

Peningkatan pengetahuan bagi siswa tentang makanan jajanan sehat dan pola hidup sehat melalui olahraga kesehatanPajar Anugrah Prasetyo¹, Febby Fajar Nugraha², Galih Dani Septiyan Rahayu³^{1,2}Prodi PGSD Universitas Kuningan, ³Prodi PGSD IKIP Siliwangi*pajar.anugrah@uniku.ac.id**ABSTRAK**

Dalam kehidupan kita tentu manusia sangat memerlukan Gizi yang berkecukupan yang diperoleh dari makanan yang sehari-hari kita konsumsi, terlebih pada usia pertumbuhan seperti anak-anak, gizi pada anak-anak haruslah tercukupi dan terpenuhi di lihat dari kandungan Gizinya. Isu permasalahan Gizi ini seringkali menjadi permasalahan yang kurang perhatian. Perilaku ditentukan oleh faktor pengetahuan. Dengan mengetahui ciri-ciri jajanan yang tidak sehat, anak dapat terhindar dari konsumsi zat aditif yang berbahaya bagi tubuh. Terlebih lagi Banyak fenomena pada kalangan anak-anak terutama usia sekolah terlebih di tingkat sekolah dasar masih banyak sekali anak-anak yang sering kali jajan makanan/jajanan yang tentunya dari bahan makanannya jika diperhatikan banyak jajanan yang kurang baik bagi anak-anak, untuk itu perlu adanya pengarahan secara intensif pada anak-anak, orang tua dan Guru terkait kebiasaan jajanan tersebut. Metode yang digunakan dalam Pkm ini adalah metode ceramah, praktek/simulasi dan tanya jawab dengan melibatkan siswa kelas atas. Hasil dari metode tadi adalah adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan mengenai makanan jajanan sehat dan pola hidup sehat pada siswa, hasil ini diharapkan akan menjadikan prilaku siswa agar lebih berhati-hati dalam memilih jajanan sehat dan melaksanakan pola hidup sehat.

Kata Kunci : Makanan Jajanan Sehat, Pola Hidup Sehat**ABSTRACT**

In our lives, of course, humans really need adequate nutrition obtained from the food we consume every day, especially at a growing age such as children, children's nutrition must be adequate and fulfilled in terms of nutritional content. The issue of nutritional problems is often a problem that receives little attention. Behavior is determined by knowledge factors. By knowing the characteristics of unhealthy snacks, children can avoid consuming additives that are harmful to the body. Moreover, there are many phenomena among children, especially of school age, especially at the elementary school level, there are still many children who often snack on food/snacks, which of course are made from food ingredients. If you pay attention, there are many snacks that are not good for children, for this reason it is necessary there is intensive guidance to children, parents and teachers regarding these snack habits. The methods used in this Pkm are lecture, practice/simulation and question and answer methods involving upper class students. The result of this method is an increase in the average value of knowledge about healthy snacks and healthy lifestyles among students. It is hoped that this result will make students' behavior more careful in choosing healthy snacks and implementing a healthy lifestyle.

Keywords: Healthy Snacks, Healthy Lifestyle**Articel Received:** 30/10/2023; **Accepted:** 28/02/2024**How to cite:** Prasetyo, P. A., Nugraha, F. F., & Rahayu, G. D. S. (2024). Peningkatan pengetahuan bagi siswa tentang makanan jajanan sehat dan pola hidup sehat melalui olahraga kesehatan. *Abdimas Siliwangi*, Vol 7 (1), 113-121, doi: 10.22460/as.v7i1.21495

A. PENDAHULUAN

Keberhasilan pembanguna di suatu negara dapat dilihat dari salah satu indikatornya adalah kualitas SDM, SDM merupakan salah satu unsur penting dalam kemajuan sebuah negara, Gizi merupakan salah satu untur pennting dalam meningkatkan kualitas SDM. Gizi merupakan hal yang amat penting dalam pertumbuhan serta perkembangan fisik dan mental anak. Menurut Devi (2012), gizi kurang dapat terjadi karena kekurangan zat gizi makro seperti energi, protein, lemak dan dapat pula karena kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin A, besi, yodium dan seng. Kekurangan ini disebabkan kurangnya asupan sumber zat gizi yang dibutuhkan anak, anak tidak mengonsumsi gizi seimbang, tidak sarapan dan jajanan yang tidak sehat. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan jajanan anak diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak (Sutardji, 2007).

Penerapan Gizi seimbang merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kualitas SDM. Dari mulai anak usia sekolah. Anak usia sekolah adalah anak yang berusia 6-12 tahun yang bisa dikatakan sebagai middle childhood juga dalam beberapa pendapat usia 5-10 tahun diketgorikan fase pra remaja. Pada masa itu anak tentunya sedang mengalami masa-masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun secara psikis dan kognitifnya juga sedang berkembang. (Arimurti, 2012). Hal di atas dapat menjadi salah satu ciri bahwa usia anak merupakan usia dimana sangat membutuhkan asupan gizi serta memerlukan internalisasi pola hidup sehat melalui olahraga sebagai bagian dari pembentukan berbagai aspek seperti fisik, psikis dan kemampuan kognitif. Maka kebutuhan gizi akan relatif lebih besar ketika dalam masa tersebut. Dalam fase ini anak mengalami masa pertumbuhan yang lebih cepat terutama dalam masa pertumbuhan tinggi badan. Perbedaan kebutuhan gizi pada anak laki-laki cenderung lebih besar dibandingkan perempuan, ini dikarenakan anak laki-laki cenderung aktif dalam aktivitas-aktivitas fisik.(Istianty dan Ruslianti, 2013).

Anak sekolah biasanya mempunyai lebih banyak aktivitas di luar rumah dan sering melupakan waktu makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk mengganjal perut (Rakhmawati, 2009). Melihat banyaknya pilihan jajanan dalam

kemasan, anak mulai tidak mudah lagi diatur dengan makanan yang biasa disediakan orang tua di rumah. Sejalan dengan itu, gizi anak sekolah sering terabaikan, karena orang tua beranggapan anak sudah besar dan mampu memilih jajanan sendiri. Kebiasaan jajan ini dipengaruhi oleh faktor jenis makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi, dan emosi), dan faktor lingkungan (Ariandani, 2011). (Sibagariang 2010) menyebutkan, lingkungan yang kurang baik juga dapat mempengaruhi gizi pada anak, sebagai contoh seringnya anak jajan sembarangan di tepi jalan, karena melihat teman-temannya yang juga sedang jajan sembarangan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi menjadikan anak membeli makanan tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi cukup atau tidak.

Fenomena yang banyak terjadi di Indonesia yang sering kita amati adalah permasalahan Gizi pada anak usia sekolah di Indonesia cukup tinggi. Khususnya pada usia sekolah dasar, masalah gizi yang timbul salah satunya adalah berat badan rendah, defisiensi zat besi (kurang darah), defisiensi vitamin E. sehingga dapat menjadi kendala dalam tumbuh kembang anak sekolah dasar. selain itu juga permasalahan pola hidup sehat yang menjadi permasalahan dan harus di biasakan dan dikenalkan sejak anak-anak dalam upaya hidup sehat melalui kebiasaan berolahraga. Untuk itu dalam hal ini perlu adanya sosialisasi juga penyuluhan dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat serta peningkatan pengetahuan dalam memilih jajanan yang sehat pada anak usia sekolah dasar.

B. LANDASAN TEORI

Gizi merupakan hal yang amat penting dalam pertumbuhan serta perkembangan fisik dan mental anak. Menurut Devi (2012), gizi kurang dapat terjadi karena kekurangan zat gizi makro seperti energi, protein, lemak dan dapat pula karena kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin A, besi, yodium dan seng. Kekurangan ini disebabkan kurangnya asupan sumber zat gizi yang dibutuhkan anak, anak tidak mengonsumsi gizi seimbang, tidak sarapan dan jajanan yang tidak sehat. Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Konsumsi makanan jajanan anak

diharapkan dapat memberikan kontribusi energi dan zat gizi lain yang berguna untuk pertumbuhan anak (Sutardji, 2007).

Anak sekolah biasanya mempunyai lebih banyak aktivitas di luar rumah dan sering melupakan waktu makan sehingga mereka membeli jajanan di sekolah untuk mengganjal perut (Rakhmawati, 2009). Melihat banyaknya pilihan jajanan dalam kemasan, anak mulai tidak mudah lagi diatur dengan makanan yang biasa disediakan orang tua di rumah. Sejalan dengan itu, gizi anak sekolah sering terabaikan, karena orang tua beranggapan anak sudah besar dan mampu memilih jajanan sendiri. Kebiasaan jajan ini dipengaruhi oleh faktor jenis makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi, dan emosi), dan faktor lingkungan (Ariandani, 2011). Sibagariang (2010) menyebutkan, lingkungan yang kurang baik juga dapat mempengaruhi gizi pada anak, sebagai contoh seringnya anak jajan sembarangan di tepi jalan, karena melihat teman-temannya yang juga sedang jajan sembarangan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi menjadikan anak membeli makanan tanpa tahu apakah makanan tersebut mengandung gizi cukup atau tidak.

Fenomena yang banyak terjadi di Indonesia yang sering kita amati adalah permasalahan gizi pada anak usia sekolah di Indonesia cukup tinggi. Khususnya pada usia sekolah dasar, masalah gizi yang timbul salah satunya adalah berat badan rendah, defisiensi zat besi (kurang darah), defisiensi vitamin E. sehingga dapat menjadi kendala dalam tumbuh kembang anak sekolah dasar. Selain itu juga permasalahan pola hidup sehat yang menjadi permasalahan dan harus di biasakan dan dikenalkan sejak anak-anak dalam upaya hidup sehat melalui kebiasaan berolahraga

C. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini akan berlangsung dalam tahapan-tahapan, meliputi:

1. Tahap persiapan, pada tahap ini dilakukan persiapan mengenai pembagian tugas anggota tim penyuluhan agar semaksimal mungkin dapat menyampaikan informasi dan pemahaman yang memadai bagi siswa/peserta penyuluhan. Selanjutnya mencari referensi untuk penyusunan materi yang harus disampaikan kepada peserta, menyusun instrument untuk pretes dan postes, menyusun lembar kerja untuk

- kegiatan praktek. Pada tahap ini juga digunakan untuk menyusun daftar hadir peserta, menyiapkan alat bahan untuk pelaksanaan kegiatan
2. Tahap observasi, pada tahap ini dilakukan konsultasi dengan pihak sekolah tentang faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan kegiatan penyuluhan, sehingga dapat dicarikan solusi atau alternatif terbaik dalam pelaksanaan kegiatan. Tempat pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini di SDN 11 Kuningan yang bertempat di Kecamatan Kuningan Kabupaten Kuningan. Hasil observasi pertama diperoleh informasi sebagai berikut, SDN 11 Kuningan juga menjalankan protokol kesehatan sesuai anjuran dinas pendidikan Kabupaten Kuningan.
 3. Tahap pelaksanaan kegiatan, pada tahap ini kami menyampaikan materi tentang jajanan sehat kepada siswa. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan kesepakatan antara anggota tim pengabdian dengan pihak sekolah tempat sasaran kegiatan. Urutan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah:
 - a. Tim pengabdian memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan pengabdian ini. Siswa mengisi daftar hadir, dan mengerjakan tes awal (pretes).
 - b. Siswa dibagi menjadi 6 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 4-5 orang. Selanjutnya penyampaian materi oleh tim pengabdian, setelah itu peserta melakukan praktek identifikasi jajanan sehat, dan menyampaikan hasil identifikasinya di depan kelas diwakili beberapa kelompok.
 - c. Pada tahap akhir peserta mengerjakan tes (postes) sesudah penyampaian materi. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:
 1. Metode ceramah, digunakan untuk menyampaikan pengetahuan tentang jajanan sehat dan bergizi meliputi: Unsur gizi dalam makanan dan bahan tambahan makanan. Penyampaian ini dilakukan dengan memberikan contoh konkret, menyediakan contoh jenis makanan
 2. Metode praktek/simulasi, digunakan untuk membandingkan secara langsung 2 macam jajanan yang biasa dikonsumsi. Praktek ini dilakukan secara berkelompok dengan setiap kelompok beranggotakan 5 orang anak. Masing-masing kelompok bertugas mengidentifikasi jajanan sehat dan tidak sehat Selanjutnya peserta diminta untuk menceritakan jajanan mana yang lebih baik untuk dikonsumsi.

3. Metode tanya jawab, digunakan untuk memberikan umpan balik pada peserta sekaligus untuk mendapatkan tanggapan peserta tentang materi yang telah disampaikan selama kegiatan. (Mega Arianti Putri & Fitria Yuliana, 2021)

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) PENINGKATAN PENGETAHUAN BAGI SISWA TENTANG MAKANAN JAJANAN SEHAT DAN POLA HIDUP SEHAT MELALUI OLAHRAGA KESEHATAN dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2023 sampai dengan 26 Juli 2023. Adapun proses penyelenggaraannya meliputi:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, dilakukan observasi untuk mengumpulkan data-data terkait jenis-jenis jajanan yang ada disekitar sekolah beserta cara pengolahannya. Selanjutnya melakukan pencarian referensi serta materi digunakan untuk pemberian materi. Kegiatan berikutnya, dilakukan sosialisasi tentang rencana pelaksanaan PKM di SDN 11 Kuningan. Selanjutnya dilakukan penyusunan instrumen dalam mengukur pengetahuan siswa.

2. Tahap Pelaksanaan

Konsultasi dengan pihak sekolah tentang faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan kegiatan penyuluhan, sehingga dapat dicarikan solusi atau alternatif terbaik dalam pelaksanaan kegiatan. Tempat pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini di SDN 11 Kuningan yang bertempat di Kecamatan Kuningan Kabupaten Kuningan. Hasil observasi pertama diperoleh informasi sebagai berikut, SDN 11 Kuningan juga menjalankan protokol kesehatan sesuai anjuran dinas pendidikan Kabupaten Kuningan.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

| No | Tahapan Kegiatan | Materi Kegiatan |
|-----------|---|---|
| 1. | Metode ceramah, digunakan untuk menyampaikan pengetahuan tentang jajanan sehat dan bergizi meliputi: Unsur gizi dalam makanan dan bahan tambahan makanan. Penyeragaman ini dilakukan dengan | 1. Pelaksanaan Pre Test 2. Unsur Gizi 3. Kebutuhan Gizi 4. Mengenal jeni-jenis jajanan tidak sehat dan |

| No | Tahapan Kegiatan | Materi Kegiatan |
|-----------|--|---|
| | memberikan contoh konkret, menyediakan contoh jenis makanan | jajanan sehat. 5. Bentuk aplikasi olahraga kesehatan |
| 2. | Sesi Sharing dan Diskusi dilaksanakan setelah pemaparan materi. | 1. Pemberian materi Unsur Gizi dan pola hidup sehat 2. Diskusi Pembahasan kebutuahn gizi serta pola hidup sehat 3. Bagaimana membedakan jajanan yang sehat dan tidak sehat berdasarkan bahan dan pengolahannya 4. Simulasi pemilihan gerak permainan dalam refleksi olahraga kesehatan |
| 3. | Praktik lapangan dan pemberian pengalaman langsung dengan terlibatnya langsung para siswa dalam kegiatan lapangan. | 1. Metode tanya jawab, digunakan untuk memberikan umpan balik pada peserta sekaligus untuk mendapatkan tanggapan peserta tentang materi yang telah disampaikan selama kegiatan. |

| No | Tahapan Kegiatan | Materi Kegiatan |
|----|---|--|
| | | 2. Evaluasi keterampilan olahraga dalam gerak manipulatif. |
| 5. | Refleksi Kegiatan sebagai bahan Evaluasi. | Mengevaluasi kegiatan dalam bentuk Post Test |

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan rangkaian kegiatan dalam post test Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada Sabtu 24-25 Juli 2023 dari jam 08.00 – 09.00 WIB bertempat di SDN 11 Kuningan. Materi PkM adalah tentang jajanan sehat dan pola hidup sehat. Hasil pretest menunjukkan secara keseluruhan pertanyaan yang diajukan dapat dijawab oleh siswa siswi hanya 38 %. Selanjutnya menyampaikan materi mengenai pemilihan jajanan sehat dan pola hidup sehat dengan menggunakan media powerpoint yang dibuat semenarik mungkin disertai dengan poster dan leaflet tentang makanan sehat serta bahaya jajanan tidak sehat, dilanjutkan diskusi dan tanya jawab untuk mengukur sejauh mana para siswa memahami isi materi yang disampaikan dan diakhiri dengan penyebaran posttest dengan hasil 84% dari soal dapat dijawab oleh para siswa/siswi. Terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman para siswa sebelum dan sesudah pemaparan materi, terlihat ada peningkatan 46%. Ini tergolong baik, karena mereka mengerti dan serius mengikuti kegiatan pemaparan materi ini dimana dalam kegiatan ini peserta sangat antusias.

E. KESIMPULAN

Hasil dari peningkatan pengetahuan bagi siswa tentang makanan jajanan sehat dan pola hidup sehat melalui olahraga kesehatan yaitu dalam pelaksanaan kegiatan bertahap sesuai metode pelaksanaan kegiatan dapat dirasakan peserta sangat antusias dan aktif dalam pelaksanaan pemberian materi dalam kelas maupun praktik dilapangan, ada peningkatan pengetahuan yang sebelumnya 38% yang dapat menjawab pertanyaan, setelah pemaparan materi dan pengarahan meningkat menjadi 84%, atau ada peningkatan sebanyak 46% dari sebelumnya. Selain itu peserta juga aktif dan memiliki keingintauan yang tinggi terhadap berbagai jenis aktivitas permainan yang melibatkan

aktivitas fisik dalam upaya peningkatan dan pemeliharaan hidup sehat melalui kebiasaan berolahraga.

F. ACKNOWLEDGMENTS

Terimakasih banyak pada tim pengabdian Uniku yang sudah membantu dan memberikan perhatian pada ini. Kami sangat senang dan antusias mengikuti semua rangkaian kegiatan pengabdian ini, banyak ilmu yang kami dapatkan dan berguna sekali bagi kami.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Ariandani, B & Dieny, F. F. (2011). *Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar*. Semarang: Univeritas Semarang.
- Arimurti, D. I. (2012). Pengaruh pemberian komik pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi siswa kelas V SDN Sukasari 4 Kota Tangerang Tahun 2012 (Skripsi). Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.
- Istianty dan Ruslianti, (2013) *Gizi Terapan*. Jakarta : Remaja Rosdakarya
- Putri. M. A & Yuliana, F. (2021) Meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat. *APMA Jurnal abdimas*, DOI: 10.47575/apma.v1i2.256.
- Sumarni, N., Dkk. (2020). Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat di sekolah dasar negeri Jati III Tarogong kaler Garut. *Kumawula: Jurnal Abdimass*, Vol. 3, No.2 DOI: <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i2.28026>
- Nirmala, D. (2012). *Gizi anak sekolah*. Jakarta: Kompas.
- Rakhmawati, W. (2009). Pengawasan dan pengendalian dalam pelayanan keperawatan (supervisi, manajemen mutu & resiko) pelatihan manajemen keperawatan. RSUD 45 Kuningan.
- Sutardji. (2007). Tingkat konsumsi energi dan konsumsi protein serta hubungannya dengan status gizi anak usia 10-18 thn. *Jurnal Kesehatan Gizi Masyarakat*.
- Sibagariang, E. E. (2010). *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.