi 60% setelah diberikan edukasi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan signifikan. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan anak.

### Saran

Disarankan agar sekolah rutin memberikan edukasi mengenai jajanan sehat melalui media yang menarik seperti audiovisual, poster, atau permainan edukatif untuk meningkatkan pemahaman siswa. Selain itu, pihak sekolah perlu menyediakan kantin sehat dan melakukan pengawasan agar siswa tidak membeli jajanan sembarangan. Kolaborasi dengan puskesmas dan orang tua juga penting untuk memberikan pembinaan berkelanjutan terkait pemilihan jajanan sehat pada anak.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, M., & Febryanto, B. (2016). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Sulaimaniyah Jombang. vol.1* (033).
- Badan POM RI. (2013). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengola Kantin*. JAKARTA: Direktorat Standarisasi Produk Pangan.
- Dwi, C. S. (2011). *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja* (edisi pertama). Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Febriani, K. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Pemilihan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah 7-9 Tahun*. *Nursing News. Volume 3, Nomor 1, 2018. 3, 481-491.*
- Febry, F. (2010). *Kebiasaan Jajanan Pada Anak. Ilmu kesehatan masyarakat, vol 1 no 2. 81-84.*
- Hasdianah. (2014). *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas* (Cetakan Pertama). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Husna, A. R. (2016). *Streetfood Cards Sebagai Media Merubah Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Anak Usia Sekolah Dalam Mengkonsumsi Jajanan Di SDN 1 Wonorejo Rungkut Surabaya. vol 1, no 1.*
- Iklima, N. (2017). *Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. *Jurnal Keperawatan vol 5, no 1.*
- Lonto, J. S. (2019). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Jajanan Anak Usia Sekolah ( 9-12 Tahun ) Di Sd Gmim Sendangan Sonder. vol 7, no 1.*
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap Dan Perilaku Dalam Kesehatan* (Edisi Pertama).
- Rahmi, S. (2016). *Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajanan. Jurnal Gizi Dan Pangan, vol 11, no 3, 201-210.* [https://doi.org/10.25182/jgp.2016.11.3.](https://doi.org/10.25182/jgp.2016.11.3)
- Rahmi, S. (2018). *Dampak Negatif Yang Ditimbulkan Apabila Mengkonsumsi Makanan Jajanan Yang Tidak Sehat Bagi Anak-Anak*. Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah.
- Ridawati, A. (2013). *Bahan Toksik Dalam Makanan* (cetakan pertama; Pipih Latifah, ed.). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Saidah, M. (2014). *Pengembangan Buku Paduan Memilih Makanan Jajanan Sehat Untuk Anak Usia 10-11 Tahun*. *Jurnal Tata Boga, Vol.3 Nomor 2.*
- Saputri, E., Hartati, E., Galuh, M., Kesehatan, D., & Semarang, K. (2018). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Audiovisual Terhadap Perilaku Siswa Tentang Jajanan Yang Sehat Dan Aman Pada Anak Kelas 4 Dan 5 Di Sdn Sronol Wetan 06*

- Banyumanik Semarang. vol 1, no 1 (27–33).*
- Soetjningsih. (2014). *Tumbuh Kembang Anak* (Edisi 2). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sudirjo, E. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik* (cetakan pertama; E. Saptani, ed.). Sumedang Jawa Barat: UPI Sumedang Press.
- Syawalina, N., Studi, P., Kesehatan, S., & Kesehatan, F. I. (2018). *Peningkatan Pengetahuan Pangan Jajanan Sehat Melalui Promosi Kesehatan Dengan Media Asli Pada Siswa Sekolah Dasar. vol 11, no 11, 141–146.*
- Tumurung, M. N. (2018). *promosi kesehatan (pertama)*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Wowor, P., Engkeng, S., & Kalesaran, A. F. C. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Pelajar Di Sekolah Dasar Negeri 16 Dan Sekolah Dasar Negeri 120 Manado. Jurnal Kesmas. vol7 no 5.*
- Zukhruf, N., Kiromah, W., Miyarso, C., Khuluk, K., & Tagawuningsih, A. (2018). *Pengaruh Penyuluhan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. 566–570.*
- Badan POM RI (2018). *Bahan Tambahan Pangan Dan Bahan Berbahaya Pada Pangan. Semarang : Balai Besar Pengawas Obat Dan Makanan.*
- Herman, H., Anto, J. (2018). *Faktor Pemilihan Makanan Jajanan Siswa Disekolah Dasar Inpres Maccini Sombala. Jurnal Kesehatan, Vol 1, No 4.*
- Fatma, S., Yusni, A. (2017). *Penyuluhan Jajanan Sehat " Deteksi Kandungan Formalin Dan Boraks". Jurnal Masyarakat, Vol 1, No 1.*
- Ismail, A. (2018). *Perbedaan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Anak Tentang Konsumsi Jajanan Sehat (Sebelum Dan Sesudah) Di SD Negeri 4 Poasia. Vol 3, No 1.*
- Dodik, B. (2016). *Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajanan. Jurnal Gizi, Vol 11, No 3.*
- Isti, M. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Keamanan Jajanan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak. Jurnal Keperawatan, Vol 2, No 1.*
- Astuti, N.(2019). *Dampak Penyuluhan Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar . Chmk Health Journal. Vol 3, No 3.*
- Khusna. (2014). *Pengaruh Penyuluhan Tentang Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Usia Sekolah Dasar. Jurnal Kesehatan. Vol 5 No 1.*
- Nur, A. (2016). *Mengubah Perilaku Jajanan Sembarangan Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Penyuluhan Kesehatan. Journal Of Nurshing. Vol 5 No 1.*