









Edukasi kandungan gizi dan sanitasi pada jajanan anak di SD Islam Ulun Nuha Medan

Education on Nutritional Content and Sanitation in Children's Snacks at Ulun Nuha Islamic Elementary School in Medan

Ecia Meilonna Koka^{*1}  , Winni R.E. Tumanggor² , Reni Novia³ , Arifa Masyitah Panjaitan⁴ , Yunus Diel Zebua⁵ 

^{1,3}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

^{2,4,5}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia



Penulis Korespondensi: meilonna@usu.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received 9 August 2024

Revised 4 September 2024

Accepted 25 September 2024

Available online

<https://talenta.usu.ac.id/trophico>

E-ISSN: 2797-751X

P-ISSN: 2774-7662

How to cite:

Koka, E.M., Tumanggor, W. R. E., Novia, R., Panjaitan, A. M., & Zebua, Y. D. (2024). Edukasi Kandungan Gizi dan Sanitasi pada Jajanan Anak di SD Islam Ulun Nuha Medan. *Tropical Public Health Journal*, 4(2), 97-101.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

<https://doi.org/10.32734/trophico.v4i2.19834>

ABSTRACT

Nutritional problems in children in Indonesia stem from what they eat, including the consumption of school snacks. Education on the nutritional content of school snacks must be provided to overcome the risk of snacks in school-age children to obtain balanced nutrition. The purpose of this study was to provide education on nutritional content and sanitation at SD Islam Ulun Nuha Medan. The design of this study used a pre-experiment with a one group pre-post-test design with a sample of 129 students from grade 5 to grade 6. Education was provided through lectures containing the concept of nutritional content and sanitation in children's snacks. Pre-test and post-test were conducted before and after the education using 10 question in questionnaire. The results of this activity show the pre-test and post-test that have been distributed before and after education, which shows that there is an increase in respondents' knowledge before and after being given education, which is 6.66 with a p-value of 0.0001. It's shows that there is an influence of nutrition education on students' knowledge about nutritional and sanitation in snacks. The increase in knowledge can be caused by using lecture and demonstration methods with slide presentation media and examples of healthy and unhealthy snack foods. The use of the right methods and media greatly affects the results of education where the more senses are exposed, the easier it is to understand a message.

Keywords: Nutrition education, Snacks, Sanitation, School

1. Pendahuluan

Kelompok yang rentan mengalami masalah gizi dan memerlukan asupan gizi seimbang untuk tumbuh kembang, kesehatan, dan perkembangan yang optimal adalah anak - anak. Banyak anak di beberapa negara, termasuk Indonesia, yang mengalami ketidakseimbangan gizi. Angka stunting di Indonesia berdasarkan hasil dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang dilakukan pada tahun 2022 mencapai 21,6% sedangkan di Provinsi Sumatera Utara mencapai 21,1% dan angka stunting di Kota Medan mencapai 15,4%, Angka ini belum mencapai target nasional yaitu 14% (Kemenkes RI, 2022). Penanganan masalah gizi perlu dilakukan secara serius dan melibatkan kerjasama berbagai pihak. Adanya masalah gizi dapat disebabkan karena rendahnya pengetahuan tentang gizi dan kurangnya sanitasi pada makanan yang dikonsumsi. Tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi pemilihan makanan dan konsumsi makanan seseorang, sehingga

apabila tingkat pengetahuan rendah ada kemungkinan akan menyulitkan seseorang dalam memenuhi kesehatannya (Nurmaini dkk., 2024).

Poin 2 dan 3 *Sustainable Development Goals* (SDGs) adalah untuk mengatasi masalah gizi, termasuk mengakhiri kelaparan dan memastikan akses terhadap pangan bergizi dan memadai untuk semua, sekaligus mendukung pertanian berkelanjutan dan memastikan kehidupan yang sehat serta peningkatan kesehatan bagi semua kelompok. Konsumsi jajanan bergizi pada anak dan kebersihannya yang kurang merupakan dua faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan gizi anak, khususnya di sekolah dasar. Nofriadi dkk., (2020) yang telah melakukan observasi dan wawancara pada siswa yang menemukan bahwa masih banyak siswa yang berperilaku jajan sehat, dan banyak dari siswa jajan yang tidak sehat.

Jajanan adalah makanan dan minuman yang diproduksi oleh produsen makanan yang kemudian dijual kepada masyarakat sebagai makanan siap saji (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017). Pada umumnya jajanan anak merupakan pangan siap saji, sehingga seringkali tidak memperhatikan gizi, kebersihan dan keamanan jajanan yang dikonsumsi khususnya pada anak-anak. Jajanan anak sekolah yang dikonsumsi mayoritas mengandung gula yang tinggi dan kadar natrium yang melebihi ambang batas. Penelitian Puspita dan Adriyanto (2019) konsumsi garam, gula dan lemak masih cukup tinggi pada anak SD. Jajanan anak yang tidak menyediakan nilai gizi yang cukup atau diproses dalam kondisi sanitasi yang tidak memadai, dapat mengakibatkan risiko kesehatan bagi anak-anak seperti keracunan hingga gangguan pencernaan. Studi yang dilakukan oleh Novike Arinta dkk. (2023) menemukan bahwa permen lunak yang dijual di halaman sekolah diduga menyebabkan keracunan makanan di SDN 02 Turi Sukorejo. Hasil laboratorium menunjukkan adanya bahan kimia kadmium dan timbal dalam logam berat. Penelitian Rahmawita dkk. (2018) juga menemukan bahwa pada pemeriksaan jajanan anak sekolah ditemukan *S. aureus* dan *E. coli*. Aspek sanitasi yaitu kebersihan pada jajanan anak merupakan hal sangat penting untuk diperhatikan.

Masih banyak anak sekolah yang status gizinya rendah, pendek, dan bergizi lebih, sehingga penting untuk menjaga asupan gizi seimbang guna menciptakan generasi SDM yang lebih baik dan berdaya saing. Sekolah memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan kesehatan anak diantaranya lingkungan sekolah yang sehat, layanan kesehatan, dan pendidikan terkait mengatasi berbagai masalah jajanan pada anak usia sekolah dan membantu mereka memperoleh gizi seimbang. Guru dan orang tua harus memberikan edukasi kepada anak mengenai kandungan gizi jajanan serta pentingnya memilih jajanan yang sehat dan aman bagi tumbuh kembangnya. Selain itu, aspek sanitasi dan kebersihan diri salah satunya mencuci tangan sangat penting dilakukan anak sekolah sebelum makan karena zat atau bakteri berbahaya dapat masuk ke mulut melalui tangan dan menyebabkan penyakit pencernaan. Penelitian Aini (2019) menemukan bahwa terdapat 50% responden sakit setelah mengonsumsi makanan jajanan dan sebanyak 57,4% responden makan dengan menggunakan tangan langsung. BPOM (2013) merekomendasikan untuk mencuci tangan serta peralatan makanan dengan menggunakan sabun dengan air yang mengalir supaya terhindar dari kuman bakteri yang dapat mengganggu kesehatan.

Survei awal yang dilakukan pada lokasi penelitian pada 20 siswa di SD Islam Ulun Nuha Medan terdapat 20% anak mengonsumsi jajanan yang dibawa dari rumah berupa jajanan kemasan yang banyak mengandung gula seperti puding warna warni, minuman kemasan kotak, coklat dan *wafer*. Selain itu, sebanyak 25% anak mengonsumsi makanan jajanan yang mengandung tinggi natrium seperti *snack* kemasan, sosis dan bakso kojek. Sebanyak 35% siswa tidak mengetahui kandungan gizi pada makanan jajanan dan sebanyak 40% siswa tidak mengetahui penjual makanan dan tempat penjual makanan yang sesuai standar. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang edukasi kandungan gizi dan sanitasi di SD Islam Ulun Nuha Medan. Tujuan daripada penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya perubahan pengetahuan siswa sekolah dasar sebelum dan setelah dilakukannya edukasi dan pengaruh edukasi terhadap pengetahuan siswa.

2. Metode

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan desain penelitian *pre-eksperimen* dengan rancangan *one grup pre-post-test*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Islam Ulun Nuha yang berjumlah 382 siswa. Pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* yaitu siswa kelas V dan VI yang berjumlah 129 siswa. Mengingat siswa kelas V dan VI mempunyai kemampuan berpikir logis yang kuat dan dapat memahami instruksi dengan baik, maka memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data secara akurat. *Pre-test* dilakukan dengan 10 pertanyaan pengetahuan dalam waktu 15 menit dan dilanjutkan dengan edukasi berupa pemaparan materi melalui media *slide* presentasi selama 45 menit. Setelah pemaparan, dilakukan sesi tanya jawab kepada siswa. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi menggunakan contoh jajanan untuk membedakan ciri-ciri jajan sehat dan tidak sehat selama 30 menit, selanjutnya dilaksanakan *post-test* selama 15 menit. Kegiatan dilakukan selama 1 hari, dimana *pre-test*, edukasi dan *post-test* dilakukan pada hari yang sama. Variabel

pengetahuan siswa merupakan jumlah jawaban benar tentang kandungan gizi dan sanitasi pada jajanan anak. Jawaban benar diberi skor 10 dan jawaban salah akan diberi skor 0. Sebelum melakukan uji stastistik untuk melihat perubahan pengetahuan, telah dilakukan uji normalitas data dengan uji *Saphiro-Wilk* dan didapatkan nilai $p = 0,0001$ artinya $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga pada penelitian ini uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

3. Hasil

Karakteristik siswa dilihat berdasarkan distribusi kelas dan jenis kelamin yang didapatkan dari kuesioner penelitian yang diisi oleh siswa. Peneliti juga mencocokkan kembali dengan data sekunder yang dimiliki oleh sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dari kelas 5 berjumlah 51 orang (39,5%) dan siswa dari kelas 6 berjumlah 78 orang (60,5%). Berdasarkan jenis kelamin siswa, sebanyak 74 (57,4%) adalah laki-laki dan 55 (42,6%) adalah perempuan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	n = 129	%
Kelas		
Kelas 5	51	39.5
Kelas 6	78	60.5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	74	57.5
Perempuan	55	42.6

Pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi ditunjukkan pada Tabel 2. Tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar meningkat setelah mendapat edukasi gizi dan sanitasi makanan jajanan pada anak. Rata-rata pengetahuan sebelum edukasi sebesar 91,63 meningkat menjadi 98,29, artinya rata-rata skor peningkatan pengetahuan setelah edukasi sebesar 6,66. Hasil uji *Wilcoxon* ditemukan nilai *p value* sebesar 0,0001, yaitu nilai *p value* kecil dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi berdampak pada peningkatan pengetahuan gizi dan sanitasi siswa tentang jajanan anak.

Tabel 2. Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi

Karakteristik	Mean	Delta Mean	Min	Max	<i>p-value</i>
<i>Pre-test</i>	91.63	6.66	40	100	0.0001
<i>Post-test</i>	98.29		60	100	

4. Pembahasan

Edukasi yang dipaparkan dalam penelitian ini adalah tentang kandungan gizi dan sanitasi makanan jajanan, dimulai dengan mengenalkan jajanan sehat dan tidak sehat kepada anak sekolah yang sering dijual dan dikonsumsi oleh anak sekolah dasar. BPOM (2013) menjelaskan jajanan anak sekolah yang baik adalah jajanan yang aman, berkualitas, dan bergizi, seperti *yoghurt*, bubur kacang hijau, buah, dan jajanan sehat lainnya. Hasil penelitian ditemukan adanya perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi dengan peningkatan skor sebesar 6,66. Peningkatan ini disebabkan oleh pengaruh metode ceramah dan penggunaan media berupa *slide* presentasi yang berisi gambar-gambar menarik yang mudah dipahami siswa. Selain itu, peneliti juga menggunakan metode demonstrasi dengan media berupa contoh makanan jajanan sehat dan tidak sehat yang merangsang banyak indra, artinya semakin banyak indra yang digunakan dalam menerima sesuatu maka semakin jelas pula pemahaman atau pengetahuan yang diterima.

Edukasi juga disertai dengan pemberian pemahaman tentang manfaat jajanan sehat yang mengandung kandungan gizi dan pemahaman tentang dampak mengonsumsi jajanan yang tidak sehat. Hal ini tentunya mengedukasi anak sekolah untuk mengonsumsi jajanan sehat. Sejalan dengan penelitian Lestari dan Thirsty (2021), menemukan bahwa mengajarkan anak-anak untuk makan makanan sehat sangat penting untuk menanamkan kebiasaan sehat pada anak-anak di sekolah dasar. Berdasarkan penelitian Ratnaningsih dkk. (2023) makanan yang aman adalah makanan yang dipersiapkan, diolah, disimpan, diangkut, dan disajikan dengan cara yang bersih dan dimasak dengan benar, sehingga faktor risiko atau sumber penyakit pada makanan dapat dihindari. Penelitian ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Tambunan dkk. (2019), bahwa

ada hubungan antara pengetahuan anak sekolah dasar tentang jajanan sehat dengan makanan jajanan yang mereka konsumsi di sekolah dasar di wilayah kerja Puskesmas Matiti. Selain itu, Penelitian yang dilakukan Nasriyah dkk. (2021) menemukan bahwa kebiasaan jajan anak-anak akan berdampak pada status gizi mereka.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Peningkatan pengetahuan terhadap anak sekolah mengenai informasi nilai gizi pada jajanan kemasan yang sering dikonsumsi anak sekolah juga tidak lupa diberikan, untuk memperhatikan seberapa besarnya kandungan gizi dalam jajanan termasuk kandungan gula dan natrium yang berisiko apabila sering dikonsumsi. Pemberian edukasi mengenai informasi kandungan gizi sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar (Yant dkk., 2019). Menurut penelitian Fauziah dan Jambormias (2023) adalah penting bagi anak usia sekolah dasar untuk dididik tentang makanan sehat agar mereka dapat memilih makanan yang sehat. Tujuannya adalah untuk mendorong mereka agar berperilaku sehat dan meningkatkan pemahaman mereka tentang makanan yang sehat, selain itu penting juga untuk memperhatikan sanitasi dari makanan yang akan dikonsumsi. Penelitian Solikin dkk. (2022) menyatakan bahwa penerapan PHBS yang efektif dapat membantu individu anak sekolah dasar di sekolah untuk selalu menjaga kesehatan agar dapat terhindar dari penyakit terutama yang berisiko menginfeksi anak usia sekolah dasar. Pada penelitian ini siswa sangat antusias dengan edukasi yang diberikan, aktif memberikan pertanyaan, menjawab pertanyaan dan setelah edukasi dapat memahami persyaratan jajanan sehat. Selain itu, dapat menjawab pertanyaan tentang kandungan gizi dan sanitasi jajanan sehat.



Gambar 2. Penutupan Kegiatan

5. Kesimpulan

Pengetahuan siswa tentang kandungan gizi dan sanitasi pada makanan jajanan di SD Islam Ulun Nuha Medan mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan siswa. Peningkatan pengetahuan dapat disebabkan karena menggunakan metode ceramah dan demonstrasi dengan media *slide* presentasi dan contoh makanan jajanan sehat dan tidak sehat. Penggunaan metode dan media yang tepat sangat mempengaruhi hasil edukasi dimana semakin banyak indra yang terpapar, maka semakin mudah juga untuk memahami suatu informasi.

6. Acknowledgement

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi pada keberhasilan penelitian ini, khususnya kepada semua responden penelitian dan semua pihak lain yang membantu selama proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Aini, S. Q. (2019). Perilaku jajan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 15(2), 142–143. <https://doi.org/10.33658/jl.v15i2.153>
- BPOM. (2013). Pangan jajanan anak sekolah untuk pencapaian gizi seimbang bagi orang tua, guru dan pengelola kantin. In *Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia*.
- Fauziah, A., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dasar. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1, 953–960.
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Provinsi Sumatera Utara RISKESDAS 2018*.
- Kemendes RI. (2022). Buku saku hasil survei status gizi Indonesia (SSGI) 2022. In *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Seri Pendidikan Orang Tua ; Jajanan Sehat*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lestari, T. T., & Thirsy, I. (2021). Pentingnya jajanan sehat untuk anak sekolah dasar. 2(4), 390–393.
- Nasriyah, Kulsum, U., & Trisanti, I. (2021). Perilaku konsumsi jajanan sekolah dengan status gizi anak sekolah dasar di Desa Tumpangkrasak Kecamatan. 12(1), 123–129.
- 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.
- Novike Arinta, S., Choirul Hidajah, A., & Saifudin, N. (2023). Keracunan permen lunak pada siswa sekolah dasar di Kota Blitar, Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 95–102. <https://doi.org/10.32763/juke.v16i1.850>
- Nurmaini, N., Sudaryati, E., Martilova, D., & Sitepu, R. (2024). Behavioural determinants of women of reproductive age in the indigenous Talang Mamak Ethnic group. *African Journal of Reproductive Health*, 28(2), 67–72. <https://doi.org/10.29063/ajrh2024/v28i2.6>
- Puspita, nawang ferry risky mega, & Adriyanto. (2019). Analisis asupan gula , garam dan lemak (GGL) dari jajanan pada anak sekolah dasar negeri dan swasta di Kota Surabaya. *Kesehatan Masyarakat*, 126, 58–62. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3.i1.2019.58-62>
- Rahmawita, R., Putri, D. H., & Advinda, L. (2018). Kualitas Jajanan Anak Sekolah Dasar Secara Mikrobiologi Di Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat. *Biomedika*, 10(2), 102–106. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v10i2.7020>
- Ratnaningsih, T., Indatul, S., & Peni, T. (2023). Health education tentang jajanan sehat pada anak pra sekolah di RA AL-MA'UNAH Desa Mojojejer Mojowarno Kabupaten Jombang. *Asthadarma*, 4(1), 16–17.
- Solikin, R., Cahyani, I. W. N., & Setyawan, A. (2022). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar di SD Negeri Tambaan 1. *Jurnal Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar*, 6(2), 238–241.
- Tambunan, G. N., Asriwati, & Syamsul, D. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku jajan anak di SD Wilayah Kerja Puskesmas Matiti Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 65–75.
- Yant, R. D., Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2019). Jajanan sehat pada anak sekolah dasar negeri 204 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2).