

## **Edukasi Makanan Sehat dan Tidak Sehat di Sekolah Dasar IT Ath Athaariq Muhammadiyah Dumai**

**Merina Pratiwi<sup>1</sup>, Amiroel Oemara Syarief<sup>2</sup>**

*<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Teknologi Dumai, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Merina Pratiwi

**E-mail:** [merinapratiwi1920@gmail.com](mailto:merinapratiwi1920@gmail.com)

### **Abstrak**

*Kegiatan PKM ini dilatarbelakangi karena banyaknya makanan tidak layak dikonsumsi oleh anak-anak yang diperjualbelikan di luar kantin sekolah dan lingkungan sekolah. Setelah dilakukan pengamatan ditemukan juga di beberapa sekolah di kota Dumai, khususnya Sekolah IT Ath Thaariq. Contoh jajanan yang disajikan di kantin antara lain pasta, sate bakso, sate sosis, gorengan, dan jajanan kemasan. Dalam pelaksanaan PKM ada beberapa metode yang dilakukan yaitu mengkomunikasikan materi melalui diskusi, pertanyaan, dan pemaparan yang meliputi 1) para siswa selaku konsumen, dan 2) pengambil kebijakan khususnya Guru. Oleh karena itu, harapan dari aktivitas sosialisasi adalah untuk memberikan edukasi terhadap siswa dan guru untuk membedakan jajanan sehat dan tidak sehat, membangun pengetahuan tentang dampak jajanan tidak sehat, Tujuannya adalah untuk menyediakan dan menjual jajanan bergizi di sekolah. Dampak terselenggara kegiatan PKM ini adalah sekolah dapat mengawasi dan mengelola jajanan yang layak dikonsumsi oleh siswa.*

**Kata kunci** - Edukasi, Makanan Sehat, Tidak sehat

### **Abstract**

*This PKM activity is being discontinued because of the abundance of unworthy food consumed by children who are being marketed outside the school canteens and school neighborhoods. After observations were carried out, they were found in several schools in the city of Dumai, the Ath Thaariq IT School. Examples of dishes served in the canteen include pasta, bakso sauce, sausage sauce and baking sauce. In the implementation of the PKM there are several methods to communicate material through discussions, questions, and exhibitions that include 1) students as consumers, and 2) policymakers in particular Teachers. Therefore, the expectation of socialization activities is to provide education to students and teachers to distinguish between healthy and unhealthy eating, build knowledge about the impact of not healthy eating, The goal is to prepare and sell nutritious eating in schools. The main impact of these PKM activities is that schools can oversee and manage the management of dignified food consumed by students.*

**Keywords** - Education, Healthy Food, Unhealthy

## **PENDAHULUAN**

Anak-anak usia sekolah ialah investasi negara, dan mereka akan sebagai kader penerus pembangunan Indonesia pada masa depan (Mawarni, 2018). Jajanan yang sehat dan bergizi sangat krusial buat memberikan tenaga dan gizi di anak, khususnya usia sekolah. tetapi seiring berjalannya ketika, semakin banyak bahan kimia yg dikembangkan serta digunakan sebagai bahan tambahan pada camilan dan kuliner. Umumnya anak-anak membeli jajanan terutama saat jam istirahat sekolah, namun mereka tidak peduli dengan risiko mengonsumsi jajanan yang tidak sehat. Jajanan dan makanan yang dijual di dekat sekolah lebih sering mengandung zat tambahan seperti bahan pengawet dan pewarna makanan yang tidak boleh digunakan dalam makanan. (Asri & Abdurahim, 2023) perlu dipahami bahwa keadaan sehat tidak serta merta muncul, namun harus selalu dilakukan upaya untuk mengubah gaya hidup yang tidak sehat menjadi gaya hidup yang lebih sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dengan menanamkan pola pikir sehat kepada setiap orang bahwa kita semua harus mulai memperbaiki diri. Orang tua adalah orang yang paling penting dan berarti dalam kehidupan seorang anak. Orang tua dan anggota keluarga lainnya mempengaruhi sumber pengetahuan, keyakinan, sikap, dan nilai-nilai kehidupan anak. (Of et al., 2022). Sedangkan Anak-anak dan jajanan memang tidak dapat dipisahkan. Anak-anak biasanya membeli berbagai macam jajanan, terutama saat jam istirahat sekolah. Dikarenakan orang tua tidak menyiapkan bekal untuk dibawa anak-anak ke sekolah yang mengakibatkan anak-anak leluasa untuk membeli makanan apa yang dia gemari padahal mereka belum paham mana makanan yang sehat dan makanan yang tidak sehat untuk dikonsumsi ini dapat dibuktikan dengan kajian dari PJAS (BPOM RI, 2019). Diketahui, para orang tua membolehkan anaknya makan jajanan di sekolah. Hal ini terbukti dari 100 persen orang tua, 42 persen membawa bekal sendiri dan 58 persen memberikan makanan ringan kepada anaknya. Mereka tidak peduli dengan bahaya jajanan bagi kesehatan anak. Pasalnya, jajanan tersebut seringkali mengandung bahan pengawet makanan, seperti formaldehida dan bahan pengawet boraks, yang dapat membahayakan nyawa anak Anda. Salah satu kelompok masyarakat yang sering mengalami masalah akibat keracunan makanan adalah anak-anak sekolah. Jajanan anak sekolah berisiko terkontaminasi biologis atau kimia, yang dapat menimbulkan bahaya kesehatan jangka pendek dan jangka panjang.

Data dari Acara Khusus Jajanan pada Anak Sekolah (KLB) dari tahun 2004 hingga 2006 menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar (SD) adalah yang paling sering mengalami penyakit bawaan makanan. Studi BPOM tahun 2004 menemukan bahwa 60% jajanan sekolah tidak memenuhi standar mutu dan keamanan. Studi BPOM tahun 2007 juga menemukan bahwa 45% jajanan sekolah berbahaya. Bahan kimia telah dikembangkan dan digunakan semakin banyak saat ini sebagai tambahan pada makanan ringan dan makanan. Zat ini dapat digunakan sebagai penambah rasa, pewarna, dan pengawet makanan.

Sekolah selalu memiliki kantin yang erat kaitannya dengan penyediaan makanan dan jajanan kepada anak. Pedagang memegang peranan yang sangat penting dalam menyediakan minuman di sekolah. Oleh karena itu, kantin sekolah dan pedagang di sekitar sekolah harus mampu menyediakan jajanan sehat. Namun berdasarkan hasil observasi yang dilakukan ditemukan bukti adanya jajanan tidak sehat di kantin sekolah yang diperdagangkan oleh pedagang di kota Dumai khususnya di SD IT ATH Athaariq. Hal ini terlihat dari jajanan yang disajikan di kantin, seperti pasta, sate daging, sate sosis, dll. Sekolah ini mempunyai kantin di luar halaman sekolah, tepat di pinggir jalan yang dilalui mobil dan kendaraan penumpang, sehingga keadaan ini dapat mengakibatkan terkontaminasinya jajanan oleh mikroorganisme yang terbawa udara. Sekolah ini sering dikunjungi oleh pedagang kaki lima yang mengendarai sepeda dan sepeda motor yang menjual berbagai macam makanan ringan kemasan dan es krim. Dalam hal ini jajanan yang dijual di kantin sekolah tidak semuanya makanan sehat.

Dengan dilakukan pengamatan terhadap pedagang yang ternyata ada beberapa pedagang yang menjual makanan yang belum layak untuk dikonsumsi oleh siswa, namun dari pihak sekolah

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

pun belum adanya sosialisasi mengenai makanan sehat atau makanan tidak sehat khususnya guru yang mengajar di sekolah. Tidak ada pengawasan dari guru terhadap makanan yang dibeli oleh anak-anak selama istirahat, yang berarti siswa dapat membeli makanan apa pun yang tersedia di kantin sekolah atau di luar sekolah. Hal ini (Triwijayati, 2013) menyatakan bahwa anak-anak membuat keputusan secara spontan dan impulsif, termasuk membeli yang ada dijual di kantin sekolah. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama dan pengetahuan yang cukup dari pihak sekolah, khususnya para pendidik, tentang makanan apa yang harus diwaspadai anak-anak yang belajar di sekolah. Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan siswa adalah dengan mengoptimalkan kesehatan anak-anak (Dhamayanti et al., 2023). Hal ini dapat dicapai dengan meningkatkan pendidikan dan kesehatan melalui berbagai cara. Oleh karena itu, dengan adanya jajanan sehat diharapkan bermanfaat bagi pertumbuhannya dan perkembangan anak.

Berdasarkan observasi dan penelitian yang dilakukan, terdapat bukti bahwa anak-anak mengonsumsi makanan dan minuman tidak sehat saat jajan di kantin dan lingkungan luar sekolah. Dampak pola makan tidak sehat pada anak yang dikarenakan adanya bahan pengawet digunakan pada makanan yang tujuannya untuk mencegah mikroorganisme merusak bahan pangan. Bahan pengawet sintesis dapat menyebabkan reaksi alergi dan mengganggu fungsi ginjal dan hati dalam hal penggunaan nitrit dan nitrat dapat menyebabkan kanker pada anak-anak. Untuk mengatasi masalah tersebut, anak perlu diberikan edukasi mengenai dampak makanan dan minuman yang tidak sehat. Untuk itu dilakukan kegiatan pengabdian di SD IT Ath Athaariq Muhammadiyah untuk mengedukasi masyarakat mengenai pola makan yang sehat dan tidak sehat. Anak-anak SD It Ath Athaariq Muhammadiyah diharapkan dengan dilakukan kegiatan ini dapat membedakan makanan sehat dan tidak sehat.

## **METODE**

Kegiatan ini rencananya akan berlangsung pada bulan November 2023. Mitra pengabdian adalah siswa SD ITH Athaariq Muhammadiyah Dumai. Pengabdian ini berupa mendatangkan siswa ke sekolah untuk melakukan edukasi tentang makan sehat dan tidak sehat, dan tim pengabdian memberikan laporan dan materi untuk mengedukasi sekolah tentang makan sehat dan tidak sehat. Metode demonstrasi yang digunakan dalam kegiatan ini melibatkan pemateri yang mendemonstrasikan dan mendemonstrasikan jenis-jenis bahan berbahaya yang terdapat pada jajanan tidak sehat. Hal ini dilakukan agar para peserta, khususnya siswa sekolah dasar, mendapatkan pengalaman nyata dalam membangun pengetahuan, sehingga dapat dengan mudah menyerap isi dari kegiatan yang telah dilakukan. (Syarief et al., 2022)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada tanggal 14 November 2023 tepatnya hari Rabu dilaksanakan kegiatan edukasi jajanan sehat dan tidak sehat ini dengan peserta sebagai berikut: siswa dan Guru yang merupakan pengambil kebijakan khususnya di bidang pengawasan. Kegiatan ini mendapat sambutan baik dari tim sekolah dan puskesmas. Meskipun sekolah telah mencoba mengadakan kegiatan ini di masa lalu, siswa masih membeli jajanan tidak sehat dari pedagang, sehingga kegiatan ini menjadi tantangan nyata bagi siswa dan guru. Selain itu, siswa antusias mengikuti kegiatan sosialisasi dan bertanya kepada tim PKM mengenai hal-hal yang belum dipahami. Saran ini diharapkan dapat mengedukasi siswa dan guru, untuk membedakan jajanan sehat dan tidak sehat, serta membangun dan menyampaikan pengetahuan kepada siswa-siswa yang tidak dapat mengikuti kegiatan ini. Dalam acara ini, adanya kerjasama antara pelaksana dengan petugas Puskesmas untuk memaparkan pelajaran edukasi makanan sehat dan tidak sehat.



**Gambar 1.**  
Pemberian Materi

Dalam kegiatan pengadain ini ada beberapa materi yang disampaikan diantaranya:

1. Memahami mengenai jajanan sehat
2. Cara memilih makanan sehat
3. Istilah dan karakteristik makanan sehat
4. Cara membuat makanan sehat
5. Arti makanan tidak sehat
6. Ciri-ciri makanan tidak sehat
7. Bahaya dan akibat dari makanan yang tidak sehat
8. Bagaimana cara mengatasi makanan yang tidak sehat?

Pertanyaan kritis para peserta tentang fenomena gizi dan penyakit saat ini menunjukkan antusiasme mereka untuk mengikuti pelaksanaan dari awal hingga akhir. Agar siswa tetap semangat dan tidak mengantuk selama kegiatan di sekolah, pelaksana membuat games yang bertemakan mana yang termasuk makanan sehat dan tidak sehat sehingga mereka lebih termotivasi dalam mengikuti kegiatan ini. Namun, beberapa kegiatan tidak semua siswa yang hadir dikarenakan ada yang sakit.



Gambar 2.

Diskusi makanan sehat dan tidak sehat

## KESIMPULAN

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk mengedukasi siswa dan guru serta menyadarkan mereka akan pentingnya kesehatan dalam memilih jajanan sehat melalui pendidikan. Oleh karena itu pedagang sebagai penjual dapat kiranya membuat makanan sehat dengan komposisi bahan-bahan yang tidak berbahaya bagi kesehatan anak-anak sehingga tidak ada efek yang membahayakan pada masa tumbuh kembang anak. Guru sebagai pengawas dapat mengelola jajanan siswa dan memantau penjual jajanan di sekolah untuk mengetahui jajanan sehat apa yang sebaiknya dikonsumsi siswa. Kesalahan yang disengaja dapat berakibat fatal terhadap kesehatan anak itu sendiri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan dilakukan kegiatan ini kami selaku pelaksana mengucapkan terimakasih kepada Siswa dan Guru SD IT Ath Athaariq Muhammadiyah yang telah memberikan izin dan waktunya sehingga dapat terselenggaranya kegiatan PKM yang bertemakan Edukasi Mengenai Makanan Sehat dan Tidak Sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asri, R., & Abdurahim. (2023). Penyuluhan Pentingnya Makanan dan Jajanan Sehat dan Bergizi Pada Siswa MTS Al-Ikhlasiyah Perempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehati*, 2(1), 19–23. <https://doi.org/10.33651/jpms.v2i1.513>
- B POM RI. (2019). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta: Penerbit Swadaya.
- Beard, J. *Journal Nutrition American Journal of Nutrition Bertalina*. Bobak, Dkk. Jakarta: EGC.
- Briawan, D. Jakarta: EGC.
- Brody, T. *Nutrition Biochemistry*. London: Academic Press.
- Cahya, A, 130(41), 440–442. [https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku\\_Pedoman\\_PJAS\\_untuk\\_Pencapaian\\_Gizi\\_Seimbang\\_Pengawas\\_dan-atau\\_Penyuluh.pdf](https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/Buku_Pedoman_PJAS_untuk_Pencapaian_Gizi_Seimbang_Pengawas_dan-atau_Penyuluh.pdf)
- Dhamayanti, M., Pandia, V., Arisanti, N., Azriani, D., Bustami, L. E. S., Widiasih, H., & Kresnayana, M. Y. (2023). Pelatihan Kader Posyandu Remaja Wujud Pemberdayaan Remaja Dalam Meningkatkan Kesehatan Remaja Secara Holistik. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

- Masyarakat*, 3(2), 140–145. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i2.1187>
- Mawarni, E. E. (2018). Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah". *Warta Pengabdian*, 11(4), 97–107. <https://doi.org/10.19184/wrtp.v11i4.7238>
- Of, E., Children, T. P. Q. A. S., Rachmawati, N., & Harigustian, Y. (2022). PENDAMPINGAN PENGAJAR TPQ DALAM PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN KEBERSIHAN DIRI ANAK TPQ AL-HASANAH. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2(4), 34–41.
- Syarief, A. O., Pratiwi, M., & Urva, G. (2022). Edukasi Dampak Minuman Keras di Kalangan Remaja. *Literasi*, 2(1), 48–54.
- Triwijayati, A. (2013). Studi Fenomenologi Eksplorasi Model Pengambilan Keputusan Konsumen Anak Pada Konsumsi Jajanan Sekolah. *Journal of Management and Business*, 12(1), 1–20. <https://doi.org/10.24123/jmb.v12i1.5>