

Sosialisasi Keamanan Makanan Jajanan pada Gizi Anak di SDN 2 Kereng Bangkirai, Palangkaraya

Ahmad Almuna^{1*}, Arysma Yulianti¹, Citra Nanda Ramadhani¹, Wahyu Agustyaningsih¹

¹ Universitas Muhammadiyah Palangka Raya, RTA Milono, Palangka Raya, Indonesia

*Email:ahmadalmuna729@gmail.com

Abstrak: Makanan jajanan adalah makanan yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Istilah makanan jajanan tidak jauh dari istilah junk food, fast food, dan street food karena istilah tersebut merupakan bagian dari istilah makanan jajan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menyampaikan pentingnya keamanan makanan jajanan yang bergizi. Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu berupa sosialisasi kepada siswa kelas IV SDN 2 Kereng Bangkirai kota Palangka Raya. Sosialisasi merupakan suatu proses sosial yang dialami seseorang atau kelompok untuk belajar mengenali keamanan makanan jajanan pada gizi. Hasil dari sosialisasi yang sudah kami lakukan menunjukkan bahwa rata rata siswa sudah mampu membedakan antara makanan jajanan yang sehat dan tidak sehat pada kehidupan sehari-hari terutama dilingkungan sekolah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IV SDN 2 Kereng Bangkirai sudah mendapatkan sosialisasi tentang keamanan makanan jajanan pada gizi dan menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Jajanan, Sekolah Dasar, Gizi

Abstract: *Street food is food prepared and sold by street vendors on the streets and other public places that is eaten or consumed directly without further processing or preparation. The term street food is not far from the terms junk food, fast food and street food because these terms are part of the term snack food. This community service aims to convey the importance of the safety of nutritious snacks. The method used in this community service is in the form of outreach to class IV students at SDN 2 Kereng Bangkirai, Palangka Raya city. Socialization is a social process experienced by a person or group to learn to recognize the nutritional safety of snacks. The results of the outreach that we have carried out show that the average student is able to differentiate between healthy and unhealthy snacks in everyday life, especially in the school environment. So it can be concluded that class IV students at SDN 2 Kereng Bangkirai have received socialization about the safety of snacks and nutrition and applied it in everyday life.*

Kata Kunci: *Snack Food, Elementary School, Nutrition*

How to cite: Almuna, A et al., (2025). “Sosialisasi Keamanan Makanan Jajanan pada Gizi Anak di SDN 2 Kereng Bangkirai, Palangkaraya”. *Huma Betang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol.2 No.1, hal 6-11, 2025

PENDAHULUAN

Gizi adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara makanan dan kesehatan tubuh. Gizi mencakup aspek-aspek seperti asupan nutrisi, metabolisme, dan kebutuhan tubuh akan berbagai zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Keamanan makanan jajanan adalah suatu masalah yang perlu diperhatikan terutama pada anak sekolah dasar, khususnya orang tua, pendidik dan pengelola sekolah karena makanan anak sekolah berisiko terhadap cemaran biologis, fisik maupun kimia yang sangat membahayakan Kesehatan anak. Jajanan sekarang menjadi bagian penting dari hidup masyarakat khususnya pada anak-anak di lingkungan sekolah. Hampir semua kelompok usia dan kelas sosial memiliki kebiasaan jajan, termasuk anak usia sekolah dan remaja. Kandungan zat gizi dalam makanan jajanan bervariasi tergantung dari jenisnya, yaitu makanan utama, makanan kecil (snack), dan minuman. Besar atau kecilnya makanan jajanan yang dikonsumsi memberikan kontribusi zat gizi untuk status gizi seseorang. Suci (Desti Aulia Ramadhani, dkk.2022).

Di Indonesia, makanan jajanan merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dengan anak sekolah. Kebiasaan jajan anak dapat dilihat dari frekuensi jajan dan kontribusi gizi jajanan. Menurut Mudiani, (Dwikani Oklita Anggiruling,dkk. 2019), menunjukkan kontribusi energi jajanan tertinggi adalah 607 kkal dan sebanyak 19% anak-anak tergolong lebih untuk kontribusi jajannya.³ Penelitian lain menunjukkan hal yang serupa dimana kontribusi energi jajanan cukup besar yaitu sebesar 24.7% terhadap asupan harian atau 494 kkal.

Jajanan anak sekolah merupakan masalah yang perlu diperhatikan masyarakat, khususnya orang tua dan guru karena makanan jajanan ini sangat beresiko terhadap cemaran biologis dan kimia yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Di negara-negara berkembang, hingga sekitar 70% kasus penyakit diare berhubungan dengan konsumsi makanan yang terkontaminasi Mulyawati, dkk (Rahma Yani. 2021). Untuk memenuhi atau menambah kebutuhan nutrisi anak, kebiasaan jajan di sekolah sangat membantu jika makanan yang dibeli memenuhi standar kesehatan. Disamping itu juga untuk mencegah kekosongan lambung, karena setiap 3-4 jam sesudah makan, anak akan merasa lapar. Apabila anak merasa lapar, akan berpengaruh terhadap konsentrasi sehingga anak tidak dapat memusatkan kembali pikirannya pada pelajaran yang diberikan oleh guru dikelasnya.

Notroatmodjo (Kus Aisyah Amira, dkk. 2021) Pengetahuan yang baik dapat menuntun anak memiliki sikap dan perilaku yang baik untuk memilih jajanan yang aman dan bergizi. Pemilihan jajanan merupakan wujud dari suatu perilaku. Sebelum membentuk perilaku, anak terlebih dahulu membentuk sikap. Pengetahuan yang baik tentang makanan yang aman dan bergizi adalah fondasi yang penting untuk membentuk sikap dan perilaku yang baik dalam memilih jajanan. Ketika anak memiliki pemahaman yang baik tentang jenis makanan yang sehat dan manfaatnya bagi tubuh, mereka akan cenderung memiliki sikap yang positif terhadap makanan tersebut. Misalnya, mereka akan menganggap makanan sehat sebagai sesuatu yang penting dan berharga untuk dikonsumsi.

Sikap yang baik terhadap makanan kemudian mempengaruhi perilaku anak dalam memilih jajanan. Mereka akan cenderung memilih makanan yang sesuai dengan nilai-nilai dan keyakinan mereka tentang makanan. Jika mereka telah memahami bahwa makanan yang aman dan bergizi penting bagi kesehatan mereka, mereka akan lebih memilih jajanan yang memenuhi kriteria tersebut.

Namun, penting untuk dicatat bahwa sikap dan perilaku tidak terbentuk secara instan. Mereka merupakan hasil dari proses pembelajaran dan pengalaman yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengajar untuk memberikan pendidikan yang terus-menerus tentang pentingnya makanan sehat dan bagaimana memilih jajanan yang tepat. Dengan memberikan contoh yang baik dan memberikan informasi yang benar tentang makanan, anak-anak dapat membentuk sikap dan perilaku yang positif terkait dengan pemilihan jajanan.

Gizi yang baik merupakan fondasi utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, khususnya di usia sekolah dasar. Di masa ini, kebutuhan nutrisi anak sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik dan perkembangan kognitif mereka. Namun, dalam kenyataannya, banyak anak sekolah dasar yang lebih tertarik untuk mengonsumsi makanan jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah dibandingkan dengan membawa bekal makanan dari rumah.

Makanan jajanan yang sering dijual di sekitar sekolah biasanya menarik bagi anak-anak karena rasa yang lezat, harga yang terjangkau, dan penampilan yang menggugah selera. Namun, kelezatan dan daya tarik makanan jajanan sering kali tidak sebanding dengan nilai gizi yang

terkandung di dalamnya. Banyak jajanan yang tinggi akan kandungan gula, garam, lemak jenuh, dan bahan tambahan makanan lainnya yang dapat membahayakan kesehatan anak dalam jangka panjang.

Lebih jauh lagi, aspek keamanan pangan dari makanan jajanan ini seringkali kurang diperhatikan. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa jajanan sekolah dapat terkontaminasi oleh berbagai zat berbahaya seperti pewarna dan pengawet sintetis, serta bahan kimia yang berasal dari proses pengolahan dan penyimpanan yang tidak higienis. Kondisi ini tentu saja menjadi ancaman serius bagi kesehatan anak-anak, yang memiliki sistem imun yang masih berkembang dan lebih rentan terhadap berbagai penyakit.

Menghadapi tantangan ini, perlu adanya perhatian khusus dari berbagai pihak, termasuk orang tua, sekolah, dan pemerintah untuk memastikan bahwa makanan jajanan yang dikonsumsi anak-anak tidak hanya enak tetapi juga aman dan bergizi. Peningkatan kesadaran tentang pentingnya gizi dan keamanan makanan, serta penerapan regulasi yang ketat mengenai penjualan makanan di sekitar sekolah, adalah beberapa langkah yang perlu diambil untuk melindungi kesehatan dan kesejahteraan anak-anak.

Sosialisasi ini bertujuan untuk mengeksplorasi aspek keamanan makanan jajanan yang dikonsumsi oleh anak-anak sekolah dasar dan dampaknya terhadap status gizi mereka. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan dapat meningkatkan kualitas jajanan sekolah sehingga dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian berupa sosialisasi. Metode sosialisasi ini untuk menyampaikan pentingnya keamanan makanan jajanan yang bergizi. Peserta dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh siswa SDN 2 Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyaknya peserta didik yang hadir dalam kegiatan sosialisasi ini adalah 35 orang yang terdiri dari guru wali kelas, dan peserta didik SDN 2 Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya. Peserta pendampingan sosialisasi Keamanan Makanan Jajanan Pada Gizi Anak Sekolah Dasar terdiri dari 1 guru wali kelas. Kegiatan sosialisasi melalui penyampaian materi yang dilanjutkan dengan diskusi dan pembagian reward. Materi yang disampaikan pada kegiatan sosialisasi adalah pengertian keamanan makanan jajanan, jenis-jenis makanan jajanan, syarat makanan jajanan yang sehat, tips memilih makanan jajanan yang. Foto kegiatan penyampaian materi bisa dilihat pada Gambar 3.

Kegiatan pendampingan terdiri dari 1 orang. Pendampingan pelaksanaan kegiatan sosialisasi keamanan makanan jajanan pada kesehatan gizi anak sekolah. Foto Pembukaan sosialisasi dan foto pendampingan bisa dilihat pada gambar 2. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa sosialisasi dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan. Jadwal pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No	Hari/ Tanggal	Waktu	Kegiatan
1	Selasa/07 Mei 2024	07.00-08.00 WIB	Meminta izin dan mengantarkan surat izin
2	Senin/ 13 Mei 2024	07.00-07.15 WIB 07.15-07.45 WIB 07-45-08.00 WIB 08.00-08.15 WIB	Pembukaan Penyampaian Materi Tanya jawab Penutup dan bernyayi



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi yang kami adakan mengenai keamanan makanan jajanan dan gizi bagi anak sekolah dasar telah berlangsung dengan sangat baik dan mendapatkan respon positif dari para peserta didik. Berikut ini adalah hasil lengkap dari kegiatan tersebut:

Sejak awal kegiatan, antusiasme peserta didik sudah terlihat. Mereka sangat tertarik dengan informasi yang disampaikan, terutama mengenai bagaimana memilih jajanan yang sehat dan bergizi. Interaksi yang kami lakukan melalui tanya jawab dan pembagian reward membuat mereka lebih memahami materi yang disampaikan.

Kondisi sebelum adanya sosialisasi ini, banyak peserta didik yang terbiasa mengonsumsi jajanan yang kurang sehat. Mereka cenderung memilih jajanan yang menarik secara visual, yang biasanya mengandung banyak pewarna sintetis, pengawet, dan perasa buatan. Jenis jajanan ini memang menarik bagi anak-anak karena warna dan rasanya yang kuat, tetapi sayangnya, seringkali rendah kandungan gizi dan berpotensi membahayakan kesehatan mereka dalam jangka panjang.

Setelah kegiatan sosialisasi, terjadi perubahan signifikan dalam perilaku dan pemahaman peserta didik mengenai makanan jajanan. Beberapa poin penting yang kami catat adalah:

1. Peningkatan Kesadaran:

Kesadaran peserta didik tentang pentingnya memilih jajanan yang sehat meningkat secara signifikan. Mereka sekarang memahami risiko yang terkait dengan konsumsi jajanan yang mengandung pewarna dan pengawet sintetis serta dampak negatifnya terhadap kesehatan. Dengan meningkatnya kesadaran ini, mereka dapat membuat pilihan makanan yang lebih bijak dan memprioritaskan makanan yang lebih sehat.

2. Kemampuan Membedakan Jajanan Sehat dan Tidak Sehat:

Peserta didik sekarang mampu membedakan antara jajanan yang sehat dan layak dikonsumsi dengan yang kurang bergizi dan sebaiknya dihindari. Ini merupakan hasil dari penjelasan yang komprehensif dan contoh-contoh nyata yang diberikan selama kegiatan sosialisasi. Kemampuan ini akan membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik saat memilih makanan di masa depan.

3. Peningkatan Pemahaman Nutrisi:

Selain memahami pentingnya keamanan makanan, peserta didik juga meningkatkan pemahaman mereka tentang komponen gizi yang penting bagi tubuh. Mereka sekarang lebih sadar akan pentingnya karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam makanan sehari-hari. Pemahaman ini memungkinkan mereka untuk lebih berperan aktif dalam memilih makanan yang memenuhi kebutuhan gizi mereka dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Perubahan-perubahan ini adalah langkah penting dalam membentuk pola makan dan gaya hidup yang sehat pada anak-anak. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh dari

kegiatan sosialisasi, peserta didik memiliki dasar yang kuat untuk membuat keputusan yang lebih baik tentang makanan mereka dan membawa pola makan sehat ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi ini berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta didik mengenai keamanan makanan jajanan dan pentingnya gizi yang baik. Respon yang sangat baik dari peserta didik menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan memberikan dampak positif pada kebiasaan makan mereka. Pentingnya kegiatan semacam ini terletak pada fakta bahwa pemahaman tentang makanan yang aman dan bergizi sangatlah penting bagi kesehatan dan perkembangan anak-anak. Dengan pemahaman baru ini, anak-anak dapat mulai mengambil keputusan yang lebih bijak tentang makanan yang mereka konsumsi sehari-hari. Mereka juga dapat mengenali bahaya dari makanan yang tidak aman dan kurang bergizi, serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Kami berharap, dengan pemahaman baru ini, anak-anak akan terus menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi generasi yang lebih sehat dan cerdas dalam memilih makanan. Sosialisasi semacam ini akan terus kami lakukan secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa seluruh anak sekolah dasar mendapatkan informasi yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal. Melalui sosialisasi ini, harapan kita adalah bahwa anak-anak akan terus menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan demikian, mereka akan menjadi generasi yang lebih sehat dan cerdas dalam memilih makanan. Penerapan pengetahuan ini dapat membantu mereka mengembangkan kebiasaan makan yang baik sejak dini, yang akan berdampak positif pada kesehatan mereka di masa depan.

Sosialisasi ini juga perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa semua anak di sekolah dasar mendapatkan informasi yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal. Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan kesehatan anak-anak dan membantu mereka membangun fondasi yang kuat untuk gaya hidup yang sehat di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, K. A., & Setyaningtyas, S. W. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar dalam Pemilihan Jajanan Sehat: Literature Review. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, 16(2), 130-138.
- Yani, R., & Reynaldi, F. (2022). HUBUNGAN PERILAKU SISWA TENTANG MAKANAN JAJANAN TERHADAP STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 2 TEUNOM. *Jurnal Biology Education*, 10(1).
- Ramadhani, D. A., & Kurniasari, R. (2022). Literature Review: Pengaruh Media Komunikasi Terhadap Keamanan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(5), 41-44.
- Klaten, T. P.-R. (2023, Juni Selasa). Memilih Jajanan Yang Aman. Retrieved from Kemnkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2570/memilih-jajanan-yang-aman
- Anggiruling, D. O., Ekyanti, I., & Khomsan, A. (2019). Analisis faktor pemilihan jajanan, kontribusi gizi dan status gizi siswa sekolah dasar.
- Zannah, F., Amin, M., Suwono, H., & Lukiat, B. (2017). Phytochemical screening of Diplazium esculentum as medicinal plant from Central Kalimantan, Indonesia. *AIP Conference Proceedings*, 1844(May). <https://doi.org/10.1063/1.4983439>
- Zannah, F., Amin, M., Suwono, H., & Lukiat, B. (2022). Identification of Metabolite Compounds and Biological Activity of Diplazium esculentum LC-MS analysis. *International Journal Bioautomation*, 26(2), 131–140. <https://doi.org/10.7546/ijba.2022.26.2.000740>
- Zannah, F., & Ayatusaadah. (2023). Effectivity of Medicinal Plant Based on Local Wisdom of Dayak Community Textbook Development on Improving Student Learning Outcome. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(7), 5398–5405. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i7.2615>