

**UPAYA MEMBANGUN KEBIASAAN MAKAN JAJANAN SEHAT PADA ANAK TK BHAKTI PUTRA KARTINI**

**Mona Megasari**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Luhur Cimahi Jawa Barat  
Email : monamegasari86@gmail.com

**ABSTRACT**

*Background: Children often select snacks based on personal preference without considering nutritional content or food hygiene. This habit, combined with high physical activity and irregular eating patterns at school, increases the risk of health problems such as diarrhea and obesity. Objective: This community service project aimed to provide effective education on healthy snacking habits to students at TK Bhakti Putra Kartini. Methods: The program was implemented through a systematic approach, involving initial assessment, school coordination, and the delivery of interactive educational materials. A total of 20 kindergarten students participated in the session. Educational tools included multimedia presentations (PowerPoint), audiovisual videos, and health promotion media supported by projectors and sound systems. Results: The intervention resulted in a significant improvement in the students' knowledge regarding healthy food choices. The participants demonstrated high enthusiasm and active engagement throughout the program. Conclusion: The educational initiative successfully fostered behavioral changes, as evidenced by students bringing healthy homemade lunchboxes to school the following day to avoid unhealthy street food. This indicates that interactive multimedia education is an effective strategy for promoting healthy lifestyles in early childhood.*

**Keywords:** *Healthy street food, early childhood education, multimedia learning, nutritional awareness, post-pandemic health.*

**PENDAHULUAN**

Perkembangan anak usia taman kanak-kanak sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang diperoleh. Kebiasaan mengonsumsi jajanan yang tidak sehat sejak dini dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan kognitif anak. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya proaktif untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan sehat. Tingginya prevalensi obesitas dan masalah kesehatan lainnya pada anak usia dini menjadi perhatian serius. Konsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh yang berlebihan menjadi salah satu faktor penyebab utama. Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang komprehensif, salah satunya melalui program edukasi jajanan sehat.

Berdasarkan pendataan yang kami lakukan anak sekolah belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya sendiri. Anak membeli jajan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya. Anak sekolah biasanya mempunyai lebih banyak aktivitas di luar rumah dan sering

melupakan waktu makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk mengganjal perut. Kebiasaan jajan ini dipengaruhi oleh faktor jenis makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi, dan emosi), dan faktor lingkungan. Permasalahan kebiasaan jajan yang tidak sehat harus ditangani agar dapat terhindar dari berbagai macam risiko penyakit.

Memakan jajanan junk food beresiko terhadap kesehatan, karena penanganannya sering tidak higienis yang memungkinkan makanan jajanan terkontaminasi oleh mikroba beracun maupun penggunaan Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang tidak diizinkan. Makanan jajanan mengandung banyak risiko, debu-debu dan lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit terutama pada sistem pencernaan. 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, tifus, ataupun penyakit perut lainnya.

Menurut Irianto, P (2007) terlalu sering dan



menjadikan mengkonsumsi makanan jajanan menjadi kebiasaan akan berakibat negatif, antara lain; nafsu makan menurun, makanan yang tidak higienis akan menimbulkan berbagai penyakit, salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak, kurang gizi sebab kandungan gizi pada jajanan belum tentu terjamin, pemborosan, permen yang menjadi kesukaan anak-anak bukanlah sumber energi yang baik sebab hanya mengandung karbohidrat. Terlalu sering makan permen dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan gigi.

Kurangnya pengetahuan anak tentang jajanan sehat, anak tidak tahu mengenai jajanan tidak sehat, pendampingan kepada anak di butuhkan untuk menunjang pemahaman anak mengenai jajanan sehat.

Dengan mengetahui ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat dan bahaya dari makanan jajanan yang tidak sehat, diharapkan orang tua dan guru di sekolah dapat mengajari anak-anak ciri-ciri makanan jajanan yang tidak sehat agar anak tidak membeli makanan jajanan yang tidak sehat. Orang tua dapat membawakan bekal untuk anaknya, agar makanan yang masuk ke dalam tubuh anak terbukti kebersihan dan kesehatannya.

Tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat di TK Bhakti Putra Kartini adalah Meningkatkan wawasan pengetahuan dan pemahaman anak-anak tentang jajanan sehat melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang jajanan sehat serta manfaat dan penyebab jajanan tidak sehat. Memberikan edukasi dan mengajari anak-anak untuk memilih jajanan sehat. Bekerjasama dengan mitra dalam pengawasan ketat mengenai jajanan sehat dan mengenalkan pentingnya memilih makanan sehat.

Dilakukannya kegiatan Pendidikan Kesehatan ini diharapkan seluruh anak-anak TK Bhakti Putra Kartini lebih mampu, mandiri, serta dapat menumbuhkan kesadaran sehingga terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang hidup bersih dan sehat bagi peserta didik tersebut. Dengan adanya cakupan kegiatan ini nantinya dapat meningkatkan derajat kesehatan mereka dan selalu menerapkan dalam pemilihan jajanan yang sehat

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengkajian dan koordinasi, metode pelaksanaan program ini dirancang secara sistematis dengan tujuan untuk mengatasi permasalahan seperti diare dan obesitas pada anak di TK Bhakti Putra Kartini secara efektif. Tahap ini dimulai dengan persiapan, koordinasi dengan pihak terkait di TK Bakti Putra Kartini dalam hal jumlah siswa-siswi yang akan diikutsertakan dalam

kegiatan, dan dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi tentang makanan dan jajanan sehat yang dibuat dalam bentuk power point, video, alat pendukung seperti infokus, mikrofon, serta media promosi kesehatan lainnya. Kegiatan dilaksanakan di TK Bhakti Putra Kartini, dengan sasaran siswa-siswi TK Bhakti Putra Kartini yang berjumlah 20 anak. Tahap ini diawali dengan kegiatan pemberian pertanyaan sederhana sebagai pre test kepada siswa dan siswi untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mengenai jajanan sehat mereka pahami yang akan dibagi menjadi kelompok kecil, kemudian dilanjutkan dengan menyampaikan materi terkait jajanan sehat, diskusi, dan diakhiri dengan pemberian pertanyaan sederhana sebagai post test untuk mengevaluasi hasil kegiatan apakah sudah dipahami oleh peserta, setelah itu akan ada pembagian doorprize untuk anak-anak yang berhasil menjawab pertanyaan.



Gambar 1. Fyer Keguatan

## **HASIL PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini membuahkan hasil yang cukup bagus dan signifikan terhadap pengetahuan siswa/siswi TK Bhakti Putra Kartini mengenai jajanan sehat. Hal ini didapatkan dari hasil pengukuran pengetahuan melalui pemberian pre test dan post test. Pada saat pemberian pre test didapatkan nilai rata-rata sebesar 3, dan pada saat post test didapatkan nilai rata rata sebesar 4,58 dari 12 anak. Sehingga dapat disimpulkan terjadi kenaikan nilai sebesar 1,58 dari total poin 5.

Selama dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, anak anak TK Bhakti Putra Kartini terlihat cukup antusias dengan

mengikuti setiap rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Upaya edukasi tentang jajanan sehat telah terwujud, dibuktikan dengan anak-anak yang keesokan harinya membawa bekal masing-masing dari rumah untuk menghindari membeli jajanan yang tidak sehat.

Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebanyak 70% dari 12 anak dapat menyebutkan minimal 3 jenis makanan sehat yang bisa dijadikan jajanan. Sebanyak 50% dari 12 anak dapat menjelaskan alasan mengapa makanan tersebut sehat seperti misalnya mengandung vitamin, serat, atau protein. Sebanyak 90% dari 12 anak dapat membedakan antara makanan sehat dan tidak sehat berdasarkan dari gambar yang tim penyaji berikan, misalnya antara buah-buahan vs cokelat, antara sayur vs gorengan, dan lain lain.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pendidikan kesehatan mengenai jajanan sehat yang telah dilaksanakan di TK Bhakti Putra Kartini sungguh bermakna. Kegiatan ini mengajarkan tentang pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan pengetahuan yang telah diberikan, diharapkan anak, orang tua, maupun guru memiliki tanggung jawab untuk menerapkan kebiasaan jajan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Mengubah kebiasaan jajan memang tidak mudah, dibutuhkan komitmen dan kerja sama dari semua pihak. Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan contoh yang baik kepada

anak-anak. Guru juga memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kebiasaan makan atau jajan sehat.

Untuk menerapkan kebiasaan jajan sehat pada anak, dimulai dari hal-hal kecil seperti : ajarkan anak untuk membandingkan mana makanan yang sehat dan tidak sehat, memilih kandungan gizi yang baik, membatasi konsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh. Libatkan anak dalam proses memasak dan memilih menu makanan di rumah. Dengan demikian, mereka akan lebih menghargai makanan sehat dan terbiasa mengonsumsinya.

Selain itu, sekolah harus menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan atau jajan sehat di sekolah. Libatkan kantin sekolah untuk menyediakan menu makanan yang bergizi dan menarik bagi anak-anak. Ajak juga orang tua untuk berperan aktif dalam memberikan bekal makanan sehat bagi anak-anaknya untuk menghindari anak jajan sembarangan di luar.

## DAFTAR PUSTAKA

Ariandani, B. (2011). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar*.

[http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403\\_Bondika\\_Ariandani\\_aprillia\\_G2C007016.pdf](http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403_Bondika_Ariandani_aprillia_G2C007016.pdf)

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). (2009). *Sistem Keamanan Pangan Terpadu Jajanan Anak Sekolah*. <http://bpom.go.id>

Depkes RI. (2004). *Hygiene Sanitasi Makanan dan Minuman (HSMM)*. Jakarta: Buku Pedoman Akademi Penilik Kesehatan

Evy. (2008). *Keamanan Pangan di Sekolah Rendah*.

<http://www.penapendidikan.com/keamanan-pangan-di-sekolah-rendah/>

Hamida, Khairuna., Zulaekah, Siti., Mutalazimah. (2012). *Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang*

*Keamanan Makanan Jajanan. Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1): 67-73  
ISSN 1858-1196

- Herijulianti E. 2002. *Pendidikan Kesehatan Gigi. Jakarta: EGC Irianto, K.* (2007). *Gizi dan Pola Hidup Sehat.* Bandung: CV. Yrama Widya
- Judarwanto, W. 2008. *Perilaku Makan Anak Sekolah.*<http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku%20makan%20anak%20sekolah.pdf>
- Mudjajanto, E S. (2006). *Keamanan Makanan Jajanan Tradisional. Jakarta: Kompas Rakhmawati, L.* 2009. *Kontribusi Makanan di Sekolah dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bogor.*  
<http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/12270/I09lra.pdf?sequence=2>
- Suci, Euinike Sri Tyas. (2009). *Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta.* Psikobuana, Jakarta, Vol. 1, No. 1, 29-38
- Sutardji., M. Azinar. (2007). *Tingkat Konsumsi Energi dan Konsumsi Protein serta Hubungannya dengan Status Gizi Anak Asuh Usia 10-18 Tahun (Studi pada Penyelenggaraan Makanan di Panti Asuhan Pamardi Putra Kabupaten Demak).* *Jurnal Kemas*, 2(2):168-173
- Wong, D.L. (2003). *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.*
- Yulia, Renny. (2013). *Jajanan Sehat Itu.*  
[http://www.kompasiana.com/rennyyulia/jajanan-sehatitu\\_55283d74f17e614d2e8b45d9](http://www.kompasiana.com/rennyyulia/jajanan-sehatitu_55283d74f17e614d2e8b45d9)

