

**PEMBERIAN EDUKASI DALAM PEMILIHAN MAKANAN SEHAT,
AMAN, DAN BERGIZI DI SDN BELITUNG SELATAN 2, KOTA
BANJARMASIN, KALIMANTAN SELATAN**

Senya Puteri Amalia*, Muhammad Ma'ruf, Tedi Rustandi, Yugo Susanto, Erna
Prihandiwati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ISFI Banjarmasin

Email: senya@stikes-isfi.ac.id

ABSTRAK

Anak sekolah dasar memiliki rentang usia antara 6-12 tahun dan mengalami pertumbuhan yang konsisten. Sebagian anak usia sekolah mengonsumsi makanan yang tidak aman, sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk pemberian edukasi pada siswa kelas 5 dan 6 di SDN Belitung Selatan 2, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan tentang pemilihan makanan sehat, aman, dan bergizi. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pre-test dan post-test siswa mengalami peningkatan dari $65 \pm 1,14$ menjadi $93,57 \pm 1,23$ dengan signifikansi 0,032. Sedangkan nilai sikap cenderung tidak mengalami peningkatan $93,57 \pm 0,48$ menjadi $93,57 \pm 0,61$ dengan $p > 0,032$. Analisis pengaruh jenis kelamin, usia, dan kelas dari responden juga tidak ditemukan pengaruhnya pada peningkatan nilai pengetahuan dan sikap dengan rerata signifikansi $>0,05$. Kesimpulan dari pengabdian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi mampu meningkatkan pengetahuan, namun tidak pada nilai sikap. Sehingga, diharapkan hasil ini dapat meningkatkan pentingnya edukasi untuk meningkatkan kesadaran siswa sekolah dasar tentang pentingnya gizi seimbang dan pemilihan jajanan yang sehat.

Kata Kunci: Edukasi; Makanan; Anak sekolah

ABSTRACT

Elementary school children range in age from 6 to 12 years and experience consistent growth. Some school-age children consume unsafe foods, which can lead to various health problems. The purpose of this service is to provide education to 5th and 6th-grade students at SDN Belitung Selatan 2, Banjarmasin City, South Kalimantan, about choosing healthy, safe, and nutritious foods. The results of this service show that the students' pre-test and post-test knowledge levels increased from 65 ± 1.14 to 93.57 ± 1.23 with a significance of 0.032. In contrast, attitude scores tended not to increase, from 93.57 ± 0.48 to 93.57 ± 0.61 with $p > 0.032$. The analysis of the influence of gender, age, and grade of respondents also did not find any impact on the increase in knowledge and attitude scores, with an average significance of >0.05 . The conclusion of this service indicates that education can improve knowledge, but not attitude scores. Therefore, it is hoped that these results can enhance the importance of education in raising elementary school students' awareness about the importance of balanced nutrition and choosing healthy snacks.

Keywords: Education; Food; Elementary school

PENDAHULUAN

Saat ini, angka permasalahan gizi pada anak usia sekolah dasar masih cukup tinggi. Beberapa jenis permasalahan gizi yang umum ditemukan pada anak usia sekolah yaitu pendek (*stunting*), *underweight*, dan obesitas atau kegemukan (Sulistiawati et al., 2019). Prevalensi status gizi pada anak usia 5-12 tahun menurut TB/U yaitu 6,7% dan 16,9%, masing-masing pada kategori *stunting* dan *underweight*. Angka kejadian status gizi berdasarkan IMT/U menunjukkan perolehan sangat kurus 2,4%, kurus 6,8%, gemuk 10,8%, dan obesitas 9,2% (Kemenkes RI, 2017).

Anak sekolah dasar memiliki rentang usia antara 6-12 tahun dan mengalami pertumbuhan yang konsisten. Kebutuhan yang tinggi oleh anak usia tersebut sebanding dengan aktivitas belajar, bermain, dan berolahraga yang dilakukan di sekolah. Oleh karena itu, asupan gizi yang seimbang penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental yang optimal (Sabani, 2019; Singh et al., 2019).

Asupan makanan mampu memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, tetapi disisi lain juga dapat menimbulkan dampak berbahaya hingga kematian jika mengonsumsi makanan yang tidak tepat. Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), anak usia 6-12 tahun merupakan kelompok yang paling sering mengonsumsi makanan jajanan (Indrayana et al., 2021).

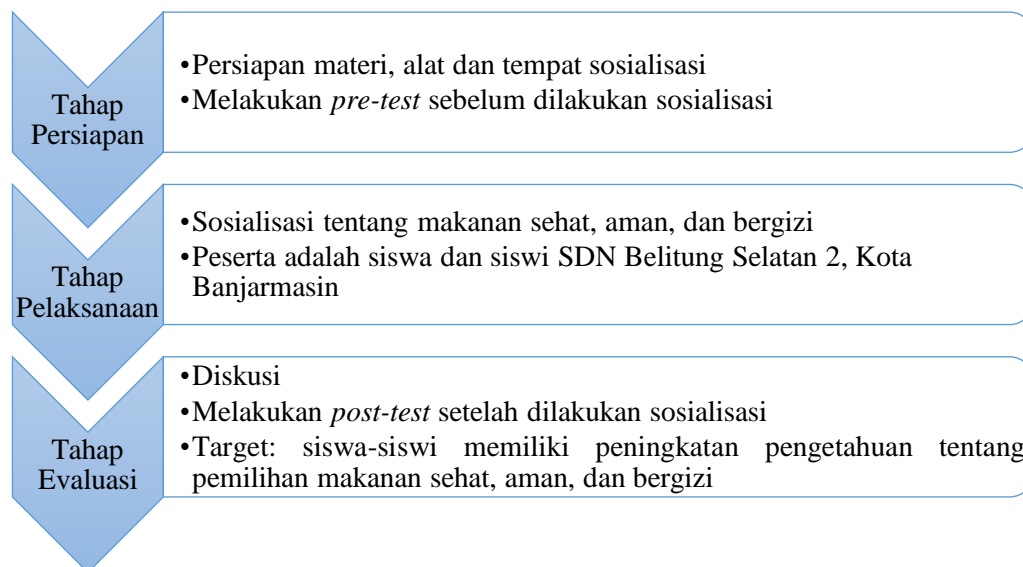
Anak usia 6-12 tahun menjadi konsumen terbesar dari makanan jajanan. Sebagian anak usia sekolah mengonsumsi makanan yang tidak aman, sehingga dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari gejala ringan seperti pusing dan mual hingga kondisi serius seperti muntah, kram perut, kelumpuhan otot, diare, cacat, atau bahkan kematian. Selain berdampak negatif pada kesehatan, keracunan akibat jajanan sembarangan juga mempengaruhi aspek sosial dan ekonomi bagi keluarga, produsen pangan, industri, dan pemerintah (Syarifuddin et al., 2022).

Tingginya konsumsi makanan jajanan oleh anak usia 6-12 tahun dan dampak bahaya yang menyertainya, diperlukan suatu pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap terkait konsumsi jajanan. Oleh karena itu, pengabdian ini dilakukan untuk pemberian edukasi pada siswa kelas 5 dan 6 di SDN Belitung Selatan 2, Kota

Banjarmasin, Kalimantan Selatan tentang pemilihan makanan sehat, aman, dan bergizi.

METODE

Pengabdian ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). Metode *Participatory Action Research* (PAR) digunakan untuk menekankan partisipasi dan kolaborasi dari berbagai pihak dalam mengelola *participatory action research* (Eilks, 2018). Metode ini menerapkan 3 kegiatan, yaitu sosialisasi, diskusi, dan pendampingan kepada siswa SDN Belitung Selatan 2, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2024 yang dihadiri oleh 28 siswa terdiri dari kelas 4 dan kelas 5. Kegiatan ini dimulai dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan peserta tentang makanan sehat dan dampak konsumsi makanan tidak sehat. Setelah itu, dilakukan sosialisasi tentang edukasi makanan sehat dan dilanjutkan sesi diskusi. Kegiatan ini diakhiri dengan pendampingan dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta.



Gambar 1. Diagram alir pelaksanaan kegiatan

HASIL

Pengabdian ini dilakukan pada 16 siswa kelas 4 dan 12 siswa kelas 5 SDN Belitung Selatan 2, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Karakteristik dari responden terlampir pada tabel 1. Anak-anak sekolah dasar (SD) umumnya memiliki rentang usia 6-12 tahun, dimana dalam pengabdian ini didominasi oleh

responden dengan usia 10 tahun, yaitu sebesar 15 siswa (53,57%) dan diikuti dengan usia 11 tahun sebanyak 8 siswa (28,57%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	42.86
Perempuan	16	57.14
Usia		
9	1	3.57
10	15	53.57
11	8	28.57
12	4	14.29
Kelas		
4	16	57.14
5	12	42.86

Siswa diberikan kuesioner terlebih dahulu untuk diukur nilai *pre-test* terkait pengetahuan dan sikap sebelum diberikan intervensi berupa pemberian edukasi. Materi edukasi memuat informasi terkait gizi seimbang, jenis makanan bergizi, langkah menjaga gizi seimbang, jenis, fungsi dan cara memilih jajanan sehat. Responden selanjutnya diberikan permainan yang dapat memperdalam materi dan diakhiri dengan pemberian *post-test* (Gambar 1). Kuesioner yang digunakan dalam pengukuran *pre-test* dan *post-test* merupakan instrumen yang sama dan terdiri dari 3 bagian, yaitu data umum, penilaian pengetahuan, dan penilaian sikap dari responden.



Gambar 1. Pemberian materi kepada siswa-siswi SDN Belitung Selatan 2

Tingkat pengetahuan dan sikap seseorang dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan mental, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan sekitar individu. Beberapa faktor internal yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami pengetahuan yaitu jenis kelamin dan usia (Zakiyah et al., 2020). Peningkatan nilai *post-test* pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai pengetahuan baik pada karakteristik jenis kelamin, usia, dan kelas mengalami peningkatan, kecuali pada usia 9 tahun. Sebagai faktor internal, usia dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menyerap pengetahuan dan informasi.

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Pengetahuan dan Sikap

Responden	\bar{x} Nilai Pengetahuan		\bar{x} Nilai Sikap	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Jenis Kelamin				
Laki-laki	62 ± 1,17	65 ± 1,6	93,33 ± 0,49	95 ± 0,45
Perempuan	67,5 ± 1,15	77,5 ± 0,6	93,75 ± 0,48	92,5 ± 0,62
Usia				
9	80	80	100	100
10	62,67 ± 1,25	68 ± 1,12	93,33 ± 0,49	93,33 ± 0,62
11	62,5 ± 1,13	72,5 ± 1,6	90 ± 0,53	95 ± 0,46
12	75 ± 0,95	85 ± 0,96	100	90 ± 1
Kelas				
4	63,75 ± 1,22	68,75 ± 1,1	93,75 ± 0,48	93,75 ± 0,6
5	66,67 ± 1,07	76,67 ± 1,4	93,33 ± 0,49	93,33 ± 0,65
Total	65 ± 1,14	93,57 ± 1,23	93,57 ± 0,48	93,57 ± 0,61

Perolehan berbeda pada nilai sikap yang sebagian besar tidak mengalami peningkatan. Perbedaan perolehan peningkatan pengetahuan dan sikap dapat didasarkan bahwa pengetahuan dapat langsung dipengaruhi dan ditingkatkan setelah intervensi pemberian edukasi diberikan. Namun, untuk dimensi sikap harus membutuhkan waktu lebih lama untuk dapat mengubahnya. Hal tersebut disebabkan sikap bukan suatu hal yang dapat diubah dalam waktu singkat, melainkan membutuhkan waktu dan proses yang berkelanjutan (Hay et al., 2024; Nurhamsyah et al., 2015). Namun, peningkatan nilai pengetahuan dapat mempengaruhi dan diharapkan dapat meningkatkan sikap responden di masa

mendatang. Pengaruh ini ditunjukkan studi terdahulu bahwa tingkat pengetahuan siswa mempengaruhi perilaku makan pangan jajanan anak sekolah dasar (Pitriyanti et al., 2023).

Berdasarkan rata-rata nilai pengetahuan, pada jenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki. Namun, analisis lanjutan menggunakan *Kruskal-Wallis* pada SPSS 23.0 dilakukan untuk menilai pengaruh usia terhadap peningkatan nilai pengetahuan dan nilai sikap, masing-masing memperoleh signifikansi sebesar 0,718 dan 0,264 (*p-value* 0,05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa usia tidak mempengaruhi secara signifikan pada peningkatan nilai pengetahuan dan sikap. Pengabdian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang lebih tinggi pada perempuan tidak menentukan peningkatan yang signifikan antar individunya terhadap nilai pengetahuan.

Analisis statistik dengan *Mann-Whitney* pada pengaruh jenis kelamin terhadap peningkatan nilai pengetahuan dan sikap memiliki *p-value* 0,159 dan 0,802 secara berurutan. Pengujian yang sama antara pengaruh kelas terhadap peningkatan nilai pengetahuan dan sikap menghasilkan nilai *p-value* 0,324 dan 0,767. Perolehan tersebut juga tidak menunjukkan bahwa peningkatan nilai pengetahuan dan sikap tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin dan kelas dari responden.

Hasil serupa pada studi terdahulu tidak menemukan pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap perilaku jajan pada siswa sekolah dasar kelas 4 hingga 6 (Pitriyanti et al., 2023). Namun, pengabdian ini memperoleh nilai rata-rata yang lebih tinggi pada kelas 4 dibandingkan kelas 5 yang selaras dengan studi terdahulu. Pengabdian serupa sebelumnya menunjukkan tingkat pengetahuan siswa kelas 6 yang lebih tinggi dibandingkan kelas 5 (Ma'ruf et al., 2024).

Nilai rerata pengetahuan pada *pre-test* dan *post-test* (tabel 2) menunjukkan peningkatan yang besar, yaitu dari $65 \pm 1,14$ menjadi $93,57 \pm 1,23$. Namun, rerata nilai sikap tidak mengalami peningkatan. Selanjutnya nilai pengetahuan dan sikap pada *pre-test* dan *post-test* seluruh responden dianalisis menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk mengetahui perbedaannya. Analisis *pre-test* dan *post-test* pada nilai pengetahuan memperoleh sig. 0,032 (*p-value* 0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan setelah edukasi diberikan. Nilai signifikansi

berbeda diperoleh antara nilai sikap *pre-test* dan *post-test* pada nilai sikap sebesar 1,000 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan setelah pemaparan materi.

Pengabdian sebelumnya juga menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan terkait jajan sembarangan setelah pemberian edukasi pada anak SD (Devriany, 2021). Peningkatan pengetahuan dengan pemberian edukasi ini dapat menjadi langkah awal untuk merubah sikap atau perilaku siswa untuk lebih memperhatikan gizi seimbang dan cara memilih atau membeli jajanan sehat (Lestari & Thristy, 2021; Syarifuddin et al., 2022).

Pendidikan mengenai pentingnya makanan sehat dapat membantu membentuk generasi yang lebih sehat dengan mengajarkan anak-anak sekolah dasar tentang gizi seimbang yang baik. Hal ini menjadi krusial karena semakin meningkatnya pilihan jajanan murah dan tidak sehat yang tersedia di sekitar lingkungan sekolah. Jajanan yang tidak sehat dapat menimbulkan masalah kesehatan pada anak-anak, menyebabkan mereka absen dari sekolah, dan menghambat pemahaman mereka terhadap materi pelajaran (Gurusinga et al., 2022). Peningkatan tingkat pengetahuan siswa SDN Belitung Selatan 2 Kota Banjarmasin dalam pengabdian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dan dasar pentingnya pemberian edukasi untuk meningkatkan generasi muda yang berkualitas.

KESIMPULAN

Pengabdian ini memperoleh peningkatan tingkat pengetahuan pada seluruh responden, yaitu siswa-siswi SDN Belitung Selatan 2 Kota Banjarmasin berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test* setelah pemberian edukasi. Peningkatan tersebut menunjukkan perubahan yang signifikan setelah materi dan games diberikan. Namun, tingkat sikap dari responden setelah pemberian edukasi tidak menunjukkan perubahan yang signifikan pada studi ini. Analisis lanjutan juga memperoleh tidak terdapatnya pengaruh jenis kelamin, usia, dan kelas terhadap peningkatan nilai pengetahuan dan sikap. Pengabdian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pemberian edukasi pada responden lebih luas untuk dapat meningkatkan tingkat pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang dan memilih

makanan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi bagi anak sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada SDN Belitung Selatan 2 Kota Banjarmasin atas fasilitas yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Devriany, A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar tentang Dampak Jajan Sembarangan Bagi Kesehatan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 35–41.
- Eilks, I. (2018). Action Research in Science Education: A twenty-year personal perspective. *Innovations Sci. Educ*, 1(1), 3–14.
- Gurusinga, R., Sembiring, I. M., & Br Ginting Munthe, N. (2022). Behavior Of Elementary Children Before And After Education About The Dangerous Snacking. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*, 2(1), 53–57.
- Hay, G., Wilson, N. J., Ong, N., Benson, P., & Gallego, G. (2024). Educating the educated: The impact of educational interventions on knowledge, attitudes and confidence of healthcare professionals in caring for patients with intellectual disability: A systematic review. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 49(2), 134–145.
- Indrayana, L. I., Indraswari, R., & Widjanarko, B. (2021). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pemilihan Jajan Siswa Pada Kantin Sehat SDN Sendangmulyo 04 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 326–330.
- Kemendes RI. (2017). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*.
- Lestari, T. T., & Thristy, I. (2021). Pentingnya Jajanan Sehat Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Implementa Husada*, 2(4).
- Ma'ruf, M., Rais, I. R., & Bachri, Moch. S. (2024). Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(1), 172–178.
- Nurhamsyah, D., Mendri, N. K., & Wahyuningsih, M. (2015). Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ekonomi Universitas Respati Yogyakarta. In *Jurnal Keperawatan Respati* (Vol. 2).
- Pitriyanti, L., Septiati, Y. A., Putri, A. P., & Karmini, M. (2023). Pengaruh Jenis Kelamin Dan Pengetahuan Terhadap Perilaku Jajan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 1–9.

- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak-anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 – 7 Tahun). *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100.
- Singh, M., Honnakamble, R. A., & Rajoura, O. P. (2019). Knowledge, Attitude and Practice Change about Anemia after Intensive Health Education among Adolescent School Girls of Delhi: An Intervention Study. *International Journal of Medicine and Public Health*, 9(3), 71–73.
- Sulistiawati, Y., Pratiwi, A. R., & Fitriana. (2019). Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah di SD N 2 Wonosari kecamatan Gadingrejo kabupaten Pringsewu tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 1(1), 60–64.
- Syarifuddin, S., Ponseng, N. A., Latu, S., & Ningsih, N. A. (2022). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 316–320.
- Zakiah, Z., Wantini, N. A., & Styaningrum, S. D. (2020). Peran Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Pada Manfaat Bahan Alam Sebagai Obat Tradisional. *Prosiding Seminar Nasional UNRIYO*. 2(1). 542-546