



## UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN SISWA SD NEGERI 2 SENGGIGI MELALUI PROGRAM : “KENALI MAKANMU, JAGA KESEHATANMU”

*Efforts to Improve The Health Of Students Of Primary School 2 Senggigi Through The Program: "Know Your Eat, Take Care Of Your Health"*

Made Raditya Arhya Putra<sup>1</sup>, Metta Octora<sup>2\*</sup>, I Made Tobias Abdiman<sup>1</sup>, Atina Rizki Putri<sup>1</sup>, Saskia Safarinaa Hazaa<sup>1</sup>, Afif Farras<sup>1</sup>, Illiyani Sholihatin<sup>1</sup>, Siti Nurhaliza<sup>1</sup>, Shofia Kadarisma<sup>1</sup>, Yusril Sani Riandika Putra<sup>1</sup>, Gintis Dhimar Ginuluh<sup>1</sup>, Safira Said Hayaza<sup>1</sup>, Ekawaty Retnaningsih<sup>1</sup>, Sabila Izzatina Azmy Mujahid<sup>1</sup>, Ini Hidayat Makbul<sup>1</sup>, Baiq Inna Dwi Hardyningrat<sup>1</sup>, Devi Chandra Kirana<sup>1</sup>, Kadek Nandita Nugraha<sup>1</sup>, Salsabila Dinda Nuril Ishlahi<sup>1</sup>, Najla Aulia Yahya<sup>1</sup>, Mohammad Sany Rosafi Amanullah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram,

<sup>2</sup>Departemen IKM, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram

Jl. Pendidikan No. 37, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat

\*Alamat Korespondensi: mettaoctora@unram.ac.id

(Tanggal Submission: 01 November 2023, Tanggal Accepted : 17 Juli 2024)



### Kata Kunci :

*Jajanan sehat, sekolah dasar, penyuluhan*

### Abstrak :

Jajanan yang dijual di lingkungan sekolah memiliki peranan penting dalam pemenuhan zat gizi yang baik bagi siswa sekolah dasar. Berdasarkan data BPOM, sekitar 39,96% jajanan yang tidak memenuhi syarat untuk dikonsumsi, sehingga penting bagi siswa untuk mengetahui tata cara pemilihan makanan yang sehat. Memperkenalkan jenis makanan sehat, cara memilih makanan sehat, cara mencuci tangan yang benar, dan mengetahui pemahaman siswa-siswi kelas 1 dan 2 SDN 2 Senggigi terkait makanan sehat terutama yang berada di lingkungan sekolah. Penyuluhan dilakukan pada siswa-siswi kelas 1 dan 2 SDN 2 Senggigi melalui penyuluhan mengenai jajanan sehat dan metode cuci tangan, nyanyian, *pre* dan *post-test*, permainan, serta diakhiri dengan pemberian buah-buahan. Penyuluhan dimulai dengan perkenalan pemateri dan tim penyuluhan, diikuti dengan pengenalan singkat mengenai jajanan sehat untuk menilai pengetahuan awal siswa. Materi mengenai kandungan makanan sehat, seperti lemak, protein, vitamin, karbohidrat, serta langkah mencuci tangan dengan benar. Penyuluhan diakhiri dengan sesi praktek dan juga makan Bersama buah-buahan sehat. Pengolahan data hasil *pre* dan *post-test* dilakukan dengan aplikasi SPSS dan didapatkan ada perubahan rerata nilai pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan jajanan sehat. Selama penyuluhan

berlangsung siswa-siswi sangat antusias dalam mendengarkan dan turut berperan aktif. Kegiatan penyuluhan mengenai jajanan sehat memberikan pemahaman dan pengenalan kepada siswa SDN 2 Senggigi. Setelah materi penyuluhan diberikan, siswa-siswi menjadi mengetahui manfaat jajanan sehat, identifikasi jajanan berbahaya, dan cara cuci tangan yang benar yang dibuktikan dengan adanya peningkatan perubahan nilai rerata pengetahuan siswa melalui *pre* dan *post test*.

**Key word :**

*Healthy snacks, elementary school, counseling*

**Abstract :**

Snacks in the school environment have an important role in fulfilling good nutrition and nutrition for elementary school students. Currently, there are still many traders who do not pay attention to the snacks sold both in terms of health, composition, and hygiene. Based on data from BPOM or the Food and Drug Supervisory Agency, around 39.96% of snacks that are not eligible for consumption are spread throughout Indonesia. This shows how important it is for school students to pay more attention to their health in choosing snacks in the school area. This also underlies the conduct of counseling on healthy food and snacks in the elementary school environment in the Senggigi area, West Lombok Regency as a target elementary school from the Faculty of Medicine, University of Mataram. The counseling was carried out for grade 1 and 2 students of SDN 2 Senggigi and was carried out on Friday, September 1, 2023 at 09.00 – 10.00 WITA. Counseling activities include providing counseling materials about healthy snacks, singing healthy snack songs, pre and post-tests, healthy snack games, and ending with giving fruits to students as participants in counseling. Furthermore, pre and post-test result data was processed using the SPSS application and there was a change in the average value of students' knowledge before and after the delivery of healthy snack counseling materials.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7<sup>th</sup> edition) :

Putra, M. R. A., Abdiman, I. M. T., Putri, A. R., Hazaa, S. S., Farras, A., Sholihatin, I., Nurhaliza, S., Kadarisma, S., Putra, Y. S. R., Ginuluh, G. D., Hayaza, S. S., Retnaningsih, E., Mujahid, S. I. A., Makbul, I. H., Hardyningrat, B. I. D., Kirana, D. C., Nugraha, K. N., Ishlahi, S. D. N., Yahya, N. A., Amanullah, M. S. R., & Octora, M. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Siswa SD Negeri 2 Senggigi Melalui Program : “Kenali Makanmu, Jaga Kesehatanmu”. *Jurnal Abdi Insani*, 11(3), 98-108. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i3.1164>

## PENDAHULUAN

Jajanan merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan dan diperjualbelikan oleh pedagang di tempat umum, seringkali ditemukan di lingkungan sekitar sekolah. Hal ini menjadikan jajanan pada lingkungan sekolah memiliki peranan penting terhadap pemberian nutrisi dan zat gizi kepada siswa-siswi sekolah tersebut karena tentunya siswa-siswi membutuhkan energi yang cukup untuk menjalani kegiatan sekolah. Walaupun begitu, masih banyak pedagang yang tidak memperhatikan jajanan yang dijual baik dari jenis, komposisi, dan kebersihan. Hasil pengawasan jajanan sekolah yang dilakukan oleh 18 BPOM pada 19 Provinsi yang tersebar di Indonesia, didapatkan 39,96% jajanan yang tidak memenuhi syarat untuk dikonsumsi (Murti & Budayanti, 2017). Berdasarkan penelitian Arisanti *et al.* (2018), jumlah keracunan makanan di sekolah dari tahun 2000-2015 mencapai angka 13,7% dan masih ada hingga seterusnya. Berdasarkan penelitian (Anisah, 2019) menunjukkan bahwa jajanan sembarangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian



diare pada siswa SDN 3 Mudal Boyolali. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya siswa sekolah untuk mengenal dan memilih jajanan di area sekolah. Mengingat siswa khususnya pada sekolah dasar merupakan populasi dengan sistem kekebalan tubuh yang masih belum cukup kuat untuk melawan kuman pada jajanan yang tidak sehat.

Jajanan yang dikonsumsi anak berkontribusi besar terhadap asupan gizi anak. Survei yang dilakukan BPOM tahun 2008 yang dilaksanakan di 79 kabupaten/kota di 8 provinsi meliputi 4.500 SD di Indonesia menunjukkan bahwa jajanan memiliki andil terhadap kebutuhan energi sekitar 31,1% dan protein 27,4 % dari total konsumsi pangan harian (Briawan, 2016). Namun, sekitar 45% jajanan anak di sekolah mengandung bahan berbahaya, seperti formalin, boraks, rhodamin B dan *methanyl yellow*. Selain itu, terdapat bahan tambahan pangan (BTP) yang melampaui batas, berupa siklamat (Pemanis buatan) dan benzoat (pengawet makanan) serta makanan yang kurang higienis (Briawan, 2016; Sumarni *et al.*, 2020). Zat-zat tersebut apabila dikonsumsi secara terus-menerus akan terakumulasi di dalam tubuh dan dapat menimbulkan dampak buruk bagi tubuh (Rismawati, 2018). Hal ini terbukti dari data kejadian luar biasa (KLB) keracunan pada tahun 2008 hingga 2010 didapatkan kelompok tertinggi yang mengalami kasus keracunan adalah anak sekolah dasar dari 17,26% - 25,15% kasus keracunan di sekolah (Triasari, 2015). Makanan yang tersedia di kantin sekolah juga banyak yang tergolong dalam *ultra-processed food* yang lebih praktis untuk disajikan secara cepat. Selama dua dekade terakhir, makanan ultra-proses telah menjadi lebih tersedia dan terjangkau. Makanan ultra-proses hadir dalam bentuk makanan ringan, minuman, dan makanan siap saji, yang umumnya memiliki kandungan garam, lemak, gula, dan pengawet yang tinggi. Konsumsi makanan ultra-proses dikaitkan dengan risiko penyakit kronis yang lebih tinggi seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, penyakit radang usus, dan kanker (The Lancet Regional Health America, 2022).

Anak usia sekolah dasar sendiri merupakan generasi emas oleh karena itu tumbuh kembang dapat berjalan optimal apabila didukung dengan gizi yang seimbang dan bebas zat toksik (Pertiwi, 2016). Selain itu, kelompok anak sekolah dasar juga merupakan usia rawan gizi dan rawan penyakit, terutama infeksi (Iklima, 2017). Anak-anak cenderung membeli makanan yang dekat dengan lingkungannya dan cenderung membeli makanan tanpa memperhatikan kebersihan (Aini, 2019; Briawan, 2016). Oleh karena itu, pendidikan terhadap jajanan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Hal ini terbukti dari penelitian yang ada, yakni pelaksanaan pendidikan gizi dapat mempengaruhi sikap serta perilaku anak dalam memilih jajanan (Wells *et al.*, 2015; Shen *et al.*, 2015).

Pendidikan gizi adalah proses jangka panjang dan berlangsung seumur hidup yang didasarkan pada transfer pengetahuan yang sistematis tentang makanan dan gizi, berdasarkan hasil penelitian ilmiah terkini, yang efeknya adalah perubahan kebiasaan makan (Ares *et al.*, 2023). Pendidikan ini penting untuk memberikan pengetahuan kepada anak-anak terkait asupan gizi yang seimbang. Asupan gizi yang tak seimbang berpotensi menyebabkan *intake* energi yang berlebih dan akhirnya menimbulkan obesitas pada anak. Prevalensi obesitas telah meningkat di seluruh dunia, tidak hanya di kalangan orang dewasa tetapi juga di kalangan anak-anak dan remaja. Pada tahun 2016, 18% anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun di dunia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Medeiros *et al.*, 2022). Studi oleh (Llewellyn *et al.*, 2015) menunjukkan bahwa nilai BMI yang tinggi yang ditemukan pada anak-anak kemudian memenuhi syarat untuk diagnosis diabetes di masa dewasa (Llewellyn *et al.*, 2015). Karena tingginya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas serta konsekuensi kesehatannya, hal ini menjadi ancaman serius bagi masyarakat (Klingelhöfer *et al.*, 2021). Memahami manfaat nutrisi yang baik, dan nilai dari pola makan yang beragam karena kebiasaan makan yang sehat di usia dini dapat menentukan praktik pola makan di kemudian hari (Raut *et al.*, 2024). Pendidikan gizi adalah komponen penting dari setiap strategi yang bertujuan untuk mengubah perilaku dan mempromosikan kebiasaan makan yang sehat (Sunuwar *et al.*, 2019). Hambatan yang paling umum terjadi pada perubahan pola makan anak untuk menjadi lebih sehat di

antaranya neophobia, preferensi rasa, kurangnya efikasi diri, keterbatasan waktu, keterampilan memasak yang tidak memadai dan rendahnya dukungan sosial, motivasi dan kemauan (Czarniecka-Skubina et al., 2023). Oleh karena itu, kegiatan pemberian buah-buahan dalam situasi yang menyenangkan pada kegiatan ini diharapkan dapat membantu siswa untuk dapat kembali mencoba buah-buahan dan membiasakan diri untuk mengonsumsinya sebagai alternatif makanan yang lebih sehat.

SD Negeri 2 Senggigi yang terletak di Kabupaten Lombok Barat merupakan salah satu sekolah binaan Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. Sekolah ini tidak memiliki kantin khusus, namun disekitar sekolah banyak pedagang jajanan yang berdagang di lokasi yang tidak memadai sebagai pengganti kantin. Beberapa pedagang pun tidak memperhatikan aspek kebersihan dan kesehatan dari makanan yang diujakan (Gambar 1).



Gambar 1. Jajanan dan sanitasi pedagang di samping SDN 2 Senggigi

Siswa khususnya kelas 1 dan 2 sendiri belum dapat memilih makanan yang sehat dan tidak sehat. Selain itu, siswa-siswi tersebut cenderung membeli makanan dari pedagang di sekitar sekolah karena tidak membawa bekal dari rumah dan tidak sarapan pagi. Sanitasi dan pengolahan akhir dari sampah di sekitar sekolah juga masih terbilang sangat kurang (Gambar 2). Permasalahan-permasalahan tersebut mendasari pelaksanaan penyuluhan ini, yakni untuk mengenalkan jajanan sehat pada siswa-kelas 1 dan 2 SD Negeri 2 Senggigi. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa di sekolah tersebut mengenai jajanan sehat. Sementara itu, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran agar siswa-siswa kelas 1 dan 2 SD Negeri 2 Senggigi sehingga dapat lebih memilih dan membeli jajanan yang sehat di sekitar sekolah sebagai salah satu usaha kami untuk mengenalkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini .



Gambar 2. (Kiri) Beberapa anak memakan makanan dari pedagang diluar - (Kanan) Pembuangan sampah di depan salah satu akses keluar masuk SDN 2 Senggigi

## METODE KEGIATAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk kegiatan penyuluhan mengenai jajanan sehat pada siswa-siswi Sekolah Dasar dengan judul “Kenali Makananmu Jaga Kesehatanmu”. Tujuan penyuluhan ini adalah mengedukasi siswa-siswi Sekolah Dasar mengenai pengenalan dan pemilihan jenis makanan yang baik dan sehat untuk dikonsumsi. Sasaran kegiatan penyuluhan ini yaitu siswa-siswi kelas 1 dan 2 SDN 2 Senggigi, Kabupaten Lombok Barat, Provinsi NTB. Pemilihan SDN 2 Senggigi sebagai tempat penyuluhan didasarkan karena sekolah tersebut merupakan sekolah binaan Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Jumat, 1 September 2023 pada pukul 09.00 – 10.00 WITA di ruang kelas 1 dan 2.

### Games “Makanan Sehatku”

Games ini diberikan di akhir penyuluhan dan mempersilahkan siswa-siswi untuk mengisi dan kemudian akan dinilai dan diberikan *reward* oleh tim penyuluhan (Gambar 4)



Gambar 4. Lembar permainan memilih “Makanan Sehatku”

### Materi KENALI

Materi dibawakan dengan media *flipchart* berukuran A3 yang berisikan materi dengan judul “Kenali Makananmu Jaga Kesehatanmu” (Gambar 5).



Gambar 5. Flipchart materi “KENALI Makananmu Jaga Kesehatanmu”

### Lirik Lagu

Tim penyuluhan juga mengajak siswa-siswi untuk bernyanyi sebagai upaya untuk menanamkan memori siswa-siswi terkait materi.

#### (Menggunakan Nada Balonku Ada 5)

*kusuka jajan sehat  
dimasak dengan  
benar tempat bersih  
dan steril jauh dari  
polusi  
Jajan sembarang tempat  
STOP nanti perutku sakit  
jajan sehat  
bergizi agar kuat  
dan cerdas*

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini disambut dengan baik oleh pihak sekolah, guru, dan siswa-siswi kelas 1 dan 2 SDN 2 Senggigi. Siswa-siswi yang hadir mengikuti kegiatan dengan kooperatif dan antusias menjawab pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan pembicara.

## Data Siswa dan Siswi Kelas 1 dan 2

Tabel 1. Distribusi siswa-siswi kelas 1 dan 2

Tingkatan	Jumlah Siswa
Kelas 1	12
Kelas 2	19

### Pemberian Materi pada Siswa SDN 2 Senggigi



Gambar 3. Pemberian materi KENALI kepada siswa-siswi Kelas 1 SDN 2 Senggigi

Kegiatan penyuluhan diawali dengan perkenalan pemateri dan tim penyuluhan untuk meningkatkan sambung rasa dengan siswa-siswi peserta penyuluhan. Selanjutnya, dilakukan perkenalan singkat mengenai jajanan sehat di sekitar sekaligus untuk menilai pengetahuan siswa-siswi mengenai jajanan sehat. Siswa-siswi kelas 1 dan 2 sebagai sasaran penyuluhan diberikan pilihan-pilihan mengenai jajanan sehat yang dapat ditemukan di lingkungan sekitar sekolah ataupun tempat tinggal. Kemudian, dilakukan pengenalan lagu mengenai jajanan sehat agar siswa-siswi dapat lebih mudah mengingat dan memahami jajanan sehat beserta manfaatnya. Setelah itu, dilakukan tanya jawab singkat secara lisan untuk mengetahui pengetahuan siswa-siswi terhadap jajanan sehat yang sering mereka temukan di lingkungan tempat tinggal ataupun sekolah sebagai bentuk *pre-test*. Tanya jawab secara lisan dilakukan dengan pertimbangan adanya siswa-siswi yang masih belum mampu dalam baca tulis sehingga terhambat dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Penilaian *pre-test* dilakukan dengan melakukan pengambilan gambar melalui ponsel.

Penyampaian materi terkait jajanan anak sehat melalui media *flipchart*. kandungan dalam makanan sehat seperti lemak, protein, vitamin, karbohidrat, contoh makanan sehat, hingga langkah mencuci tangan dengan benar sebagai upaya meningkatkan kesadaran pola hidup sehat. Pemberian materi dengan media berupa *flipchart* berukuran A3 dibuat dengan desain yang semenarik mungkin untuk anak-anak dan dengan bahasa yang mudah dipahami sehingga siswa-siswi mudah menerima penjelasan materi dan tidak merasa bosan. Selama pemberian materi juga diselengi dengan kegiatan *games* atau permainan yang dilakukan secara bersama-sama mengenai contoh makanan sehat dan cara mencuci tangan yang benar. Peserta dipersilahkan untuk unjuk jari dan maju ke depan kelas untuk memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan. Peserta yang memberikan jawaban benar mendapatkan hadiah berupa camilan sehat, susu dan buah-buahan. Pemberian games bertujuan agar siswa-siswi tidak merasa bosan selama kegiatan penyuluhan dan juga untuk menilai pemahaman mereka atas materi penyuluhan yang telah disampaikan. Selanjutnya, dilakukan tanya jawab kembali sebagai bentuk *post-test* untuk mengetahui keberhasilan luaran dari penyampaian materi yang telah dilakukan.

Pada akhir penyuluhan, siswa dan siswi diberikan selebar kertas berisi gambar pilihan berbagai jenis makanan untuk dikerjakan dan dilakukan penilaian terhadap hasil pekerjaan siswa-siswi dalam memilih jenis makanan sehat yang terdapat pada gambar. Setelah siswa-siswi mengisi lembar permainan ini, tim penyuluhan melakukan penilaian terhadap pilihan siswa-siswi untuk memberikan rasa *reward* pada siswa-siswi.

### Memberikan Praktik Langsung

Tim penyuluhan memberikan contoh langsung berupa kegiatan mencuci tangan di depan kelas yang kemudian dilanjutkan dengan makan bersama dengan buah-buahan yang dibawa oleh tim penyuluhan (Gambar 6). Praktik ini dilakukan oleh seluruh siswa dengan tujuan agar setiap siswa dapat mencoba langsung dan mengerti secara penuh terkait materi yang telah disampaikan pada sesi sebelumnya.



Gambar 6. Praktik mencuci tangan dan makan buah-buahan bersama

### Pengetahuan Mengenai Jajanan Anak Sehat

Siswa-siswi berpartisipasi dengan aktif menjawab pertanyaan *pre-test* lisan yang disampaikan pembicara pada saat penyuluhan. Gambaran pengetahuan peserta kelas 1 SDN 2 Senggigi sebelum mengikuti penyuluhan dapat dilihat pada Tabel 2. Aspek pengetahuan yang paling rendah adalah mengenai perilaku higienitas pribadi (Pertanyaan no. 1) dan pengetahuan cara penyajian makanan (Pertanyaan no. 3), serta terkait hal perilaku hidup sehat (Pertanyaan no. 4). Hal ini dinilai sesuai kemampuan siswa-siswi kelas 1 yang masih minim ilmu pengetahuan tentang jajanan sehat. Aspek pengetahuan yang paling baik sebelum mengikuti penyuluhan adalah mengenai komposisi makanan sehat. Lebih dari 80% siswa-siswi kelas 1 mengetahui bahwa Jajanan anak sehat merupakan makanan yang tidak banyak mengandung zat pengawet, karena dapat memicu munculnya penyakit.

**Tabel 2.** Gambaran pengetahuan siswa-siswi kelas 1 sebelum mengikuti penyuluhan

Aspek Pengetahuan	% Jawaban benar pada <i>pre-test</i> *
1. Perilaku Terkait Higienitas Pribadi	33,33
2. Pengetahuan Terkait Komposisi Makanan Sehat	83,33
3. Pengetahuan Terkait Cara Penyajian Makanan	41,67
4. Pengetahuan Terkait Perilaku Hidup Sehat	41,67
5. Pengetahuan Terkait Manfaat Komposisi Makanan	58,33

Gambaran pengetahuan pada siswa-siswi kelas 2 SDN 2 Senggigi sebelum mengikuti penyuluhan dapat dilihat pada tabel 3. Aspek pengetahuan yang paling rendah adalah manfaat

komposisi makanan (Pertanyaan no. 5) dan pengetahuan tentang perilaku hidup sehat (Pertanyaan no. 4). Sedangkan untuk aspek pengetahuan yang paling baik sebelum mengikuti penyuluhan adalah cara penyajian makanan, komposisi makanan sehat, serta higienitas pribadi. Lebih dari 70% siswa-siswi kelas 2 mengetahui bahwa Jajanan anak sehat merupakan makanan yang terjaga kebersihannya, terbuat dari bahan-bahan yang alami tanpa pengawet buatan, serta disajikan dengan wadah yang bersih dan steril.

**Tabel 3.** Gambaran pengetahuan siswa-siswi kelas 2 sebelum mengikuti penyuluhan

Aspek Pengetahuan	% Jawaban benar pada <i>pre-test</i> *
1. Perilaku Terkait Higienitas Pribadi	77,78
2. Pengetahuan Terkait Komposisi Makanan Sehat	83,33
3. Pengetahuan Terkait Cara Penyajian Makanan	94,44
4. Pengetahuan Terkait Perilaku Hidup Sehat	61,11
5. Pengetahuan Terkait Manfaat Komposisi Makanan	22,22

#### Perubahan Pengetahuan Setelah Mengikuti Kegiatan

Analisis perubahan skor pengetahuan dilakukan terhadap 12 siswa-siswi kelas 1 yang mengikuti *pre* dan *post-test*. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji parametrik untuk dua kelompok variabel numerik berpasangan, yaitu *Paired t-test* karena data nilai *pre* dan *post-test* memenuhi distribusi normal dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* ( $>0.05$ ). *Mean* nilai *post-test* partisipan lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test* dan keduanya menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ( $p < 0.05$ ).

**Tabel 4.** Pengetahuan partisipan kelas 1 sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan

Tipe	N	Mi n.	M ax.	Me an	SD	<i>Paired t-test</i>
<i>pre-test</i>	12	2	8	5.2	1.99	P < 0.05
<i>post-test</i>	12	2	10	7.3	2.30	

Sedangkan pada siswa-siswi kelas 2 didapatkan distribusi yang tidak normal sehingga dilakukan analisis statistik dengan uji non-parametrik numerik berpasangan, yaitu *Wilcoxon Signed Rank*. Didapatkan bahwa terjadi peningkatan *mean* pada saat *post-test* dan memiliki perbedaan yang signifikan secara statistik ( $p < 0.05$ )

**Tabel 5.** Pengetahuan partisipan kelas 2 sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan

Tipe	N	Mi n.	M ax.	Me an	SD	<i>Wilcoxon Signed Rank</i>
<i>pre-test</i>	19	1	5	3.2	1.13	P < 0.05
<i>post-test</i>	19	3	5	4.3	0.67	

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan mengenai jajanan sehat dengan judul “Kenali Makananmu Jaga Kesehatanmu” memberikan pemahaman dan pengenalan kepada siswa SDN 2 Senggigi Lombok Barat tentang makronutrien dan mikronutrien, manfaat jajanan sehat, identifikasi jajanan berbahaya, dan cara cuci tangan yang benar.

Pengukuran tingkat pemahaman siswa terhadap penyampaian materi, didapatkan terjadi peningkatan nilai antara *pre-test* dan *post-test*. Pada anak kelas satu memiliki skor *pre-test* 5.2 dan *post-test* 7.3. Kemudian, pada anak kelas dua terjadi kenaikan jawaban benar dari *pre-test* 61 poin menjadi 82 poin pada *post-test*.

Saran untuk mengadakan penyuluhan secara regular dan berkelanjutan dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu seperti ahli gizi, psikolog anak, guru dan orang tua murid sehingga makin meningkatkan efektivitas kegiatan pengabdian terkait penyesuaian materi untuk tingkat pemahaman siswa, penggunaan media pembelajaran kreatif, interaksi aktif, evaluasi berkala, pelaksanaan kegiatan praktik, pengukuran pemahaman yang komprehensif, pemantauan berkelanjutan, dan evaluasi hasil serta pengembangan metode berdasarkan hasil evaluasi tersebut.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Bapak dan Ibu guru SDN 2 Senggigi karena telah mengizinkan kegiatan ini untuk dilaksanakan di sekolah tersebut. Terima kasih kepada Dr. dr. Metta Octora, M.Kes, M.Ked.Klin selaku pembimbing penyuluhan ini. Terima kasih kepada dr. Lalu Ahmad Gamal Arigi, M.Pd.Ked dan Tim Blok 13 karena telah membantu administrasi dan komunikasi dengan pihak sekolah, serta pihak-pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu proses penyuluhan penyuluhan Jajanan Anak Sehat yang dilakukan di SDN 2 Senggigi, Kabupaten Lombok Barat sehingga dapat berjalan dengan lancar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. Q. (2019). Perilaku Jajan pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 15(2), 133-146.
- Ares, G., De Rosso, S., Mueller, C., Philippe, K., Pickard, A., Nicklaus, S., van Kleef, E., & Varela, P. (2023). Development of food literacy in children and adolescents: implications for the design of strategies to promote healthier and more sustainable diets. *Nutrition Reviews*. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad072>
- Briawan, D. (2016). Perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik jajanan anak sekolah dasar peserta program edukasi pangan jajanan. *Jurnal gizi dan pangan*, 11(3), 201-210.
- Czarniecka-Skubina, E., Hamulka, J., & Gutkowska, K. (2023). How Can We Increase the Nutrition-Related Knowledge in Children Aged 7–12 Years: Results of Focus Groups Interviews with Parents—Junior-Edu-Żywienie (JEŻ) Project. *Nutrients*, 16(1), 129. <https://doi.org/10.3390/nu16010129>
- Iklima, N. (2017). Gambaran pemilihan makanan jajanan pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1).
- Klingelhöfer, D., Braun, M., Quarcoo, D., Brüggmann, D., & Groneberg, D. A. (2021). Epidemiological Influences and Requirements of Global Childhood Obesity Research. *Obesity Facts*, 14(4), 382–396. <https://doi.org/10.1159/000516777>
- Llewellyn, A., Simmonds, M., Owen, C. G., & Woolacott, N. (2015). Childhood obesity as a predictor of morbidity in adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 17(1), 56–67. <https://doi.org/10.1111/obr.12316>
- Medeiros, G. C. B. S. D., Azevedo, K. P. M. d., Garcia, D., Oliveira Segundo, V. H., Mata, Á. N. d. S., Fernandes, A. K. P., Santos, R. P. d., Trindade, D. D. B. d. B., Moreno, I. M., Guillén Martínez, D., & Piuvezam, G. (2022). Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10522. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710522>
- Raut, S., KC, D., Singh, D. R., Dhungana, R. R., Pradhan, P. M. S., & Sunuwar, D. R. (2024). Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among

- school-going adolescents: a quasi-experimental study. *BMC Nutrition*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0>
- Rismawati. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelaikan Kantin Sehat Di Sekolah Dasar Kecamatan Medan Belawan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 131–140.
- Shen, M., Hu, M., & Sun, Z. (2015). Assessment of school-based quasi-experimental nutrition and food safety health education for primary school students in two poverty-stricken countries of West China. *PloS One*, 10(12), e0145090.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Jurnal Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.
- Sunuwar, D. R., Sangroula, R. K., Shakya, N. S., Yadav, R., Chaudhary, N. K., & Pradhan, P. M. S. (2019). Effect of nutrition education on hemoglobin level in pregnant women: A quasi-experimental study. *PLOS ONE*, 14(3), Article e0213982. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213982>
- Triasari, R. (2015). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Jajanan Aman Dengan Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Kelas V SD Negeri Cipayung 2 Kota Depok. [Bachelor's thesis]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
- Unhealthy school meals: A solution to hunger or a problem for health? (2022). *The Lancet Regional Health - Americas*, 16, 100413. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100413>
- Wells, N. M., Myers, B. M., Todd, L. E., Barale, K., Gaolach, B., Ferenz, G., Aitken, M., Henderson, C. R., Tse, C., Pattison, K. O. (2015). The Effects of school gardens on children's science knowledge: a randomized controlled trial of low-income elementary schools. *Int J Sci Educ*, 37(17), 2858-2878.