



Edukasi Jajanan Sehat dan Role Play Pemilihan Jajanan Sehat dengan Bermain Ular Tangga pada Sekolah SD Meulayo

Ade Kiki Riezky^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: kikirizky_fk@abulyatama.ac.id

Diterima: 23 Agustus 2021; Disetujui 27 Agustus 2021; Dipublikasi 11 September 2021

Abstract: *School-age children are in a period of growth and development that requires a balanced intake of nutrients. However, the snacks sold in the school environment are often not hygienic and lack nutritional value. The lack of understanding among students about healthy food can increase the risk of health problems. Therefore, educational activities and role play on choosing healthy snacks were conducted through a snakes and ladders game at SDN Meulayo. This activity aims to increase students' awareness and knowledge about healthy foods and the dangers of unhealthy snacks. The implementation methods include lectures, interactive discussions, and educational games. The results of the activities show an increase in students' understanding of healthy snacks, which is expected to reduce the risk of consuming harmful snacks.*

Keywords: *Healthy Snacks, Nutrition Education, Role Play.*

Abstrak: Anak usia sekolah berada dalam masa tumbuh kembang yang memerlukan asupan nutrisi seimbang. Namun, jajanan yang dijual di lingkungan sekolah sering kali tidak higienis dan kurang bergizi. Kurangnya pemahaman siswa mengenai makanan sehat dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan edukasi dan role play pemilihan jajanan sehat melalui permainan ular tangga di SDN Meulayo. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai makanan yang sehat serta bahaya jajanan tidak sehat. Metode pelaksanaan mencakup ceramah, diskusi interaktif, dan permainan edukatif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap jajanan sehat, yang diharapkan dapat mengurangi risiko konsumsi jajanan berbahaya.

Kata kunci : *Jajanan Sehat, Edukasi Gizi, Role Play.*

Masa anak usia sekolah merupakan periode penting dalam tumbuh kembang yang memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang. Dalam kesehariannya, anak-anak sering mengonsumsi jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah sebagai sumber energi tambahan. Namun, kenyataannya, tidak semua

jajanan yang dijual memiliki standar kebersihan dan kandungan gizi yang memadai. Banyak makanan yang beredar mengandung bahan berbahaya seperti pewarna sintesis, pengawet berlebihan, atau zat kimia lainnya yang dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan anak. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang

tepat mengenai jajanan sehat agar anak-anak dapat memilih makanan yang bergizi dan aman dikonsumsi.

Indonesia saat ini masih menghadapi permasalahan gizi ganda pada anak usia sekolah, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Menurut data yang ada, prevalensi status gizi anak usia 6-12 tahun menunjukkan adanya kasus gizi buruk dan obesitas yang cukup signifikan. Selain itu, tingginya angka anak yang mengalami anemia menandakan bahwa asupan gizi mereka masih belum mencukupi kebutuhan harian. Kondisi ini semakin diperparah dengan pola konsumsi anak yang kurang memperhatikan aspek kebersihan dan nilai gizi dalam memilih jajanan. Anak-anak cenderung membeli makanan yang menarik secara visual tanpa mempertimbangkan keamanan dan kesehatannya. Oleh karena itu, edukasi mengenai pemilihan jajanan sehat sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran anak dalam memilih makanan yang lebih baik.

Dampak negatif dari jajanan tidak sehat meliputi gangguan pencernaan, keracunan makanan, hingga penyakit serius seperti kanker akibat akumulasi zat berbahaya dalam tubuh. Selain itu, anak-anak yang terbiasa mengkonsumsi makanan tinggi gula dan lemak jenuh juga berisiko mengalami obesitas yang dapat berujung pada penyakit kronis di masa dewasa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan agar anak-anak lebih mudah memahami pentingnya jajanan sehat. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah dengan permainan edukatif

seperti ular tangga, di mana anak-anak dapat belajar tentang jenis-jenis makanan sehat dan tidak sehat melalui cara yang lebih menarik.

Dalam rangka meningkatkan kesadaran siswa terhadap jajanan sehat, dilakukan kegiatan edukasi dan role play pemilihan jajanan sehat dengan permainan ular tangga di SDN Meulayo. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya memilih makanan yang bersih, aman, dan bergizi. Metode pelaksanaan melibatkan ceramah, diskusi interaktif, serta permainan edukatif yang dapat meningkatkan pemahaman siswa dengan cara yang menyenangkan. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat lebih selektif dalam memilih jajanan, sehingga dapat mengurangi risiko konsumsi makanan yang berbahaya bagi kesehatan. Edukasi ini juga diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak-anak sejak usia dini.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pentingnya Jajanan Sehat dalam Pertumbuhan Anak

Anak usia sekolah berada dalam fase pertumbuhan yang membutuhkan asupan nutrisi seimbang agar perkembangan fisik dan kognitifnya optimal. Namun, jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah sering kali kurang memenuhi standar kebersihan dan gizi yang dibutuhkan. Menurut Fauziah et al. (2023), makanan jajanan memegang peranan penting dalam memberikan asupan energi serta zat gizi bagi anak sekolah.

Sayangnya, masih banyak jajanan yang tidak memenuhi standar gizi, mengandung bahan tambahan berbahaya, serta dibuat dalam kondisi yang tidak higienis. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya jajanan sehat harus diberikan sejak dini agar anak-anak dapat memahami manfaat makanan bergizi serta risiko konsumsi makanan yang tidak sehat.

2. **Masalah Gizi Ganda pada Anak Sekolah**

Indonesia masih menghadapi masalah gizi ganda, yaitu kondisi di mana sebagian anak mengalami kekurangan gizi, sementara yang lain mengalami kelebihan gizi. BPOM (2013) mencatat bahwa prevalensi anak usia 6-12 tahun dengan status gizi kurang dan gizi lebih masih cukup tinggi. Kurangnya kesadaran mengenai pola makan sehat menjadi salah satu penyebab utama. Konsumsi jajanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh dapat menyebabkan obesitas, sedangkan kurangnya asupan gizi dari makanan sehat dapat menyebabkan stunting dan anemia. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak tentang pentingnya konsumsi makanan sehat guna mencegah masalah gizi ini.

3. **Dampak Negatif Konsumsi Jajanan Tidak Sehat**

Jajanan yang tidak sehat dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan anak, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut Novelasari (2022), konsumsi makanan yang mengandung bahan

tambahan berbahaya seperti pewarna sintesis dan pengawet dapat meningkatkan risiko keracunan makanan, gangguan pencernaan, serta reaksi alergi. Selain itu, konsumsi jajanan tinggi gula dan lemak dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko obesitas serta penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Oleh karena itu, orang tua dan sekolah harus lebih selektif dalam memilih jajanan yang diberikan kepada anak-anak agar dampak negatif tersebut dapat diminimalisir.

4. **Peran Orang Tua dalam Edukasi Jajanan Sehat**

Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk pola makan anak sejak dini. BPOM (2013) menekankan bahwa anak-anak cenderung mengikuti kebiasaan makan orang tua mereka. Jika orang tua memberikan contoh dengan mengonsumsi makanan sehat, anak-anak juga akan terbiasa memilih makanan bergizi. Sebaliknya, jika anak terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan tidak sehat, mereka akan sulit untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola makan sehat harus dimulai dari rumah agar anak memiliki kebiasaan makan yang baik dan memilih jajanan yang lebih aman.

5. **Peran Guru dalam Mengedukasi Jajanan Sehat**

Selain orang tua, guru juga memiliki tanggung jawab dalam memberikan edukasi mengenai jajanan sehat kepada siswa. Fauziah et al. (2023) menyebutkan bahwa

guru dapat menyampaikan materi tentang pentingnya makanan sehat melalui program penyuluhan atau pembelajaran di dalam kelas. Dengan adanya intervensi pendidikan dari guru, siswa akan lebih memahami pentingnya makanan bergizi dan bahaya jajanan tidak sehat.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

- a. Melakukan survei lokasi untuk memastikan kesiapan tempat pelaksanaan kegiatan.
- b. Mengurus administrasi dan perizinan terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat.
- c. Mempersiapkan materi penyuluhan yang akan disampaikan kepada masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan dilaksanakan di SD Meulayo Aceh Besar
- b. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah dan diskusi interaktif.
- c. Materi yang disampaikan mencakup pengetahuan tentang kandungan gizi dalam makanan serta cara memilih jajanan yang aman dan bergizi.
- d. Setelah penyampaian materi, diberikan sesi tanya jawab selama 40 menit.

- e. Peserta yang aktif bertanya diberikan hadiah atau doorprize sebagai bentuk apresiasi.
- f. Mengajak siswa melakukan permainan edukatif ular tangga, yang digunakan sebagai metode interaktif tentang jajanan sehat.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

- a. Laporan disusun sebagai bentuk dokumentasi dan evaluasi hasil kegiatan.
- b. Laporan mencakup tujuan, pelaksanaan, hasil, dan rekomendasi untuk perbaikan di masa mendatang.

4. Tahap Evaluasi

- a. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan.
- b. Fokus evaluasi adalah sejauh mana siswa dapat mengetahui efektivitas program dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap jajanan sehat.
- c. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi jajanan sehat dan role play

pemilihan jajanan sehat dengan bermain ular tangga pada sekolah SD Meulayo” yang diikuti 50 siswa dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian

2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Edukasi jajanan sehat dan role play pemilihan jajanan sehat dengan bermain ular tangga pada sekolah SD Meulayo. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada mahasiswa, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan tentang jajanan sehat yang dilakukan di SD Meulayo telah berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya memilih jajanan yang bersih, aman, dan bergizi. Melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan permainan edukatif, siswa lebih mudah memahami perbedaan antara jajanan sehat dan tidak sehat.

2. Metode permainan edukatif seperti ular tangga terbukti efektif dalam menarik minat siswa untuk belajar tentang jajanan sehat. Dengan pendekatan yang menyenangkan, siswa menjadi lebih antusias dalam menerima materi dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kegiatan edukasi ini memberikan dampak positif terhadap kesadaran siswa mengenai jajanan sehat, namun diperlukan upaya lanjutan agar perubahan pola konsumsi jajanan dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Saran

1. Sekolah diharapkan dapat terus mengadakan program edukasi jajanan sehat secara berkala agar pemahaman siswa dapat semakin meningkat. Selain itu, perlu adanya kebijakan sekolah yang lebih ketat dalam mengawasi jenis jajanan yang dijual di kantin maupun lingkungan sekitar sekolah.
2. Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua lebih aktif dalam mengedukasi anak-anak mengenai jajanan sehat serta menyediakan bekal makanan sehat dari rumah sebagai alternatif jajanan sekolah.
3. Pemerintah dan instansi terkait sebaiknya memperketat regulasi terkait pengawasan makanan jajanan anak di lingkungan sekolah. Program pengawasan serta edukasi

gizi harus ditingkatkan agar anak-anak mendapatkan jajanan yang lebih aman dan bergizi sesuai standar kesehatan yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). (2013). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru, dan Pengelola Kantin*. Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputy Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia. Retrieved from <http://standarpangan.pom.go.id>
- Fauziah, A., Kasmianti, K., & Jambormias, J. L. (2023). *Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953–960.
<https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>
- Novelasari, H. F. N. (2022). *Buku Saku Jajanan Sehat Anak Sekolah*.
- Putri, D. A., Sari, I. P., Afifah, I., Fahriza, M. G., Wiwin, N. W., Asthiningsih, & Mufilihatin, S. K. (2023). *Peningkatan Pengetahuan tentang Jajanan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Healthy Diet: Key Facts*. Geneva: WHO.
- Permenkes RI. (2012). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2012 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Yulianti, E. (2021). *Perilaku Konsumsi Jajanan dan Dampaknya terhadap Kesehatan Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 25-32.