

Penyuluhan makanan bergizi dan jajanan sehat pada anak – anak di lembaga kursus

Counseling on nutritious food and healthy snacks for children at course institutions

Riri Safitri^{1*}

¹Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –Indonesia

Abstrak

Penting bagi para siswa untuk memiliki pengetahuan agar dapat menentukan pilihan camilan yang bernalnutrisi dan aman untuk dikonsumsi. Memberi pemahaman ke anak-anak tentang makanan sehat dan tidak sehat itu krusial. Kita mengerti bahwa apa yang seseorang pahami bisa berdampak pada tindakan dan pandangannya. Pengetahuan turut berperan penting dalam pembentukan tingkah laku. Asupan nutrisi yang berkualitas dan mencukupi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal anak usia sekolah. Kekurangan gizi bisa menimbulkan gangguan pada berbagai sistem organ tubuh mereka. Di usia sekolah, anak-anak mulai menunjukkan keinginan untuk menentukan pilihan makanan mereka sendiri. Mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai makanan ringan sehat serta bahaya makanan tidak sehat adalah salah satu solusi yang bisa diterapkan. Oleh karena itu maka penulis melakukan kegiatan penyuluhan tentang makanan bergizi dan jajanan sehat pada anak – anak di lembaga kursus, dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada anak-anak usia sekolah yang belajar di lembaga kursus Universal Technology Computer, agar anak-anak tersebut memahami tentang makanan yang bergizi dan jajanan sehat sehingga anak-anak tersebut tidak lagi makan atau jajan sembarangan. Metode yang digunakan yaitu ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab, evaluasi pre-test dan post-test. Dari hasil penyuluhan yang dilakukan menunjukkan bahwasanya penyuluhan yang dilaksanakan di lembaga kursus Universal Technology Computer mampu meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan. Dengan nilai tertinggi sebesar 86,7% setelah penyuluhan, dibandingkan sebelum penyuluhan dengan nilai tertinggi hanya sebesar 20%. Sehingga dengan pengetahuan yang diperoleh, maka peserta penyuluhan dapat memilih makanan yang bergizi dan jajanan yang menyehatkan untuk mereka konsumsi.

Kata kunci: Penyuluhan; Makanan bergizi; Jajanan sehat; Anak-anak; Lembaga kursus

Abstract

It is important for students to have the knowledge to make nutritious and safe snack choices. Providing children with an understanding of healthy and unhealthy foods is crucial. We understand that what a person understands can impact their actions and views. Knowledge plays a significant role in shaping behavior. Adequate and high-quality nutritional intake is crucial to support the optimal growth and development of school-age children. Malnutrition can cause disorders in various organ systems in their bodies. At school age, children begin to show a desire to make their own food choices. Holding health education activities regarding healthy snacks and the dangers of unhealthy foods is one solution that can be implemented. Therefore, the author conducted education activities about nutritious foods and healthy snacks for children at a course institution, with the aim of providing knowledge to school-age children studying at the Universal Technology Computer course institution, so that these children understand nutritious foods and healthy snacks and no longer eat or snack carelessly. The methods used were interactive lectures, discussions and questions and answers, pre-test and post-test evaluations. The results of the counseling conducted at the Universal Technology Computer course institution showed that the counseling program was able to improve the knowledge of the participants. The highest score was 86.7% after the counseling, compared to only 20% before the counseling. Therefore, with the knowledge gained, the counseling participants were able to choose nutritious foods and healthy snacks for their consumption.

Keywords: Counseling; Nutritious food; Healthy snacks; Children; Course institutions

1. PENDAHULUAN

Masa anak-anak yang sedang bersekolah adalah waktu penting bagi orang tua untuk memantau dan memastikan berat badan anak berkembang dengan baik. Untuk itu, penting bagi para orang tua

* Corresponding author: Riri Safitri, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : ririsafitribiologi@gmail.com

Doi : 10.35451/ayy5zm11

Received : 22 December 2025, Accepted: 30 December 2025, Published: 31 December 2025

Copyright: © 2025 Riri Safitri. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

untuk memberikan makanan yang kaya akan nutrisi kepada anak-anaknya. Keseimbangan antara karbohidrat, protein, dan juga lemak sangatlah penting dalam menu sehari-hari. Permasalahan gizi pada anak-anak masih menjadi isu utama di Indonesia, contohnya masalah berat badan kurang, stunting, serta anemia. Kurangnya asupan gizi yang cukup dapat berdampak pada produktivitas dan juga kualitas hidup anak di masa depan [1]. Perlu memperhatikan jenis makanan dipilih dan mendahulukan penerapan pola gizi seimbang. Anak-anak sekolah sangat menyukai camilan yang ada di rumah, lingkungan sekitar, tempat tinggal, serta di sekolah, terutama anak-anak yang berusia 7 hingga 12 tahun [2]. Pangan jajanan anak sekolah memiliki peran yang sangat signifikan dalam memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi anak-anak di usia sekolah [3].

Anak usia sekolah termasuk golongan yang rawan mengalami masalah kurang gizi, terutama jika kekurangan asupan energi. Hal ini disebabkan karena pertumbuhan anak di usia sekolah berjalan sangat cepat, khususnya pada pertumbuhan tinggi dan berat badan mereka. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan nutrisi menjadi hal yang sangat penting selama masa ini. Diperkirakan sekitar 10 hingga 20 persen kebutuhan gizi harian anak diperoleh dari camilan yang mereka makan di sekolah. Meskipun begitu, kandungan gizi serta kebersihan makanan tersebut tetap harus menjadi perhatian utama [4]. Sayangnya, manfaat penting dari camilan ini seringkali tidak sejalan dengan mutu dan kandungan gizi yang seharusnya [5]. Kadang-kadang kebersihan makanan ringan yang ada tidak bisa dipastikan [6]. Jajanan yang sehat dan bernutrisi sangat krusial dalam memberikan energi dan nutrisi bagi anak-anak, terutama yang berusia sekolah [7].

Gizi yang seimbang merupakan hal utama dalam menjaga kesehatan fisik serta mendukung kegiatan sehari-hari. Pola makan ini meliputi asupan gizi yang menyeluruh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat dalam jumlah yang sesuai. Dengan menerapkan variasi dalam pola makan, mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak, serta memenuhi kebutuhan cairan, setiap orang dapat menghindari penyakit dan meningkatkan kualitas hidup dengan sebaik-baiknya [8]. Seringkali anak-anak sekolah jajan sembarangan, kurang memperhatikan aspek kebersihan serta kandungan gizi dari apa yang dibeli [9]. Kebiasaan anak-anak sekolah yang membeli jajanan tanpa memilih dapat mengakibatkan masalah gizi. Ini bisa berdampak negatif pada prestasi dan kemampuan belajar siswa di sekolah [10]. Jajan sembarangan yang kurang bersih bisa jadi penyebab keracunan, gangguan perut, dan kalau sering terjadi terus-menerus bisa bikin gizi anak jadi jelek dan akhirnya nilai pelajarannya juga ikut turun [11]. Orang tua kurang menyadari betapa krusialnya asupan gizi bagi anak-anak, terutama pentingnya sarapan bergizi lengkap dan memilih camilan yang sehat [12].

Anak-anak belum begitu paham tentang pentingnya memilih jajanan sehat untuk tubuhnya. Jajanan yang dijual di sekolah umumnya kurang mengandung gizi yang dibutuhkan oleh anak-anak. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah memberikan edukasi tentang jajanan sehat kepada siswa sekolah supaya mereka mengerti cara memilih jajanan yang baik dan mengetahui ciri-ciri jajanan yang kurang berkualitas, atau orang tua dapat menyiapkan bekal untuk anak-anak [13]. Karena itu, penting untuk memberikan edukasi tentang jajanan sehat agar anak-anak mengerti cara memilih jajanan yang baik. Dengan begitu, diharapkan anak-anak memiliki kebiasaan dan pola pikir yang baik dalam memilih serta mengonsumsi makanan dan jajanan sehat sejak usia muda [14]. Kegiatan edukasi memberikan efek baik bagi siswa dalam memperluas wawasan tentang makanan sehat dan keseimbangan gizi [15].

Mengajarkan anak-anak sejak dini tentang camilan sehat, terutama cara memilih makanan yang benar, dapat membantu menghindari dampak buruk serta masalah kesehatan yang mungkin muncul akibat mengonsumsi camilan yang tidak sehat. Penyakit akibat pola makan yang buruk dapat memicu beragam masalah kesehatan, contohnya kanker, keracunan, penyakit bawaan makanan, serta menghambat pertumbuhan dan perkembangan kesehatan anak usia sekolah [16]. Pengetahuan yang kurang tentang makanan bergizi membuat anak-anak rentan terhadap berbagai penyakit bawaan makanan [17]. Sebagian besar dari anak-anak kurang mengerti mengenai nutrisi dan makanan ringan yang menyehatkan [18] [19].

Penting bagi para siswa untuk memiliki pengetahuan agar dapat menentukan pilihan camilan yang bernutrisi dan aman untuk dikonsumsi [20]. Memberi pemahaman ke anak-anak tentang makanan sehat dan tidak sehat itu krusial. Kita mengerti bahwa apa yang seseorang pahami bisa berdampak pada tindakan dan pandangannya. Pengetahuan turut berperan penting dalam pembentukan tingkah laku. Asupan nutrisi yang berkualitas dan mencukupi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan

dan perkembangan optimal anak usia sekolah. Kekurangan gizi bisa menimbulkan gangguan pada berbagai sistem organ tubuh mereka. Di usia sekolah, anak-anak mulai menunjukkan keinginan untuk menentukan pilihan makanan mereka sendiri. Mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai makanan ringan sehat serta bahaya makanan tidak sehat adalah salah satu solusi yang bisa diterapkan [21].

Oleh karena itu maka penulis melakukan kegiatan penyuluhan tentang makanan bergizi dan jajanan sehat pada anak – anak di lembaga kursus, dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan kepada anak-anak usia sekolah yang belajar di lembaga kursus Universal Technology Computer, agar anak-anak tersebut memahami tentang makanan yang bergizi dan jajanan sehat sehingga anak-anak tersebut tidak lagi makan atau jajan sembarangan

2. METODE

Metode penyuluhan yang digunakan yaitu metode ceramah. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 September 2025 pada 2 (dua) sesi. Sesi pertama pada peserta didik yang masuk kursus pada jam 14.00 wib dan sesi kedua pada peserta didik yang masuk kursus pada jam 16.00 wib di lembaga kursus Universal Technology Computer kecamatan Beringin. Dengan total peserta penyuluhan sebanyak 15 peserta, usia peserta sekitar 7–15 tahun. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu tahap proses kegiatan dan tahap evaluasi..

Tahap proses kegiatan

Dilaksanakan penyuluhan setelah memperoleh izin dari instansi yang terkait. Langkah pertama yang dilakukan sebelum memberikan materi yaitu memberikan kuesioner pre-test kepada peserta penyuluhan tentang topik yang akan dibahas, tujuannya untuk mengetahui pengetahuan awal dari peserta penyuluhan. Selanjutnya peserta penyuluhan diberikan materi tentang makanan bergizi dan jajanan sehat seperti gizi seimbang, 4 sehat 5 sempurna, bahaya jajanan tidak sehat, dan tips memilih makanan yang aman. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi tanya jawab yaitu memberi kesempatan anak-anak untuk bertanya dan berdiskusi mengenai kebiasaan makan dan jajanan di sekolah. Setelah itu peserta diberikan kuesioner post-test, tujuannya untuk mengetahui perkembangan dari pengetahuan peserta setelah mendapatkan penyuluhan.

Tahap evaluasi

Bagian ini merupakan tahapan menilai hasil kuesioner pre-test dan post-test dari peserta penyuluhan, , dengan tujuan untuk mengetahui persentase pengetahuan yang dicapai setelah mendapatkan penyuluhan.

3. HASIL

Hasil Pre-Test dan Post-Test

Masing-masing peserta penyuluhan mengisi kuesioner pre-test dan post-test tentang makanan bergizi dan jajanan sehat. Berikut merupakan hasil dari kuesioner peserta penyuluhan.

Tabel 1. Hasil Kuesioner Pre-Test dan Post-Test

Klasifikasi Kuesioner	% Pencapaian	
	Kuesioner Pre-Test	Kuesioner Post-Test
Rendah	60 %	0 %
Sedang	20 %	13,3 %
Tinggi	20 %	86,7 %

Dari Tabel 1. Memperlihatkan bahwasanya nilai persentase pencapaian pada kuesioner pre-test, paling banyak pada kisaran klasifikasi rendah. Adapun nilai persentase pencapaian kuesioner pre-test yang dicapai dari klasifikasi rendah adalah 60%, Maka dari data tersebut diketahui bahwasanya peserta penyuluhan masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang makanan bergizi dan jajanan sehat. Selanjutnya dari tabel 1. Juga memperlihatkan bahwasanya nilai persentase pencapaian pada kuesioner post-test yaitu paling banyak pada klasifikasi kisaran tinggi. Adapun nilai persentase kuesioner post-test yang dicapai dari klasifikasi tinggi adalah 86,7%. Maka dari data tersebut diketahui bahwasanya penyuluhan yang dilaksanakan di lembaga kursus Universal Technology Computer mampu meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan, sehingga dengan

pengetahuan yang diperoleh, maka peserta penyuluhan dapat memilih makanan yang bergizi dan jajanan yang menyehatkan untuk mereka konsumsi.

Respon Anak-Anak

Anak-anak terlihat antusias dan aktif menjawab pertanyaan. Mereka dapat dengan mudah membedakan jajanan sehat dan tidak sehat. Selain itu, sebagian besar peserta berkomitmen untuk membawa bekal dari rumah.

Dampak Kegiatan

Dampak langsung dari kegiatan ini antara lain anak-anak lebih memahami pentingnya konsumsi buah dan sayur. Mulai mampu mengidentifikasi jajanan yang mengandung pewarna mencolok atau tidak memiliki izin edar.



Gambar 1. Dokumentasi pada saat proses penyuluhan pada sesi pertama dan sesi kedua.



Gambar 2. Dokumentasi setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada sesi pertama dan sesi kedua.

4. PEMBAHASAN

Dari hasil penyuluhan yang dilakukan menunjukkan bahwasanya penyuluhan yang dilaksanakan di lembaga kursus Universal Technology Computer mampu meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan. Dengan nilai tertinggi sebesar 86,7% setelah penyuluhan, dibandingkan sebelum penyuluhan dengan nilai tertinggi hanya sebesar 20%. Sehingga dengan pengetahuan yang diperoleh, maka peserta penyuluhan dapat memilih makanan yang bergizi dan jajanan yang menyehatkan untuk mereka konsumsi. Serta anak-anak sudah lebih memahami pentingnya konsumsi buah dan sayur, serta mulai bisa mengidentifikasi jajanan yang mengandung pewarna mencolok atau tidak memiliki izin edar. sehingga anak-anak tersebut tidak lagi makan atau jajan sembarang.. Penyuluhan tentang makanan ringan yang baik bagi kesehatan anak sekolah, memberikan manfaat yang baik bagi anak-anak dalam memahami cara memilih camilan sehat. Pemahaman anak sekolah tentang memilih makanan ringan yang sehat meningkat, dengan nilai rata-rata pengetahuan naik dari 78,3 menjadi 80,3 [2]. Kegiatan penyuluhan tentang kesehatan mampu memberikan pengaruh positif, seluruh pelajar mampu membedakan makanan sehat dan yang kurang sehat [16].

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengalami peningkatan yaitu dari 13% sebelum mendapatkan edukasi menjadi 78% setelah proses edukasi dilakukan [10]. Adanya kemajuan dalam wawasan remaja mengenai makanan sehat dan bergizi. Hal ini terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test sebelum dan sesudah penyuluhan. Terjadi peningkatan persentase pada kategori pengetahuan baik, yang semula 90,4% sebelum penyuluhan menjadi 91,3% setelah kegiatan tersebut [7].

5. KESIMPULAN

Penyuluhan yang dilaksanakan di lembaga kursus Universal Technology Computer mampu meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan. Dengan nilai tertinggi sebesar 86,7% setelah penyuluhan, dibandingkan sebelum penyuluhan dengan nilai tertinggi hanya sebesar 20%. Sehingga dengan pengetahuan yang diperoleh, maka peserta penyuluhan dapat memilih makanan yang bergizi dan jajanan yang menyehatkan untuk mereka konsumsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis pengucapan terimakasih kepada LPPM Institut Kesehatan Mediistra Lubuk Pakam dan pengelola lembaga kursus Universal Technology Computer yang telah memberikan izin, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Iqbal, M., Desreza, N., & Resta, S. H. Edukasi pentingnya makanan bergizi dan memilih jajanan sehat bagi anak usia sekolah. *Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*. 2023. 1(3):129-135.
- [2] Fadhilah, T. M., Sari, R. P., Masinambow, B. G., Andriana, D. S., & Arifiana, W. L.. Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*. 2024. 8(1):91-102.
- [3] Kusumawati, I., Balqis, F. N., Ridwan, M., Hariyani, E., Laoli, A. N., Syahadah, R. F., & Nurhidayah, L. M. Penyuluhan Tentang Makanan Sehat dan Bergizi Pada Anak Sekolah Menengah Pertama. *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*. 2023. 1(4):67-73
- [4] Istifiani, L. A., Widjianto, R. M., Setiawan, E. C., Rakhamani, S. K., Putri, W. A., Agustin, N. N., ... & Nurlaila, A.. Program Edukasi Jajanan Sehat dan Higienis Sebagai Upaya Peningkatan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*. 2024. 6(2):118-124.
- [5] Rahaju, A., Djajasasmita, D., Suntana, M. S., Adinugraha, I. M., & Yuslanti, E. R.. Penyuluhan Jajanan Sehat dan Higienis di Desa Binaan Mekarsaluyu Kabupaten Bandung. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*. 2023. 4(1):12-19.
- [6] Khaedar, S. S. M. Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Tentang Pemilihan Makanan Jajanan Sehat di SDI Tamamaung I. *Jurnal Kewarganegaraan*. 2022. 6(3).
- [7] Nisa, A., Fathullah, D. M., & Salsabila, A. Edukasi jajanan sehat dan bergizi pada anak sekolah menengah akhir di sma it ar-rahman banjarbaru. *Journal of Education for All*. 2023. 1(1):37-41.
- [8] Rahmawati, N.D., Achadi, E.L., Dwinugraha, K.W., Alimuddin, H., Barokah, F.I., Karyoko, D. Buku ajar konsep pedoman gizi seimbang dalam daur kehidupan. Cetakan Pertama: Januari, 2025. Jakarta Barat : Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang (OPTIMAL). 2025. ISBN: 978-634-7097-07-1.
- [9] Syafriani, S., Afiah, A., Lestari, R. R., & Febria, D. Efektivitas Penyuluhan Jajanan Sehat Upaya Penyehatan Kesehatan di Sekolah Dasar. *NuCSJo: Nusantara Community Service Journal*. 2024. 1(2): 113-117.
- [10] Mulyani, S. Edukasi Pangan Jajanan Aman Pada Siswa Sdn 37 Pekanbaru. *PITIMAS: Journal of Community Engagement in Health*. 2022. 1(1):15-18.
- [11] Fuadi, T. M., Raisah, P., & Nurhaliza, N. Penyuluhan Jajanan dan Makanan Sehat Terhadap Pengetahuan Siswa. *Surya Abdimas*. 2023. 7(3):556-563.
- [12] Syaiful, Y., & Fatmawati, L. Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sarapan Sehat Dan Jajanan Aman Pada Ibu Balita Di Desa Pulopancikan Gresik: Increasing Knowledge And Attitude Regarding Healthy Breakfast And Safe Snacks Among Mothers Of Toddlers In Pulopanckan Village, Gresik. *Jurnal Abdimas Pamenang*. 2024. 2(2):134-14.
- [13] Lestari, T. T., & Thristy, I. Pentingnya Jajanan Sehat Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Implementa Husada*. 2021. 2(4):388-391.
- [14] Fauziah, A., Kasmiati, K., & Jambormias, J. L. Edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2023. 1(9):953-960.
- [15] Nur, A., Nita, M. H. D., & Demu, Y. D. B. Penilaian Status Gizi, Penyuluhan Jajanan Sehat dan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar sebagai Upaya Penanggulangan Stunting di Kota Kupang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2023. 6(8):3471-3479.

- [16] Afifah, I.. Peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa/i sekolah dasar.. Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara. 2023. 2(1):1-7.
- [17] Suluh, D. G., Agustina, A., Kristina, R. H., Sadukh, J. J., & Akoit, R. A. Pencegahan Penyakit Bawaan Makanan Melalui Penyuluhan Jajanan Sehat Dan Peningkatan Phbs Pada Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Babau. Indonesian Journal of Community Dedication. 2025. 3(3), 471-478.
- [18] Majid, R., Ulfasari, W., & AF, S. M. Sosialisasi Pendidikan Gizi Tentang Pemilihan Jajanan Sehat dan Bergizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri 106 Kendari. Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS. 2024. 2(2):339-345.
- [19] Asmi, N. F. Penyuluhan Kesehatan Mengenai Pentingnya Jajanan Sehat Dan Bergizi Di Smk Al Amin. Jurnal Abdimas Medika Suherman. 2024. 3(02):60-64.
- [20] Natalina, S. L., & Ramona, F. Penyuluhan pangan jajanan sehat dan bahan tambahan pangan berbahaya di MDTA Aulia Islami Pekanbaru. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara. 2023. 4(2):1314-1320.
- [21] Putri, M. A., & Yuliana, F. Meningkatkan Pengetahuan Siswa Tentang Jajanan Sehat. APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2021. 1(2):45-50.