

OPTIMALISASI PENYULUHAN TENTANG PENINGKATAN PENGETAHUAN JAJANAN SEHAT DI SMPN 14 BANDAR LAMPUNG**Samino¹, Christin Angelina F²., Bagas Prakoso Sihono³, Endah Rachmawati⁴,
Hendy Pratama^{5*}**¹⁻⁵Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Malahayati

E-mail Korespondensi: hendypratamaa99@gmail.com

Disubmit: 04 Februari 2024

Diterima: 29 Maret 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14148>**ABSTRAK**

Masih banyak anak usia sekolah membeli jajanan hanya sesuai dengan kesukaan mereka tanpa tahu bahan-bahan yang terkandung di dalam jajanan yang mereka. Hal tersebut akan berdampak buruk bagi kesehatan mereka dikarenakan anak sekolah masih banyak yang belum mengetahui cara memilih jajanan sehat di sekolah. Kegiatan ini di lakukan oleh 92 orang siswa dan siswi. Pengambilan data diambil pada tanggal 19 Januari 2024 berupa data sekunder dan data primer. Kegiatan PBL kami yang bertempat di SMPN 14 Bandar Lampung berjalan selama tiga hari, pada hari pertama kami melakukan pre survey tempat sekaligus mengajukan surat permohonan untuk melakukan kegiatan PBL dilokasi. Dari hasil pengambilan data, data sekunder yang didapatkan dari pihak uks sekolah sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan siswa tentang jajanan sehat, terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan perilaku jajan sehat, sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Kata Kunci: Pengetahuan, Jajanan sehat, Penyuluhan**ABSTRACT**

Many school-age children still buy snacks only according to their preferences without knowing the ingredients in their snacks. This will have a bad impact on their health because many school children still don't know how to choose healthy snacks at school. This activity was carried out by 92 students and students. Data collection was taken on January 19 2024 in the form of secondary data and primary data. Our PBL activities which took place at SMPN 14 Bandar Lampung ran for three days, on the first day we carried out a pre-survey of the place and at the same time submitted a letter of application to carry out PBL activities at the location. From the results of data collection, secondary data obtained from the school health unit before the education was conducted on the level of students' knowledge about healthy snacks, there was an influence of the education on increasing knowledge of healthy snack behavior, before and after the education was given.

Keywords: Knowledge, Healthy Snacks, Counseling

1. PENDAHULUAN

Manfaat PHBS di lingkungan sekolah adalah perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat di lingkungan Sekolah atas dasar Kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. (Kemenkes RI, 2016). Masih banyak anak usia sekolah membeli jajanan hanya sesuai dengan kesukaan mereka tanpa tahu bahan-bahan yang terkandung di dalam jajanan yang mereka. Hal tersebut akan berdampak buruk bagi kesehatan mereka dikarenakan anak sekolah masih banyak yang belum mengetahui cara memilih jajanan sehat di sekolah. (Masri et al., 2019). Makanan yang sehat merupakan bagian yang esensial bagi proses pertumbuhan dan perkembangan anak, serta sebagai dasar pemeliharaan kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa. Sejalan dengan perkembangan zaman, semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam jajanan dan makanan. Tujuan penggunaan zat-zat tersebut antara lain sebagai *taste enhancer*, *food coloring*, dan *preservatives*. (Budaraga et al., 2019).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan data hasil survey

- a. Siswa siswi masih banyak mengkonsumsi jajanan yang kurang sehat hampir setiap harinya sebanyak 45% dari total siswa siswi SMPN 14 Bandar Lampung
- b. Pengetahuan Siswa siswi tersebut terkait tentang jajanan sehat hanya 19,6% yang mengetahui tentang jajanan sehat

Rumusan Masalah pada kegiatan ini adalah sejauh apa optimalisasi penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan jajanan sehat di SMPN 14 Bandar Lampung



Gambar 1. SMPN N 14 Bandar Lampung

3. KAJIAN PUSTAKA

Menurut Srikandi dalam Zentalian (2014), masalah makanan jajanan di Indonesia umumnya terjadi karena pengolahan dan penyajiannya yang tidak higienis. Biasanya diproduksi dan dijual dalam kondisi yang kurang baik sehingga sering terkontaminasi oleh mikroorganisme dan hal ini dapat

menimbulkan berbagai penyakit. Makanan sehat selain mengandung zat gizi yang cukup dan seimbang juga harus aman, yaitu bebas dari bakteri, virus, parasit, serta bebas dari pencemaran zat kimia. Makanan dikatakan aman apabila kecil kemungkinan atau sama sekali tidak mungkin menjadi sumber penyakit atau yang dikenal sebagai penyakit yang bersumber dari makanan (foodborne disease). Oleh sebab itu, makanan harus dipersiapkan, diolah, disimpan, diangkut dan disajikan dengan serba bersih dan telah dimasak dengan benar (Judarwanto, 2008). Jenis makanan jajanan menurut Widya Karya Nasional Pangan Dan Gizi dalam Zentalian (2014) dapat digolongkan menjadi 3 (tiga) golongan yaitu :

- a. Makanan jajanan yang berbentuk panganan, seperti : kue kecil-kecil, pisang goreng dan sebagainya.
- b. Makanan jajanan yang diporsikan (menu utama), seperti pecel, mie, baksi, nasi goreng dan sebagainya.
- c. Makanan jajanan yang berbentuk minuman, seperti : es krim, es campur, jus buah dan sebagainya

Pengetahuan adalah hasil “tahu”, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan, terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni : indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat, yakni (Notoatmodjo, 2012) :

- a. Tahu (Know)
- b. Memahami (Comprehension)
- c. Aplikasi (Application)
- d. Analisis (Analysis)
- e. Sintesis (Synthesis)
- f. Evaluasi (Evaluation)

Perilaku anak memilih makanan pada dasarnya merupakan bentuk penerapan kebiasaan makan. Kebiasaan makan merupakan cara-cara individu atau kelompok masyarakat dalam memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia, yang didasarkan pada latar belakang sosial budaya tempat mereka hidup. Anak usia sekolah mempunyai kebiasaan makan makanan jajanan. Kebiasaan jajan cenderung menjadi bagian budaya dalam suatu keluarga (Susanto, 2006)

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam berperilaku baik tanpa didasari dengan sikap yang baik. Diantaranya adalah meniru kebiasaan orang tua ataupun teman sebayanya yang dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam memilih makanan jajanan sebab pada usia sekolah, anak-anak maupun remaja masih cenderung untuk mudah meniru dari lingkungannya terdekatnya. Sikapnya mendukung dalam pemilihan makanan jajanan tetapi timbul keinginan ingin mencicipi makanan yang di makan temannya. Perilaku yang muncul adalah meniru teman meskipun tidak sesuai dengan sikap yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2003)

4. METODE

a. Tahap Persiapan & Presurvey

Kegiatan dilaksanakan di SMPN 14 Bandar Lampung berjalan selama tiga hari, pada hari pertama kami melakukan pre survey tempat sekaligus mengajukan surat permohonan untuk melakukan kegiatan penyuluhan dilokasi.

b. Tahap Analisa Kegiatan Pengabdian

Pada hari kedua kami melakukan kegiatan untuk melakukan diagnosa kesehatan berkaitan dengan PHBS dilingkungan sekolah untuk mencari masalah yang dapat kami angkat sebagai topik pembahasan, pada hari kedua ini kami melakukan proses wawancara bersama pihak UKS untuk mencari tahu informasi permasalahan permasalahan apa saja yang terjadi yang berkaitan dengan 8 indikator PHBS dilingkungan sekolah, berdasarkan hasil wawancara kami mendapatkan yang paling masih menjadi masalah terkait dengan PHBS di lokasi PBL adalah berkaitan dengan siswa siswi masih banyak mengkonsumsi jajanan yang kurang sehat hampir setiap harinya Berdasarkan temuan dari pihak UKS. Lalu setelah itu kami berdiskusi mengenai masalah yang masih terjadi dilingkungan lokasi PBL untuk solusi apa yang bagus untuk kami berikan kepada para siswa siswi, lalu hasil diskusi kami dengan pihak UKS, kami akan melakukan kegiatan penyuluhan untuk memberikan materi dan edukasi kepada para siswa siswi terkait dengan permasalahan tersebut. Peserta kegiatan sebanyak 92 orang.

c. Tahap Pelaksanaan

Pada hari ketiga pada pukul 10:15 WIB kami melakukan kegiatan inti dari proses PBL ini yaitu melakukan penyuluhan tentang PHBS dan edukasi mengenai jajanan sehat, lalu setelah itu kami melakukan pengukuran dari hasil penyuluhan tersebut dengan menyebar angket kepada siswa siswi yang sudah mendapatkan penyuluhan, terutama untuk mengukur tingkat pengetahuan para siswa siswi tentang PHBS dilingkungan sekolah terutama tentang jajanan sehat. Setelah itu kegiatan selesai kira-kira pukul 12:10 WIB, dan setelah itu melakukan proses dokumentasi dan pemberian cendramata sebagai ucapan rasa terima kasih kepada pihak SMPN 14 Bandar Lampung.

d. Tahap Evaluasi

Hasil dari kegiatan yang diukur dari tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan di konfirmasi kepada pihak sekolah.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil



Gambar 2. Memberikan Penyuluhan tentang Jajanan Sehat

Pada penyuluhan di sampaikan informasi di dapat kan data pengetahuan sebelum diberikan edukasi, menunjukkan angka tingkat pengetahuan yang kurang ada 65 orang siswa 70.7%, tingkat pengetahuan cukup ada 13 orang siswa, tingkat pengetahuan baik 2 orang siswa 2.2%, dan tingkat pengetahuan sangat baik 12 siswa 13.0%.

Dari hasil data sekunder yang diberikan oleh narasumber yaitu pihak UKS, kami menilai bahwa kurangnya pengetahuan yang ada pada siswa di SMP N 14 Bandar Lampung terkait jajanan sehat. Oleh karena itu, berdasarkan hasil diskusi kami dengan pihak UKS setuju untuk di lakukan penyuluhan dan edukasi terkait jajanan sehat di sekolah sebagai salah satu metode untuk menambah tingkat pengetahuan siswa terkait jajanan sehat. Setelah memberikan edukasi dan penyuluhan peneliti menggunakan alat ukur berupa kuesioner untuk menilai perbandingan antara pengetahuan terkait jajanan sehat sebelum dan setelah di berikan edukasi. Setelah itu, peneliti menganalisa hasil kuesioner dan di dapatkan hasil seperti berikut ini :

Tabel 1. Hasil kuesioner

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Kurang	4	4.3 %
Cukup	7	7.6 %
Baik	7	7.6%
Sangat Baik	74	80.4%
Jumlah	92	100%

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan hasil bahwa pengetahuan setelah diberikan edukasi, sebagian besar pengetahuan responden meningkat. Pengetahuan responden dikategorikan dalam kategori Kurang, Cukup, Baik, Sangat Baik. Adapun pengetahuan responden mengenai jajana sehat disekolah berkategori sangat baik sebanyak 74 responden 80,4%, kategori baik sebanyak 7 responden 7,6 %, Kategori cukup 7 responden 7,6%, dan kategori kurang sebanyak 4 responden 4,3%.

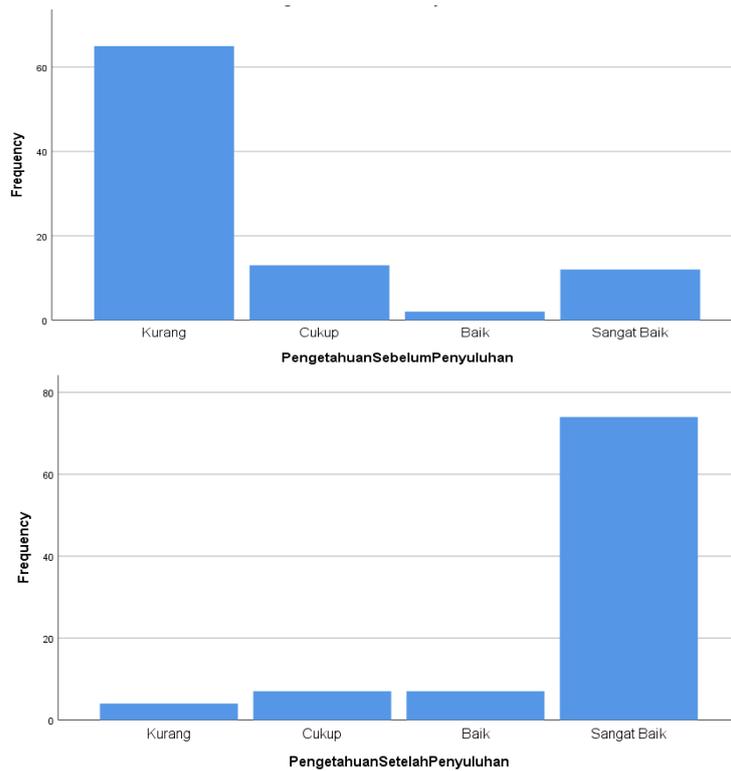
Dari hasil kedua data baik data primer dan data sekunder memiliki perbandingan hasil yang signifikan, hasil tingkat pengetahuan yang sangat baik mengalami kenaikan setelah diberikan edukasi berupa penyuluhan,

berikut tabel dan garfik perbandingan hasil tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan :

Tabel 2. Hasi Tingkat Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	Jumlah	Persentase
Kurang	65	70.7 %
Cukup	13	14.1 %
Baik	2	2.2 %
Sangat Baik	12	13.0 %
Jumlah	92	100%

Tingkat Pengetahuan Sesudah Penyuluhan	Jumlah	Persentase
Kurang	4	4.3 %
Cukup	7	7.6 %
Baik	7	7.6%
Sangat Baik	74	80.4%
Jumlah	92	100%



Gambar 3. Grafik hasil pengetahuan setelah diberikan edukasi

Berdasarkan Tabel dan grafik diatas menunjukkan hasil bahwa pengetahuan setelah diberikan edukasi, sebagian besar pengetahuan siswa mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pengetahuan siswa sebelum dilakukan penyuluhan yaitu kategori sangat baik berkisar 12

siswa 13.0% lalu kemudian setelah diberikan edukasi berupa penyuluhan mengalami peningkatan sebesar 74 siswa 80.4%.



Gambar 4. Memberikan Penyuluhan



Gambar 5. Memberikan kuesioner



Gambar 6. Setelah selesai Kegiatan

b. Pembahasan

Setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai PHBS di Sekolah, siswa mengalami peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan setelah diberikan perlakuan yaitu dengan edukasi kesehatan tentang PHBS di Sekolah hal ini dapat dilihat dari perbedaan hasil wawancara dan hasil kuesioner yang di isi oleh siswa mengalami peningkatan. Pengetahuan ini menurut Notoatmodjo diakibatkan oleh keterlibatan banyak unsur yang antara lain yaitu materi, manusia, fasilitas, perlengkapan dan juga dapat mempengaruhi atau meningkatkan proses dan juga hasil dalam belajar

(Nurmala et al, 2018). Hal ini tentunya sejalan dengan pendapat Notoatmodjo yang lain bahwa perubahan pengetahuan pada seseorang dapat terjadi akibat dari proses belajar, dan hal ini akan memberikan dampak pada perilaku seseorang tersebut (Zarkasyi, 2019).

Dengan didukung oleh informasi berupa materi dalam edukasi kesehatan yang dilakukan yaitu berisi tentang pengertian, manfaat, dan tujuan PHBS di Sekolah serta penerapan delapan indikator PHBS di Sekolah yang diberikan dengan ringkas, jelas, dan tepat. Sehingga hal ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan responden setelah dilakukan pemberian materi. Hal ini dapat dikaitkan dengan penelitian Susanti yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi yang diberikan kepada responden (Bulahari et al, 2015)

Peran edukator yang telah mendapatkan pengalaman dan juga ilmu tentang promosi kesehatan ini dapat memberikan informasi serta metode yang tepat pada responden. Oleh karena itu dalam edukasi kesehatan yang dilakukan ini dapat berjalan dengan baik dan terarah sehingga responden dapat fokus dan terarah dalam proses pemberian edukasi kesehatan tentang PHBS di Sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikmah bahwa kompetensi edukator atau guru dapat meningkatkan hasil belajar dan motivasi siswa (Nikmah, 2018).

Peran media yang digunakan yaitu media visual dengan Slide Show Power Point ini juga sangat membantu dalam menarik fokus perhatian responden. Karena dalam media visual dengan Slide Show Power Point ini menampilkan teks, gambar, warna dan gerak sehingga responden dapat terarahkan fokus perhatiannya. Selain itu media ini juga membantu dalam menyampaikan informasi dengan tambahan gambar yang dapat memperjelas maksud informasi yang disampaikan oleh edukator. Dalam hal ini sejalan dengan pernyataan Muthoharoh yang menyatakan bahwa dengan menggunakan media Slide Show Power Point akan dapat mengurangi bahasa verbal sehingga materi yang disampaikan dapat lebih jelas ditangkap dan tentunya menarik perhatian dan juga motivasi belajar pada siswa (Muthoharoh, 2019).

Setelah dilakukan penyuluhan jajan sehat di Sekolah ini, siswa siswi di SMP N 14 Bandar Lampung menjadi lebih tahu dan paham. Bahwa memilih jajan sehat sangat penting dilakukan, supaya di sekolah juga tetap terjaga akan kebersihannya dan penting juga dalam kesehatan agar terhindar dari berbagai macam penyakit

6. KESIMPULAN

Berdasarkan paparan kegiatan penyuluhan kepada siswa SMP N 14 Bandar Lampung diatas, dapat disimpulkan bahwa yang didapat dari kegiatan ini ada peningkatan angka pemahaman dan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang jajan sehat.

Saran

Saran yang dapat kami berikan yaitu diharapkan para siswa semakin peduli dalam memilih jajan sehat di sekolah serta mampu lebih peka dan tanggap jika di sekitarnya terdapat gejala-gejala gangguan kesehatan akibat PHBS yang tidak terjaga agar terhindar dari penyakit berbagai macam penyakit.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Budaraga, I. K., Ramaiyulis, R., Nurdin, E., & Rauf, R. (2019). Penyuluhan Jajanan, Makanan dan Kantin Sehat di Sekolah SMA 2 Batang Anai Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Udayana Mengabdi*, 18(3), 6167. <https://doi.org/10.24843/bum.2019.v18.i03.p1>
- Fitriani, V. (2018). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri 20 Tanjung Lago Kabupaten Banyuasin. *Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Universitas Sriwijaya*.
- Hikmah N. Pengaruh Kompetensi Guru dan Pengetahuan Awal Siswa terhadap Motivasi Belajar dan Implikasinya terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa. *Indones J Econ Educ*. 2018;1:9-16.
- Hisprastin, Y., & Musfiroh, I. (2020). Ishikawa Diagram dan Failure Mode Effect Analysis (FMEA) sebagai Metode yang Sering Digunakan dalam Manajemen Risiko Mutu di Industri. *Majalah Farmasetika*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.24198/mfarmasetika.v6i1.27106>
- Kemendikbud. (2021). *Disusun oleh: Tim Penyusun Direktorat Sekolah Dasar*. 1-22. <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>
- Masri, E., Wahyuni, N. P., & Rini, A. M. (2019). Perilaku Memilih Jajanan Dan Kantin Sehat Siswa Sekolah Dasar Dengan Edukasi Media Komik. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 6(2), 177-185. <https://doi.org/10.33653/jkp.v6i2.278>
- Muthoharoh M. Media Power Point dalam Pembelajaran. *J Tarb Syariah Islam*. 2019;26:21-32.
- Nurmala, Ira; Rahman, Fauzie; Nugroho, adi; Erlyani, Neka; Laily, Nur; Yulia Anhar V. 9 786024 730406. 2018. 51p
- Sugiyatmi, S. (2006). Analisis Faktor Resiko Pencemaran Bahan Toksik Boraks dan Pewarna Pada Makanan Tradisional yang dijual di Pasar-Pasar Kota Semarang tahun 2006. *E Journal Undip*.
- Susanti Nirawati Bulahari, Hermien B. Korah AL. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *J Ilm Bidan*. 2015;3:15-20.
- UNISA Gizi. (2017). *8 indikator PHBS, apa saja penjelasannya?* <https://gizi.unisayogya.ac.id/8-indikator-phbs-apa-saja-penjasannya-2/>
- Zarkasyi SD. (2019) Pengaruh Pemberian Booklet Pemilihan Jajanan Sehat Sebagai Media Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan, dan Sikap Anak Usia Sekolah Di SDN 1 Sempalwadak Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.;