

**SOSIALISASI MAKANAN JAJANAN SEHAT ANAK SEKOLAH DI SD ANTONIUS 02  
SEMARANG JAWA TENGAH****Natalia Desy Putriningtyas<sup>1\*</sup>, Irwan Budiono<sup>2</sup>, Widya Hary Cahyati<sup>3</sup>, Robby  
Akbariandi<sup>4</sup>, Ayu Istiada<sup>5</sup>, Nikmatul Ilma Al Kautsar<sup>6</sup>, Yasinta Jumirah<sup>7</sup>**<sup>1-6</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang  
<sup>7</sup>SD Antonius 02 Semarang

Email Korespondensi: nataliadesy@mail.unnes.ac.id

Disubmit: 11 Juli 2024

Diterima: 15 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i9.16168>**ABSTRAK**

Masa anak-anak merupakan periode kritis termasuk dalam membangun kebiasaan makan yang akhirnya mempengaruhi status kesehatan seseorang. Kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan pada anak mampu memberikan pengaruh dalam perubahan kualitas sumber daya manusia. Gizi memberikan pengaruh pada setiap tahap kehidupan dengan kekhasan masing-masing. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk melakukan sosialisasi makanan jajanan sehat bagi anak sekolah yang berkaitan dengan jenis makanan jajanan, bahan tambahan pangan termasuk pewarna makanan dan pengaruh makanan jajanan bagi kesehatan secara umum. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan sosialisasi, pendampingan dan edukasi gizi. Mitra pengabdian kepada masyarakat adalah para siswa kelas 1-3 SD Antonius 02 Semarang sebanyak 194 orang. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dan edukasi gizi yang dilakukan terhadap para siswa mampu meningkatkan pengetahuan yang berkaitan dengan makanan jajanan. Pengabdian ini juga diharapkan mampu meningkatkan ketrampilan para siswa dalam memilih jenis makanan jajanan. Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan jenis makanan jajanan, bahan tambahan pangan dan pengaruh makanan jajanan bagi kesehatan.

**Kata Kunci:** Anak Sekolah, Makanan Jajanan, Pengetahuan, Pendidikan Gizi**ABSTRACT**

*Childhood is a critical period including developing eating habits which ultimately affect a person's health status. The habit of consuming snacks among children can have an influence on changes in the quality of human resources. Nutrition has an influence on every stage of life with its own characteristics. This service activity aims to socialize healthy snacks for school children regarding types of snacks, food additives including food coloring and the effect of snacks on health in general. The method of implementing service activities uses socialization, mentoring and nutrition education. Community service partners are 194 students in grades 1-3 of SD Antonius 02 Semarang. The results of the service activities show that the socialization and nutrition education activities carried out on students were able to increase knowledge related to snack foods. This service is also expected to improve students' skills in choosing*

*types of snacks. The conclusion of this service activity is that there has been an increase in students' knowledge regarding types of snack foods, food additives and the influence of snack foods on health.*

**Keywords:** *School Children, Snacks, Knowledge, Nutrition Education*

## 1. PENDAHULUAN

Kualitas makanan jajanan pada anak turut memberikan konsekuensi terhadap kejadian *overweight*, obesitas bahkan penyakit metabolik. Masa anak-anak merupakan periode kritis termasuk dalam membangun kebiasaan makan yang akhirnya mempengaruhi status kesehatan seseorang. Anak-anak akan mengkonsumsi sejumlah 1/3 sampai 1/2 porsi makan di sekolah (Micha et al., 2018).

Kegiatan promosi kesehatan mengenai makan jajanan dan kebiasaan makan sebagai upaya membentuk kebiasaan makan sehat bagi anak sangat dibutuhkan oleh sekolah. Seorang anak menghabiskan banyak waktu berada di sekolah sehingga lingkungan sekolah turut mempengaruhi iklim makan seorang anak. Konsumsi makanan bervariasi merupakan salah satu komponen penting untuk membangun kebiasaan makan sehat pada anak sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa buah dan sayur dapat menjadi alternatif makanan jajanan bagi anak prasekolah. Penelitian ini menunjukkan bahwa menyediakan makanan bervariasi mampu meningkatkan kemungkinan anak-anak dalam memilih beberapa buah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa bentuk potongan dan tekstur sayuran mampu mempengaruhi kesukaan anak usia 9-12 tahun. Anak-anak memiliki kecenderungan untuk memilih sayur dengan bentuk potongan kecil (Bergamaschi et al., 2016).

Kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan pada anak mampu memberikan pengaruh dalam perubahan kualitas sumber daya manusia. Gizi memberikan pengaruh pada setiap tahap kehidupan dengan kekhasan masing-masing. Anak sekolah menjadi salah satu tahapan. Anak sekolah dasar merupakan siklus yang penting dalam kehidupan karena pada siklus ini terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat bagi anak. Makanan menjadi salah satu faktor penting penentu pertumbuhan dan perkembangan seorang anak (Arza et al., 2020).

Anak sekolah memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan jajanan baik di kantin sekolah ataupun penjaja sekitar sekolah. Laporan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) tahun 2021 menyebutkan bahwa sebanyak 98.5% anak sekolah mempunyai kebiasaan membeli Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) setiap harinya dengan frekuensi dua kali dalam sehari (BPOM, 2021). PJAS menjadi strategis sebagai solusi perbaikan atau penurunan status gizi dan status kesehatan anak sekolah. Kurangnya pengetahuan dan ketersediaan PJAS yang sesuai di lingkungan sekolah menjadi salah satu penyebab rendahnya praktik pemilihan makanan jajanan yang bergizi dan bermutu (Pratiwi Hartono et al., 2015).

PJAS adalah pangan yang ditemui di lingkungan sekolah dan secara rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah (Nur et al., 2023). PJAS ini dapat langsung disediakan oleh sekolah melalui kantin sekolah atau penjaja di lingkungan sekolah. Penjaja adalah orang yang menjajakan makanan. Jenis makanan yang disediakan dan termasuk dalam PJAS sebagian besar berupa makanan kudapan. Makanan kudapan sering juga disebut makanan ringan yang bertujuan untuk menghilangkan rasa lapar dalam

jangka waktu singkat dan memberikan kontribusi 10%-20% dari total kebutuhan harian (Zeinstra et al., 2021).

Anak sekolah sebagai salah satu konsumen makanan jajanan perlu memahami masalah keamanan pangan baik dari sisi fisik, kimia, maupun mikrobiologi. Konsumsi makanan jajanan yang tidak aman dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan ini berupa gejala ringan seperti pusing, mual, diare sampai dengan gejala berat berupa kematian (Paratmanitya & Aprilia, 2016).

Tata kelola gizi dalam pemilihan jenis makanan jajanan bagi anak sekolah menjadi hal yang tidak bisa dihindari. Praktik gizi yang tepat merupakan hal penting karena mampu mempengaruhi setiap proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Micha et al., 2018). Pemahaman pengetahuan dan ketrampilan para siswa mengenai makanan jajanan memegang peran penting dalam pengelolaan status gizi dan status kesehatan siswa. Pengetahuan mengenai gizi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pola kebiasaan makan para siswa. Pemahaman siswa mengenai makanan mampu mempengaruhi pilihan para siswa dalam memilih makanan yang akhirnya mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak (Palos Lucio et al., 2020).

Pemberian gizi optimal memiliki peran fundamental untuk membentuk kualitas sumber daya manusia yang berkualitas (Kristianto et al., 2013). Oleh karena itu perlu selalu adanya monitoring sekaligus evaluasi terkait gizi agar mampu mengotimalkan status gizi dan status kesehatan sehingga akhirnya memberikan output pertumbuhan dan perkembangan.

Siswa memiliki tanggung jawab untuk memahami bahwa makanan menjadi bahan penting dalam tubuh. Pengetahuan dan ketrampilan seorang siswa dalam mengelola makanan yang mereka konsumsi dapat mempengaruhi kualitas pertumbuhan dan perkembangan. Pemahaman mengenai kuantitas dan kualitas makan pada siswa menjadi perhatian pengabdian dalam melaksanakan kegiatan pengabdian. Program pengabdian kepada masyarakat yang dipilih oleh pengabdian berupa sosialisasi dan edukasi gizi kepada anak sekolah SD Antonius 02 Semarang. Sosialisasi ini sekaligus sebagai media bagi siswa dan pengabdian untuk senantiasa menjaga komunikasi sehingga akhirnya memberikan kontribusi dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

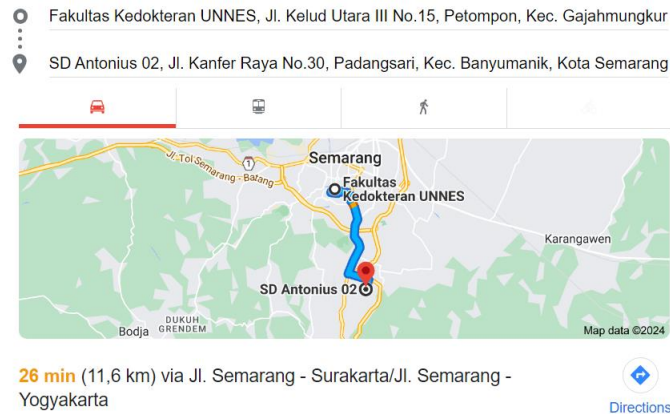
## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa sekolah sudah menyediakan kantin sehat dengan berbagai alternatif makanan jajanan tetapi para siswa sering kali belum konsisten dalam proses pemilihan jenis makanan jajanan serta kurangnya pemahaman mengenai porsi makanan jajanan bagi siswa. Perlu adanya peningkatan kesadaran sekaligus ketrampilan para siswa untuk mencapai status gizi dan kondisi kesehatan yang baik melalui makanan. Peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku para siswa ini menjadi salah strategi tata kelola makanan jajanan untuk mendukung status gizi bagi para siswa.

Rumusan masalah pada kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana meningkatkan ketrampilan para siswa kelas 1-3 dalam memilih makanan jajanan sehat? Kegiatan sosialisasi gizi bagi siswa sekaligus kegiatan pendampingan dan edukasi gizi dalam memilih makanan jajanan dengan melibatkan guru kelas menjadi kegiatan utama pengabdian. Pasca kegiatan

sosialisasi, pendampingan dan edukasi gizi kepada para siswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran mengenai makanan jajanan untuk mendukung status gizi siswa.

Lokasi kegiatan berada di SD Antonius 02 kota Semarang dan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Makanan jajanan merupakan jenis makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan/ restoran, dan hotel. Anak sekolah merupakan salah satu konsumen makanan jajanan. Makanan jajanan bagi anak sekolah mampu memberikan kontribusi baik positif atau negatif. Dampak positif yang mampu diberikan oleh makanan jajanan adalah sebagai salah satu sumber energi dan berbagai zat gizi bagi anak. Dampak negatif yang ditimbulkan makanan jajanan berkaitan dengan bahan tambahan makanan dan masalah hygiene sanitasinya (Sari, 2017).

Aturan pemerintah menyebutkan bahwa makanan jajanan yang dijual harus dalam keadaan terbungkus dan atau tertutup. Kondisi makanan jajanan yang terbungkus akan menghindarkan dari berbagai kontaminasi baik fisik, biologis, ataupun kimia. Penanganan makanan jajanan harus melingkup semua aspek kegiatan. Kegiatan penanganan makanan jajanan dimulai dari pengadaan, penerimaan bahan makanan, pencucian, peracikan, pembuatan, pengubahan bentuk, pewadahan, penyimpanan, pengangkutan, dan penyajian makanan atau minuman (Sujudi, 2003).

Siswa sekolah dasar sebagai salah satu konsumen makanan jajanan. Anak sekolah memiliki karakteristik khas. Karakteristik tersebut diantaranya adalah berusia 6-12 tahun, memiliki pola tumbuh kembang relatif konstan dengan koordinasi gerakan dan kemampuan mental bertambah serta kurang bergantung pada orang tua. Anak sekolah memiliki kecenderungan penurunan asupan makanan sedangkan terjadi peningkatan aktivitas baik di sekolah ataupun di luar sekolah.

Gizi menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari anak sekolah. Prinsip makanan jajanan anak sekolah ialah padat gizi dengan kandungan

protein tinggi, lemak cukup serta mengandung vitamin bahkan serat yang memadai untuk usia anak sekolah. Syarat makanan jajanan anak sekolah adalah mudah cerna, tekstur makanan tidak terlalu keras dengan kandungan gula dan garam cukup.

Karbohidrat yang terkandung di dalam makanan jajanan merupakan sumber energi utama. Konsumsi karbohidrat sederhana terutama gula pada anak sekolah sebaiknya dibatasi empat sendok makan setiap hari. Konsumsi gula yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk lemak (Kim et al., 2019).

Kandungan protein pada makanan jajanan anak sekolah diharapkan mampu memberikan kontribusi sebagai zat pembangun dalam struktur dan fungsi sel. Anak sekolah membutuhkan protein untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan. Protein dapat dibedakan menjadi protein hewani dan protein nabati. Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan seperti susu, telur, daging ayam, sapi, udang, dll. Protein nabati berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan dan olahannya (Górska-Warsewicz et al., 2018).

Lemak pada makanan jajanan mampu memberikan kontribusi pada peningkatan berat badan. Lemak merupakan sumber energi tertinggi dibandingkan karbohidrat dan protein. Anak sekolah yang mengalami overweight bahkan obesitas perlu membatasi konsumsi lemak dan minyak maksimal lima sendok makan (DiNicolantonio et al., 2016).

Kandungan vitamin dan mineral dalam makanan jajanan diharapkan mampu berperan sebagai zat pengatur dan pelindung tubuh. Serat merupakan kandungan zat gizi yang sering terlewatkan di dalam makanan jajanan. Serat dapat dibedakan menjadi serat larut dan serat tidak larut. Serat bermanfaat dalam sistem pencernaan tubuh dan memberikan manfaat dalam pengaturan kadar glukosa darah dan profil lipid darah. Serat dapat ditemukan dalam buah dan sayur (Hervik, 2019).

Rumusan masalah pada kegiatan pengabdian ini adalah bagaimana meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para siswa dalam pemilihan makanan jajanan untuk mendukung tercapainya status gizi dan status kesehatan optimal? Kegiatan pengabdian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus ketrampilan para siswa sehingga tepat dalam memilih makanan jajanan beserta porsi makanan sehingga makanan yang dikonsumsi dapat menjadi bahan bakar yang tepat untuk mendukung status gizi dan status kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pemutaran video, kegiatan sosialisasi dan pendampingan makanan jajanan, diskusi dan kegiatan evaluasi serta monitoring.

Bentuk kontribusi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa kegiatan sosialisasi, pendampingan sekaligus edukasi gizi mengenai makanan jajanan anak sekolah baik di lingkungan sekolah ataupun di luar sekolah.

#### 4. METODE

- a. Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sosialisasi dan pendampingan gizi kepada siswa kelas 1-3 SD Antonius 02 Semarang sebagai salah satu upaya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan para siswa sekolah dasar untuk memilih makanan jajanan sehat. Kegiatan sosialisasi, pendampingan dan edukasi gizi dilakukan terhadap para siswa kelas 1-3 SD dengan inti materi mengenai jenis makanan jajanan, pewarna makanan dan pengaruh makanan jajanan bagi kesehatan secara umum. Para siswa juga diberikan

video mengenai tips dan *trick* memilih makanan jajanan sehat serta sticker yang berisi pesan singkat mengenai makanan jajanan sehat. Pengabdian juga mengajak guru kelas sebagai salah satu motor sekaligus pengendali langsung dari siswa. Evaluasi dan monitoring dilakukan oleh tenaga pengabdian yang memiliki keahlian dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat.

- b. Peserta yang hadir adalah siswa/i kelas 1-3 SD Antonius 02 Semarang sebanyak 194 orang. Kegiatan pengabdian diselenggarakan pada tanggal 20 Mei 2024.
- c. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:
  - 1) Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pemutaran video mengenai makanan jajanan sehat dengan durasi 3 menit. Pemutaran video ini bertujuan sebagai pemantik bagi siswa dalam memberikan gambaran awal mengenai makanan jajanan.
  - 2) Melakukan kegiatan sosialisasi dan pendampingan gizi dipandu oleh pengabdian. Kegiatan sosialisasi dan pendampingan dimulai dengan penjelasan mengenai definisi dan peran makanan jajanan, penjelasan mengenai bahan makanan tambahan termasuk pewarna makanan, penyalahgunaan bahan makanan tambahan sekaligus pedoman untuk memilih makanan jajanan sehat. Kegiatan ini sekaligus menjadi kegiatan penyegaran bagi para guru kelas dalam mendapatkan informasi gizi seputar makanan jajanan anak sekolah.
  - 3) Tanya Jawab: Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab terkait contoh makanan jajanan anak sekolah. Para siswa juga dipersilakan untuk menyebutkan ciri-ciri makanan jajanan sehat termasuk contoh cemaran yang berpotensi bahaya bagi kesehatan. Apresiasi yang diberikan berupa pujian afektif. Pada akhir kegiatan pengabdian dibagikan contoh makanan jajanan dan sticker yang berisi pesan mengenai jenis dan porsi makanan jajanan serta pemberian makanan berupa susu dan roti isi daging. Apresiasi ini sebagai wujud terima kasih tim pengabdian kepada para siswa yang telah memberikan tanggapan dan analisis kritis.
  - 4) Evaluasi dan monitoring dilakukan sebagai upaya pemantauan keberlangsungan program pemberdayaan dan pendampingan. Tingkat keberhasilan dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dari hasil kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada siswa dengan ketentuan penilaian menggunakan skala *likert*. Pengetahuan para siswa dinyatakan baik apabila terjadi peningkatan nilai mencapai  $\geq 70\%$  pada peserta.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung pada tanggal 20 Mei 2024. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh pengabdian memiliki kelompok mitra yakni para siswa kelas 1-3 SD Antonius 02 Semarang sebanyak 194 orang. Kegiatan pengabdian diawali dengan pemutaran video mengenai makanan jajanan durasi 3 menit dilanjutkan kegiatan sosialisasi dan pendampingan gizi dipandu oleh pengabdian. Kegiatan sosialisasi dan pendampingan dimulai dengan penjelasan mengenai definisi dan peran makanan jajanan, penjelasan



mengenai bahan makanan tambahan termasuk pewarna makanan, penyalahgunaan bahan makanan tambahan sekaligus pedoman untuk memilih makanan jajanan sehat bagi siswa.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Gizi

Kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan edukasi gizi kepada para siswa kelas 1-3 (gambar 2). Kegiatan edukasi gizi disertai dengan pembagian materi dan sticker yang berisi informasi mengenai definisi dan peran makanan jajanan, penjelasan mengenai bahan makanan tambahan termasuk pewarna makanan, penyalahgunaan bahan makanan tambahan sekaligus pedoman untuk memilih makanan jajanan sehat.



Gambar 3. Kelas Gizi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kepada para siswa kelas 1-3 SD Antonius 02 Semarang berupa sosialisasi makanan jajanan sekaligus edukasi gizi mengenai bahan tambahan makanan yang diperbolehkan dan dilarang.

Tabel 1. Tabel Pengetahuan Responden

Responden (n=194)	Baik ( $\geq 70\%$ )	Kurang ( $< 70\%$ )
sebelum	168 (86.6%)	26 (13.4%)
sesudah	189 (97.4%)	5 (2.60%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terhadap para siswa. Peningkatan pengetahuan para siswa diperlihatkan bahwa sebelum diberikan sosialisasi hanya sebanyak 168 orang (86.6%) yang memiliki nilai  $\geq 70$  kemudian meningkat menjadi 189 orang (97.4%). Pengetahuan yang diberikan mengenai definisi dan peran makanan jajanan, penjelasan mengenai bahan makanan tambahan termasuk pewarna makanan, penyalahgunaan bahan makanan tambahan sekaligus pedoman untuk memilih makanan jajanan sehat. Peningkatan pengetahuan ini turut memberikan gambaran bahwa terjadi pertambahan pengetahuan mengenai definisi dan peran makanan jajanan, penjelasan mengenai bahan makanan tambahan termasuk pewarna makanan, penyalahgunaan bahan makanan tambahan sekaligus pedoman untuk memilih makanan jajanan sehat bagi siswa sehingga diharapkan para siswa memiliki ketrampilan dalam memilih makanan jajanan sehat.

#### b. Pembahasan

Pendidikan gizi merupakan salah satu strategi agar anak sekolah memiliki pengetahuan, sikap, dan praktik pemilihan makanan jajanan yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pada anak sekolah dengan efektivitas yang berbeda. Anak sekolah dengan pengetahuan gizi yang tinggi diharapkan akan lebih baik dalam memilih makanan jajanan, baik dari sisi kualitas ataupun kuantitas (Nuryanto et al., 2018).

Sebelum program sosialisasi dan edukasi gizi, tingkat pengetahuan tentang makanan jajanan pada siswa SD Antonius 02 Semarang sebanyak 86.6% sudah dalam kategori baik dan meningkat menjadi 97.4% siswa. Hasil ini seperti penelitian yang dilakukan di berbagai provinsi di Indonesia. Adanya variasi perbedaan efektivitas edukasi antarprovinsi di Indonesia dimungkinkan karena adanya perbedaan dalam proses intervensi. Intervensi dilakukan oleh mitra LSM lokal yang berbeda antar lokasi sehingga kemampuan dalam penyampaian edukasi kepada edukator sekolah juga beragam (Green et al., 2019).

Program edukasi gizi terhadap anak sekolah yang dilakukan melalui Pendidikan di sekolah telah dilakukan pada berbagai studi. Penelitian yang dilakukan oleh Nuryanto pada anak sekolah menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah setelah diberikan pendidikan gizi menggunakan poster dan buku saku. Media pendidikan gizi yang diberikan pada kegiatan ini melalui pembagian sticker dan diskusi terbuka.

Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai upaya menerjemahkan apa yang telah diketahui tentang kesehatan ke dalam perilaku yang diinginkan dari perorangan ataupun masyarakat melalui proses pendidikan. Pendidikan gizi atau kesehatan dapat dilakukan dengan cara penyuluhan maupun dengan cara lain seperti pemberian poster, sticker atau modul. Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan



pengetahuan gizi seseorang. Penyuluhan merupakan sarana edukatif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dengan tujuan akhir adanya perubahan perilaku. Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang (Fitri et al., 2020).

Peningkatan pengetahuan ini dibandingkan sebelum dan setelah diberikan sosialisasi. Materi sosialisasi berisi mengenai penjelasan mengenai definisi dan peran makanan jajanan, penjelasan mengenai bahan makanan tambahan termasuk pewarna makanan, penyalahgunaan bahan makanan tambahan sekaligus pedoman untuk memilih makanan jajanan sehat bagi siswa. Pembahasan mengenai edukasi gizi dimulai dengan pemutaran video mengenai makanan jajanan selama 3 menit dan dilanjutkan dengan penjelasan mengenai makanan jajanan dan bahan tambahan makanan. Penggunaan media video dengan gambar dan suara serta pemberian materi edukasi gizi melalui ceramah dan tanya jawab akan semakin memaksimalkan panca indera para siswa. Semakin banyak panca indera yang digunakan dalam penerimaan materi maka akan lebih banyak menimbulkan daya tarik serta minat siswa sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah diterima (Courtney & O'Reilly, 2023).

Penyampaian materi mengenai bahan tambahan makanan termasuk ciri-ciri makanan jajanan yang menggunakan pewarna atau bahan aditif yang berbahaya. Para siswa diberikan penegasan bahwa makanan jajanan bukan sebagai pengganti makan utama. Pangan jajanan anak sekolah yang dijumpai di lingkungan sekolah rutin dikonsumsi oleh mayoritas siswa dikarenakan harga terjangkau dan sebagai tambahan asupan energi dan gizi. Namun, peranan PJAS yang strategis ini belum diimbangi dengan mutu dan keamanan pangan jajanan yang baik. Makanan jajanan yang sehat dan aman adalah makanan jajanan yang memiliki komposisi gizi yang baik dan berimbang serta tidak mengandung bahan pangan berbahaya yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan manusia. Penelitian Hidayati mengenai makanan jajanan di SDN 1 Pamijen Sukaraja menunjukkan bahwa mayoritas makanan jajanan yang dijual belum memberikan kontribusi energi 200-300 kkal dan protein 3-5 gram (Priawantiputri et al., 2019).

Mayoritas siswa mengetahui bahwa pengetahuan mengenai makanan jajanan yang bergizi dan bermutu harus disertai dengan sikap yang sesuai seperti misalnya kepatuhan dalam memilih makanan jajanan sehat termasuk berbagai bahan tambahan makanan yang dimungkinkan akan membahayakan tubuh. Peningkatan pengetahuan siswa mengenai makanan jajanan bergizi dan bermutu diharapkan akan meningkatkan sikap anak dalam memilih jenis makanan jajanan. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan tindakan atau aktivitas akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku (Fauziyah et al., 2022).

Evaluasi dan monitoring terhadap pelaksanaan program sosialisasi makanan jajanan kepada para siswa harus senantiasa dilakukan. Perlu adanya panduan khusus bagi siswa yang terintegrasi. Panduan ini diperlukan agar terjadi kesamaan dalam interpretasi mengenai makanan jajanan. Tata Kelola gizi anak sekolah perlu melibatkan semua pihak yang berkaitan mulai dari penjaja, pihak sekolah, dinas Pendidikan dan dinas kesehatan.

## 6. KESIMPULAN

Para siswa kelas 1-3 SD Antonius 02 Semarang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang berkaitan dengan definisi dan peran makanan jajanan, bahan makanan tambahan termasuk pewarna makanan, penyalahgunaan bahan makanan tambahan sekaligus pedoman untuk memilih makanan jajanan sehat untuk mendukung status gizi dan status kesehatan optimal. Para siswa diharapkan memiliki ketrampilan dalam memilih jenis dan porsi makanan jajanan termasuk mengetahui peran bahan tambahan makanan baik yang diperbolehkan atau yang tidak diperbolehkan. Pemilihan makanan jajanan yang sehat dan bergizi bagi siswa mampu mendukung status gizi dan status kesehatan optimal serta membantu dalam tata kelola pertumbuhan dan perkembangan anak.

Rekomendasi kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan adanya pendampingan rutin dari gizi dan sekolah bahkan Puskesmas untuk senantiasa memberikan pemantauan status gizi berkala bagi para siswa.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, R. K., Fitriyani, F., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Makanan Jajanan Sehat Di Sdn 39 Pasar Ambacang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(1), 30-37. <https://doi.org/10.25077/Bina.V3i1.166>
- Bergamaschi, V., Olsen, A., Laureati, M., Zangenberg, S., Pagliarini, E., & Bredie, W. L. P. (2016). Variety In Snack Servings As Determinant For Acceptance In School Children. *Appetite*, 96, 628-635. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.010>
- Bpom. (2021). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang* (Vol. 130, Issue 41). Badan Pengawas Obat Dan Makanan Ri. [https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/buku\\_pedoman\\_pjas\\_untuk\\_pencapaian\\_gizi\\_seimbang\\_\\_pengawas\\_dan\\_atau\\_penyuluh\\_.pdf](https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/pedoman/buku_pedoman_pjas_untuk_pencapaian_gizi_seimbang__pengawas_dan_atau_penyuluh_.pdf)
- Courtney, D. E., & O'reilly, J. (2023). Does Colour Variety Accurately Quantify Nutritional Value In Children's Lunchboxes? A Pilot Study. *Public Health In Practice*, 5(January), 100363. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2023.100363>
- Dinicolantonio, J. J., Lucan, S. C., & O'keefe, J. H. (2016). The Evidence For Saturated Fat And For Sugar Related To Coronary Heart Disease. *Prog Cardiovasc Dis*, 58(5), 464-472. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2015.11.006>
- Fauziyah, A. N., Astuti, P., & Fathonah, S. (2022). Pengaruh Antara Pengetahuan Dan Sikap Gizi Siswa Dengan Pola Konsumsi Jajan Siswa Di Sd Negeri 08 Brebes. *Food Science And Culinary Education Journal*, 11(1), 22-30. <https://doi.org/10.15294/focuze.v11i1.20001>
- Fitri, Y., Al Rahmad, A. H., Suryana, S., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Jajanan Tradisional Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Jajan Anak Sekolah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.186>
- Górska-Warsewicz, H., Laskowski, W., Kulykovets, O., Kudlińska-Chylak, A., Czeczotko, M., & Rejman, K. (2018). Food Products As Sources Of Protein And Amino Acids—The Case Of Poland. *Nutrients*, 10(12). <https://doi.org/10.3390/nu10121977>

- Green, M., Hadihardjono, D. N., Pries, A. M., Izwardy, D., Zehner, E., & Huffman, S. L. (2019). High Proportions Of Children Under 3 Years Of Age Consume Commercially Produced Snack Foods And Sugar-Sweetened Beverages In Bandung City, Indonesia. *Maternal And Child Nutrition*, 15(S4), 1-14. <https://doi.org/10.1111/Mcn.12764>
- Hervik, A. K. (2019). *The Role Of Fiber In Energy Balance*. 2019.
- Kim, D. Y., Kim, Y., & Lim, H. (2019). Glycaemic Indices And Glycaemic Loads Of Common Korean Carbohydrate-Rich Foods. *British Journal Of Nutrition*, 121(4), 416-425. <https://doi.org/10.1017/S0007114518003446>
- Micha, R., Karageorgou, D., Bakogianni, I., Trichia, E., Whitsel, L. P., Story, M., Peñalvo, J. L., & Mozaffarian, D. (2018). Effectiveness Of School Food Environment Policies On Children's Dietary Behaviors: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Plos One*, 13(3), 1-27. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0194555>
- Nur, A., Nita, M. H. D., & Demu, Y. D. B. (2023). 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)*, 6(8), 3471-3479. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V6i8.10816>
- Nuryanto, Pramono, A., Puruhita, N., & Fatimah Muis, S. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 1858-4942.
- Paratmanitya, Y., & Aprilia, V. (2016). Kandungan Bahan Tambahan Pangan Berbahaya Pada Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bantul Harmful Food Additive Substances Content In The Snack Food Of Elementary School Children In Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal Of Nutrition And Dietetics)*, 4(1), 49-55.
- Pratiwi Hartono, N., Saptaning Wilujeng, C., & Andarini, S. (2015). Pendidikan Gizi Tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat Antara Metode Ceramah Dan Metode Komik. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 2(2), 76-84. <https://doi.org/10.21776/Ub.ljhn.2015.002.02.2>
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi Dengan Media Kartu Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374. <https://doi.org/10.26630/Jk.V10i3.1469>
- Sari, M. H. (2017). Pengetahuan Dan Sikap Keamanan Pangan Dengan Perilaku Penjaja Makanan Dan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Of Health Education*, 2(2), 163-170. <https://doi.org/http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/Pengetahuan>
- Sujudi, A. (2003). *Keputusan Menkes Ri No 942/Menkes/Sk/Vii/2003 Tentang Pedoman Persyaratan Hygiene Sanitasi Makanan Jajanan*.
- Zeinstra, G. G., Van Der Haar, S., & Haveman-Nies, A. (2021). Strategies To Increase Primary School Children's Fruit And Vegetable Intake During 10am Snack Time. *Appetite*, 163(June 2020), 105235. <https://doi.org/10.1016/J.Appet.2021.105235>