

SKRIPSI
PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN
ANAK SEKOLAH TENTANG JAJANAN SEHAT
DI SMPN 1 MAJENE



Oleh :

Nama : Sutriani Sahabuddin

Nim : B0420330

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
MARET
2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG JAJANAN SEHAT

ANAK SEKOLAH DI SMPN 1 MAJENE

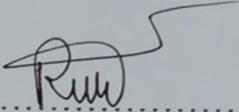
Disusun dan diajukan oleh: Sutriani Sahabuddin B0420330

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program S1Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

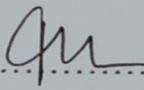
Ditetapkan di Majene Tanggal

Dewan Penguji

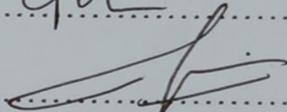
Riska Mayangsari, SKM.,M.P.H

(.....)

dr. Novi Aryanti, M.K.M

(.....)

Diesna Sari, S.Gz., M.Kes

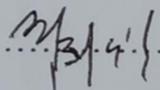
(.....)

Dewan Pembimbing

Nurul Annisa, S.Gz., M.Kes

(.....)

Rahmaniah, SKM., M.P.H

(.....)

Mengetahui

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Prof. Dr. Muzakkir., M.Kes

Nip. 1960112311983031076

Ketua

Program Studi Gizi

Fauziah, S.Gz., M.Si., Dietisien

NIP: 199103262024062001

ABSTRAK

Nama : Sutriani Sahabuddin
Program Studi : Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Tentang Jajanan Sehat Anak Sekolah di SMPN 1 Majene

Jajanan sehat merupakan jajanan yang terhindar dari cemaran biologis ataupun kimia dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Pengetahuan makanan sehat sangat penting untuk dipelajari karena pengetahuan tentang makanan sehat adalah faktor internal yang mempengaruhi konsumsi makanan jajanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan tentang jajanan sehat anak sekolah di Majene. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024. Teknik pengambilan *One Group Pre-test – Post-test* jumlah sampel pada penelitian ini adalah 78 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner dan analisis data statistik menggunakan uji Wilcoxon yang kemudian diinterpretasikan sesuai hasil yang didapatkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan tentang jajanan sehat melalui media power point berpengaruh terhadap pengetahuan dengan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan tentang jajanan sehat melalui media posert point.

Kata kunci : pengetahuan, Edukasi Gizi, Jajanan Sehat, Anak Sekolah

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Notoadmojo (2010) Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan makanan sehat sangat penting untuk dipelajari karena pengetahuan tentang makanan sehat adalah faktor internal yang mempengaruhi konsumsi makanan jajanan. Memiliki pengetahuan makanan sehat yang baik akan menentukan sikap seseorang dalam pemilihan jajanan, pengetahuan dapat diperoleh secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup secara eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan akan bertambah. Apabila anak mengkonsumsi makanan jajanan yang tidak sehat dari segi mutu maupun keamanannya maka dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti keracunan makanan, diare, dan berbagai *foodborne diase* lainnya. Hampir semua siswa memiliki kebiasaan jajan. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap seseorang dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi. (Sembiring, 2018).

Mayoritas siswa kurang pengetahuan saat memilih makanan jajanan, sehingga hal ini akan berdampak pada sikap dan perilaku mereka dalam memilih makanan jajanan. Anak perlu meningkatkan pemahaman mengenai makanan sehat agar bisa membedakan jajanan yang bergizi dan yang tidak sehat. Maka, penting untuk memperhatikan pengetahuan keamanan jajanan anak sekolah karena jajanan tersebut dapat mengandung cemaran *biologis, fisik, dan kimiawi* yang membahayakan kesehatan (Putri, 2019).

Jajanan sehat merupakan jajanan yang terhindar dari cemaran biologis ataupun kimia dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Permasalahan keamanan jajanan sehat pada anak usia sekolah menjadi suatu masalah global terutama di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian utama, karena dalam jajanan memegang peran penting untuk memberikan asupan energi dan zat gizi pada anak usia sekolah. Jajan disembarang tempat memang dianggap berbahaya karena dikhawatirkan akan mengandung zat berbahaya yang menyebabkan sakit pada anak. Makanan jajanan sangat rentan terkontaminasi akibat proses penyimpanan yang salah, pengolahan makanan yang kurang baik serta penyajian yang tidak higienis. Untuk mengatasi masalah tentang jajanan yang sehat, masyarakat khususnya siswa perlu mendapatkan pembekalan pengetahuan

tentang makanan agar mereka mengetahui bahwa pentingnya cara mengatasi jajanan yang tidak sehat bagi mereka (Fitriani, 2022).

Makanan selain berfungsi sebagai sumber zat pembangun dan zat pengatur juga mempunyai peran dalam penyebaran penyakit. Oleh karena itu, prinsip dasar sanitasi makanan sangat diperlukan agar konsumen dapat dilindungi kesehatannya dari bahaya kontaminasi makanan dan organisme penyakit menular. Untuk memperoleh makanan dan minuman yang memenuhi syarat kesehatan, maka perlu diadakan pengawasan terhadap higienis dan sanitasi (Ramadani, 2017).

Edukasi gizi bertujuan untuk mengubah perilaku konsumsi pangan menuju perilaku yang lebih baik yang diawali dengan memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan yang menimbulkan kesadaran dan menyebabkan perubahan perilaku. Sebelum membentuk suatu perilaku diperlukan niat karena niat merupakan prediktor paling penting dan cepat dalam pembentukan perilaku. Niat diartikan sebagai faktor motivasi yang menunjukkan seberapa keras dan banyaknya usaha yang dilakukan anak dalam pemilihan jajanan sehat (Maduretno, 2015).

Pangan jajanan memegang peranan penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi bagi anak usia sekolah yang akan menunjang pertumbuhan dan prestasi anak sekolah. Kebutuhan energi anak sekolah diperoleh dari pangan jajanan yang dikonsumsinya tetapi peranan strategis tersebut tidak diimbangi dengan mutu dan keamanan pangan jajanan yang baik (Maduretno, 2015).

Badan pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) tentang kejadian keracunan obat dan makanan di seluruh Indonesia sebanyak 4643 kasus. Data tersebut di laporkan oleh 274 Rumah Sakit di Indonesia 9,66% dari 2838 total rumah sakit yang harus melaporkan data keracunan ke BPOM. Salah satu penyebab utama kasus keracunan adalah kelompok pangan 1226 kasus (makanan 336 kasus, minuman 890 kasus). Apabila dilihat dari produk obat dan makanan yang diawasi BPOM, maka penyebab keracunan yang diduga karena produk obat dan makanan sebesar 2385 kasus 51,35% (BPOM, 2017).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa tingkat keberadaan/penyebaran (prevalensi) kondisi gizi pada remaja berusia 16- 18 tahun dengan tinggi badan 9,5% gemuk, 8,8% kurus, 4% obesitas sangat tipis yakni 1,4%. Berdasarkan data dinas kesehatan Kabupaten Majene (2023) diketahui tempat pengolahan makanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan yakni wilayah kerja puskesmas Banggae I sebesar 87,5% yang berarti ada 8 kantin sekolah kategori tidak

memenuhi syarat kesehatan. Di wilayah kerja puskesmas Banggae I hanya ada satu sekolah SMPN yakni SMPN 1 Majene. Data-data tersebut menunjukkan adanya pengolahan makanan yang tidak memenuhi syarat kesehatan (RISKESDAS, 2018).

Berdasarkan data dinas kesehatan Kabupaten Majene (2023) diketahui tempat pengolahan makanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan yakni wilayah kerja puskesmas Banggae I sebesar 87,5% yang berarti ada 8 kantin sekolah kategori tidak memenuhi syarat kesehatan. Di wilayah kerja puskesmas Banggae I hanya ada satu sekolah SMPN yakni SMPN 1 Majene (Dinkes, 2023).

Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu alasan mengapa anak-anak sering mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat. Pemilihan jajanan yang tidak sehat dapat menimbulkan potensi bahaya bagi kesehatan diakibatkan karena adanya kandungan bahan tambahan berbahaya (Lola et al.,2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hafiza (2020), disimpulkan bahwa asupan makanan berpengaruh terhadap kondisi gizi siswa. Temuan studi menunjukkan bahwa hanya 14,5% siswa yang memiliki kebiasaan makan yang positif, sedangkan 85,5% siswa memiliki kebiasaan makan yang negatif. Pada saat yang singkat, mengonsumsi makanan yang berlebihan kandungan zat *adiktif* dapat menyebabkan gangguan pencernaan, sakit kepala, kelelahan, dan masalah konsentrasi (Muzakir, 2023).

Berdasarkan uraian diatas, diketahui kurangnya pengetahuan tentang jajanan sehat anak sekolah menyebabkan pemilihan jajanan yang tidak sehat. Berdasarkan data diatas, diketahui wilayah kerja puskesmas Banggae I terdapat kantin yang kurang memenuhi standar kesehatan. Oleh karena itu, peneliti tertarik memberikan edukasi dengan melakukan judul penelitian “Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan tentang Jajanan Sehat Anak Sekolah SMPN 1 Majene”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan jajanan sehat pada anak sekolah di Majene.

1.3 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan anak sekolah tentang jajanan sehat di Majene.

b. Tujuan khusus

1. Untuk mengukur pengetahuan anak sekolah tentang jajanan sehat sebelum dilakukan edukasi.
2. Untuk mengukur pengetahuan anak sekolah tentang jajanan sehat setelah dilakukan edukasi.
3. Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan anak sekolah tentang jajanan sehat.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritik:

Menambah wawasan peneliti dalam bidang pengetahuan yang memberikan masukan ilmu pengetahuan baru terkait penelitian yang dilakukan.

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi untuk menyelesaikan masalah yang terkait dengan kebutuhan akan inovasi peningkatan kualitas yang dapat mengurangi permasalahan terhadap pola makanan jajanan yang tidak sehat atau higienis yang ada dikalangan anak sekolah.

c. Manfaat Akademik:

Diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan pemberian edukasi gizi terhadap jajanan sehat bagi anak sekolah.

BAB II

TINJAUN PUSTAKA

2.1 Edukasi Gizi

Edukasi gizi adalah metode untuk meningkatkan pengetahuan memberikan pengetahuan kepada siswa agar bisa menghindari makanan tidaksehat. Pengetahuan yang dimiliki akan memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dapat memengaruhi status gizi anak sekolah. Pengetahuan yang cukup dapat membimbing anak untuk memiliki sikap dan perilaku yang positif dalam memilih makanan yang aman dan bergizi. Memilih makanan adalah bentuk dari sebuah tindakan. Sebelum mengambil tindakan, anak pertama-tama membentuk sikap yang akan mengarahkan perilakunya (Amira, 2021).

Edukasi gizi adalah tindakan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi. Murid-murid sekolah dengan mudah menerima pengetahuan tentang gizi melalui usaha pendidikan. Suplementasi merupakan cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kondisi anemia. Memberikan suplemen adalah langkah pertama utama dalam mencegah anemia akibat kekurangan zat besi (Maria, 2020).

Edukasi gizi diartikan sebagai upaya membuat seseorang atau sekelompok masyarakat sadar akan pentingnya gizi bagi kehidupan. Pendidikan gizi mempunyai tujuan akhir mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi agar hidupnya sehat. Dengan adanya pendidikan gizi maka dapat meningkatkan kesehatan, dan perkembangan fisik, menanamkan kebiasaan dan cara-cara makan yang baik, mengembangkan pengetahuan dan sikap tentang peranan makanan yang bergizi bagi kesehatan manusia, dan membantu dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan tentang produksi, pengawetan, penyimpanan, pemilihan pangan kaitannya dengan konsumsi pangan dan gizi (Nusu, 2020).

Pendidikan kesehatan perlu menyadari pentingnya kantin sekolah sebagai promosi kesehatan pada anak usia sekolah. Penyajian makanan merupakan salah satu prinsip *hygienes* dan sanitasi makanan. Penyajian makanan yang tidak baik dan tidak etis, bukan saja dapat mengurangi selera makan seseorang tetapi juga menjadi kontaminasi terhadap bakteri. Makanan yang disajikan adalah makanan yang siap santap. Makanan jajanan yang disajikan harus dengan tempat/alat perlengkapan yang bersih dan aman bagi kesehatan.

Semua makanan yang disajikan harus dilindungi dan tidak dikontaminasi. Perhatian harus lebih diberikan pada makanan yang dikemas, makanan siap saji, dan makanan yang berpotensi berbahaya (Arifin, 2019).

Pendidikan kesehatan adalah bagian penting dari program kesehatan, baik untuk individu maupun masyarakat, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat agar bisa hidup sehat dan turut berperan dalam upaya kesehatan. Lanjutannya, memiliki kualitas yang membantu dalam membimbing masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan dengan maksimal (Nusu,2020).

Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber-sumber zat-zat gizi dan kemampuan dalam memilih makanan jajanan sehat. Sikap seorang anak adalah komponen penting dalam memilih makanan jajanan. Sikap positif anak terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku anak menjadi positif, tetapi sikap negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Tarigan, 2022).

2.2 Jajanan Sehat

Menurut FAO (*Food and Agriculture Organization*) makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang disiapkan dan dijual oleh pedagang di jalanan serta tempat umum lain, yang dapat langsung dikonsumsi tanpa proses tambahan. Banyak makanan jajanan sehat dapat ditemukan di rumah dan membantu dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat. Perkembangan makanan tak sehat seperti *junk food* telah menjadi tren yang populer dan tersebar luas di banyak negara. Dibuktikan dengan adanya peningkatan yang besar dalam perilaku konsumsi makanan tidak sehat oleh anak-anak. Anak usia sekolah lebih condong memilih untuk mengonsumsi makanan ringan yang tinggi energi, mengandung lemak dan gula tinggi, sehingga memiliki resiko 1,6 kali lipat lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan dan obesitas (Farapti,2023).

Makanan/jajanan yang sehat yaitu makanan yang *higienis* dan bergizi. Makanan yang *higienis* adalah makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap, yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Bagi anak sekolah, makanan jajanan merupakan

bagian yang tak terpisahkan dari kegiatan sehari-hari mereka. Makanan jajanan digunakan sebagai *alternatif* untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah karena keterbatasan waktu orang tua mengolah makanan di rumah. Selain murah makanan jajanan juga mudah didapat. Berdasarkan kondisi ini seharusnya makanan jajanan dapat dikelola menjadi produk sehat yang aman dikonsumsi. Makanan jajanan sehat adalah makanan yang memiliki ciri, yaitu bebas dari lalat, semut, kecoa dan binatang lain yang dapat membawa kuman penyakit, bebas dari kotoran dan debu, makanan yang dikukus, direbus, atau digoreng menggunakan panas yang cukup artinya tidak setengah matang, dan disajikan dengan menggunakan alas yang bersih dan sudah dicuci lebih dahulu dengan air bersih (Teguh et al., 2022).

Jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti protein, karbohidrat, lemak, dan berserat tinggi. Mengonsumsi jajanan sehat memberikan dampak positif bagi tubuh seperti menambah asupan energi, nutrisi dan vitamin. Selain memberikan dampak positif, jajanan juga memberikan dampak negatif seperti jajanan tidak sehat. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan keracunan pada orang yang mengonsumsi makanan tersebut. Efek yang disebabkan dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat memberikan dampak buruk bagi kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Oleh karena itu perlu dilakukan suatu tindakan untuk mengatasi pola mengonsumsi makanan yang tidak sehat (Fitriani, 2022).

Makanan yang sehat merupakan bagian yang terpenting bagi proses pertumbuhan dan perkembangan sebagai dasar pemilihan kesehatan. Makanan sehat berarti makanan yang menyehatkan, bersih dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya. Makanan sehat adalah makanan yang beragam, bergizi dan seimbang, serta aman bila dikonsumsi. Makanan harus sehat, karena semua makanan akan dimasukkan dalam tubuh manusia melalui pencernaan (Sembiring, 2018).

Pentingnya makanan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan sehat dapat didapatkan dari makanan pokok dan camilan. Makanan jajanan adalah makanan yang disiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan atau tempat ramai yang bisa langsung dikonsumsi tanpa perlu dimasak atau dipersiapkan lebih lanjut. Makanan yang memiliki warna cerah juga bisa mengandung pewarna non-pangan yang berpotensi berbahaya. Mengonsumsi makanan yang kaya energi seperti makanan manis dan berlemak dapat menyebabkan anak menjadi obesitas. Makanan tertentu juga berdampak pada perilaku anak sekolah, termasuk gangguan otak (Yusnira, 2018).

Makanan jajanan adalah makanan selingan yang membantu menjagadar gula darah. Makanan jajanan memberikan kontribusi sebanyak 36%energi, 29% protein, dan 59% zat besi pada zat gizi. Mengonsumsi makanan jajanan yang mengandung banyak energi secara berlebihan sangat terkait dengan timbulnya obesitas. Konsumsi lebih dari 300kkal/hari dari zat gizi dalam makanan jajanan oleh anak sekolah dapat meningkatkan resiko obesitas hingga 3,2 kali lipat (Farapti, 2023).

Makanan seimbang adalah kombinasi makanan sepanjang hari yang mengandung gizi yang dibutuhkan dalam jumlah dan jenis yang tepat. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) merekomendasikan agar kita selalu mengikuti empat pilar gizi seimbang setiap harinya. Pencegahan yang bias dilakukan pada anak sekolah adalah dengan memberikan pendidikan gizi karena akan berdampak besar di masa depan. Tanpa pendidikan gizi, anak-anak sekolah mudah terjerumus ke dalam kebiasaanmakan yang tidak sehat, membuat mereka rentan terhadap obesitas dan berbagai masalah kesehatan (Maria, 2020).

Kebanyakan produk makanan yang dijual di pasaran mengandung sejumlah besar bahan tambahan yang kurang sehat, misalnya pengawet, pewarna, pemanis buatan, dan sejenisnya. Ini menimbulkan keprihatinan terhadap konsumsi makanan yang tidak sehat dan *adiktif* yang mungkin berdampak buruk pada kesehatan tubuh. Karena itu, semakin banyak orangmencari opsi makanan sehat tanpa *adiktif*. Salah satu jenis makanan sehat lain adalah makanan ringan sehat, yang terbuat dari bahan- bahan alami tanpa tambahan yang merugikan bagi kesehatan (Muzakir, 2023).

Makanan yang bergizi dan aman adalah salah satu kebutuhan pokok setiap individu. Pentingnya makanan dalam menjaga kesehatan dan kehidupan tidak dapat dipandang remeh. Saat ini, konsumsi makanan jajanan sedang mendapat sorotan internasional. Ini disebabkan oleh fakta bahwa makanan jajanan sering kali mengandung lemak, gula, dan garam dalam jumlah tinggi, yang bisa berdampak negatif pada kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Makanan jajanan memiliki peran penting dalam memberikan energi dan zat gizi kepada anak-anak sekolah. Makanan ringan yang anak-anak bawah ke sekolah yang tidak aman dapat menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan, dan berisiko buruknya status gizi jika terus dikonsumsi. Saat ini, variasi makanan jajanan semakin banyak mulai dari yang tradisional hingga modern yang menarik remaja untuk memakannya. Terlebih lagi, ukuran porsi makanan jajanan yang besar menarik karena bisa menyebabkan perasaan kenyang dan memberikan gizi lebih banyak (Wasita, 2022).

Makanan, minuman, dan *snack* yang ada di sekolah biasanya dimakan saat istirahat atau setelah pulang sekolah. Rendahnya tingkat keamanan pada jajanan ini sering kali menjadi permasalahan, maka perlu kolaborasi dari pihak sekolah dan orang tua untuk memastikan keamanannya. Banyak makanan tidak sehat mengandung zat berbahaya yang tidak dapat diterima tubuh dan dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Bahan-bahan berbahaya termasuk zat-zat fisik seperti tanah, karet, plastik, dan rambut. Zat kimia dapat berfungsi sebagai pengawet, pemanis, pewarna, serta zat *biologis* bisa terkontaminasi oleh bakteri atau binatang. Makanan tidak sehat yang mengandung bahan berbahaya jika terus dimakan akan terakumulasi di dalam tubuh dan menjadi zat *karsinogenik* yang dapat menimbulkan penyakit serius dan mengganggu kesehatan secara keseluruhan (Syarifuddin, 2022).

Keamanan makanan adalah hal yang paling penting dalam memperbaiki tingkat kesehatan dalam kehidupan. Kehadiran zat-zat yang diperlukan adalah penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh agar tetap sehat. Maka, diperlukan pasokan makanan yang berkualitas untuk meningkatkan kualitas dan jumlah yang mendukung kehidupan (Syarifuddin, 2022).

Tentang kebiasaan jajan siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (98,7%) membeli jajanan di sekolah. Sebanyak (72,7%) dari jajanan tersebut berpotensi berbahaya, dan rata-rata siswa jajan 2 kali sehari saat istirahat sekolah. Sebanyak (42,3%) siswa jarang mencuci tangan sebelum makan dan 35,9% pernah sakit setelah mengonsumsi jajanan. Walaupun makanan jajanan memberikan nilai gizi yang baik bagi remaja setiap hari, namun makanan jajanan di sekolah dapat berisiko terhadap kesehatan karena penanganannya seringkali tidak higienis, sehingga dapat terkontaminasi oleh *mikroba* beracun atau menggunakan Bahan Tambahan Pangan (BTP) yang tidak diizinkan. Anak-anak sekolah sering mengonsumsi jajanan seperti lontong, otak- otak, tahu goreng, mie bakso dengan saus, ketan uli, es sirop, dan cilok (Pakhri, 2018).

Zat tambahan pangan sintetis yang tidak diizinkan sebagai pengawet pangan adalah *boraks* dan *formalin*. *Boraks*, juga dikenal sebagai *natrium tetraborat* ($\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7$), adalah bahan kimia yang bukan bahan tambahan makanan dan berbahaya, sedangkan *formalin* adalah larutan tak berwarna dengan bau yang sangat tajam. *Formalin* mengandung sekitar 37 persen *formaldehid* dalam air, biasanya dicampur dengan *methanol* hingga 15 persen untuk digunakan sebagai pengawet makanan seperti pengawet tahu, mie basah, ikan segar, dan ayam potong (Andriani, 2023).

Kemahiran dalam memilih makanan jajanan sehat adalah pengetahuan tentang pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Pengetahuan tentang gizi pada seorang anak memengaruhi pilihannya dalam memilih makanan jajanan (Nusu, 2020).

Memilih makanan sehat dan menghindari makanan yang mengandung zat *adiktif* berbahaya. Orangtua juga bisa ikut serta memilih makanan sehat bagi anak-anak mereka dan memberikan pengetahuan tentang manfaat pola makan sehat. Sebagai orang tua, penting bagi mereka untuk mengetahui jenis camilan yang memberikan gizi yang baik untuk anak-anak dan juga jenis camilan yang sebaiknya dihindari karena tidak memberikan manfaat yang baik untuk anak-anak. Pemerintah juga bisa memainkan peranan penting dalam mengawasi dan mengatur penggunaan zat *adiktif* dalam makanan, serta memperkenalkan program-program kampanye dan edukasi tentang makanan sehat. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan pelajar dan masyarakat secara keseluruhan melalui konsumsi jajanan sehat dan pengelolaan zat *adiktif* yang baik. Kepentingan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang makanan yang mengandung bahan *adiktif* berbahaya dan mendorong konsumsi makanan sehat demi mengurangi resiko penyakit terkait makanan serta meningkatkan kesehatan pelajar dan masyarakat secara keseluruhan (Muzakir, 2023).

Makanan ringan yang sehat dapat memberikan banyak keuntungan bagi kesehatan siswa. Gorengan adalah salah satu jenis camilan yang populer dan sering ditemui di tengah masyarakat, khususnya di kalangan murid sekolah. Makanan ringan yang terbuat dari bahan-bahan alami dan bebas zat *adiktif* berbahaya dapat memberikan asupan gizi yang cukup, meningkatkan energi, dan meningkatkan fokus saat belajar. Gizi memberikan tenaga dan gizi yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan memelihara kesehatan tubuh. Dalam jangka waktu yang lebih panjang, mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan *adiktif* berlebihan dapat meningkatkan risiko menderita penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan masalah jantung. Jika zat *adiktif* dalam makanan dikonsumsi terlalu banyak, dapat berdampak buruk pada kesehatan. Zat *adiktif* digunakan sebagai bahan tambahan dalam proses pengolahan makanan untuk meningkatkan kualitasnya, tidak untuk dikonsumsi langsung (Muzakir, 2023).

Seringkali terjadi keracunan makanan di kalangan anak sekolah. Jajanan Anak Sekolah (JAS) merupakan salah satu jenis makanan yang biasa dikonsumsi oleh anak-anak usia sekolah. Harga yang terjangkau, mudah ditemukan, menarik, dan beragam

membuat anak sekolah tertarik untuk membeli makanan jajanan. Bagaimanapun, keamanan jajanan perlu diawasi untuk memastikan manfaat optimal bagi tubuh dari makanan yang dikonsumsi (Amira, 2021).

Memilih camilan dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu aspek makanan (termasuk gizi dan sifat kimia atau fisik), preferensi individu (seperti rasa, aroma, tekstur), dan faktor ekonomi-sosial (seperti harga, merek, ketersediaan, dan situasi lingkungan). Anak yang memilih jajanan yang tidak sehat biasanya memilih makanan tanpa memperhatikan kandungan gizi dan bahan tambahan pada makanan, memilih makanan gurih dengan tambahan *vestin* dan makanan pedas dengan saus sambal berlebih, memperhatikan aroma dan tekstur sebelum membeli, serta memilih harga yang sesuai dengan porsi makanan yang diinginkan. Memilih makanan yang tidak sehat dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan anak-anak sekolah, dimana kelompok usia tersebut rentan terhadap keracunan makanan karena kurangnya pengetahuan tentang gizi dan keamanan pangan (Amira, 2021).

Buah dan sayuran dapat mengurangi resiko defisiensi zat mikro dan serangan penyakit tidak menular. Kurangnya konsumsi buah dan sayuran merupakan penyebab resiko ke 10 tertinggi dari angka kematian di dunia. Konsumsi buah dan sayuran yang cukup juga menurunkan resiko sulit buang air besar (BAB/ sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Mahmudah, 2021).

Makanan porsi atau sepiringan adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan pada jenis hidangan yang tersaji di dalam sebuah piringan (piring) dengan bahan utama makanan berbahan dasar serelia atau juga umbi-umbian. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata dasar dari sepiringan diartikan KBBI sebagai satu piring atau mangkuk yang besar. Sajian ini tak hanya kaya karbohidrat, tetapi juga protein, vitamin, mineral dan sebagainya. Karena dilengkapi dengan daging-dagingan, sayur dan atau kacang-kacangan. Dengan kata lain, makanan porsi adalah hidangan atau sajian dalam satu piring dengan nilai gizi yang seimbang karena memenuhi semua jenis gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Istilah lain yang sepadan dengan makanan sepiringan adalah *one-dish meal*. Adapun manfaat mengonsumsi makanan sepiringan adalah:

- a. Memberikan nilai gizi yang berguna bagi tubuh.
- b. Memberikan tubuh energi untuk beraktivitas serta zat gizi untuk menjalankan berbagai fungsinya (Baringbing, 2021).
- c. Proses pengolahan dan penyajiannya lebih mudah dan cepat. Dimana makanan memproses merubah bahan pangan mentah menjadi olahan setengah jadi maupun produk siap saji yang dapat langsung dikonsumsi serta memiliki nilai gizi (Baringbing, 2021).
- d. Menghemat waktu dan tenaga. Menghemat waktu saat membuat makanan yang dapat menghabiskan waktu yang cukup lama Sepinggan (*One-Dish Meal*) merupakan istilah yang diberikan untuk hidangan dimana seluruh sumber karbohidrat (nasi, mie, atau sumber karbohidrat lain) serta sumber protein (hewan dan nabati) dan sumber vitamin (sayuran) terdapat dalam satu wadah (Baringbing, 2021).

Air merupakan salah satu kebutuhan utama tubuh manusia yang merupakan zat terpenting kedua setelah oksigen. Air merupakan komponen utama dari tubuh, rata-rata tiap orang memiliki 70% air dari berat tubuhnya. Semua sistem tergantung oleh air. Manfaat air putih sangat banyak jika diulas, namun fungsi utama air adalah untuk memperlancar kerja seluruh organ tubuh dengan baik. idealnya tubuh seseorang membutuhkan 8 gelas air putih (2.000 cc) setiap hari. Kurangnya minum air putih dan selalu mengonsumsi minuman yang berbahaya yang meningkatkan energi atau stamina, serta terlebih lagi banyak pasien beranggapan minuman yang dibutuhkan tubuh pasti berbentuk air, hal ini merupakan kesalahan konsep yang fatal. Air yang dibutuhkan tubuh adalah air putih mineral tanpa zat kimia buatan maupun pengawet (Ranteallo, 2014).

Saat ini banyak remaja yang mengonsumsi minuman-minuman selain air putih, seperti yang bersoda, minuman yang mengandung *kaffein* atau bahkan mengonsumsi yang beralkohol, yang sebenarnya apabila dikonsumsi secara terus menerus dan menjadi sebuah kebiasaan akan sangat merugikan kesehatan bagi dirinya sendiri (Ranteallo, 2014).

Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat lebih dari air putih bagi kesehatan tubuh juga memberikan peluang bagi remaja untuk tidak memperhatikan air putih bagi tubuhnya. Selain kebiasaan minum air putih hanya ada pada saat haus saja, minum air putih hanya sebagai pelengkap bagi rasa haus pada saat makan, bahkan tidak jarang di tempat-tempat makan mereka justru makan tidak disertai dengan air putih. Ini menjadi pola

kebiasaan yang jauh dari pola kesehatan minum yang baik dan benar (Ranteallo, 2014).

Banyak minuman-minuman yang menawarkan berbagai rasa, warna dan sebagainya, membuat Sebagian mereka lebih tertarik mengonsumsi minuman-minuman tersebut. Mereka beranggapan dengan minuman-minuman tersebut juga sudah dapat menggantikan air putih dalam asupan air putih bagi tubuhnya. Jauh dari itu mereka tidak mengetahui manfaat lebih dari air putih bagi kesehatan tubuh walaupun tidak berwarna ataupun berasa (Ranteallo, 2014).

Kekurangan air putih dapat menyebabkan *dehidrasi* yang berakibat buruk pada kinerja organ-organ tubuh. Selain itu juga dapat menyebabkan cepat lupa, cepat lelah akibat tubuh kekurangan cairan. Selain itu, air putih juga termasuk cairan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dan diyakini dapat menyembuhkan serta menghambat berbagai penyakit yang masuk dalam tubuh. Air putih mengandung H₂O dan dinyatakan baik untuk dikonsumsi (Jahidin, 2019).

Keamanan pangan merupakan suatu hal yang harus diperhatikan karena dapat berdampak pada kesehatan. Makanan yang dikemas harus mempunyai label yang memuat keterangan tentang isi, jenis dan jumlah bahan-bahan yang digunakan, tanggal kadaluarsa, komposisi zat gizi yang dinyatakan dalam jumlah dan sebagai persen Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk tiap takaran saji, serta keterangan penting lainnya (seperti kehalalan produk). Dengan demikian konsumen dapat mengetahui kandungan gizi dan kelayakan makanan kemasan tersebut (Anis, 2017).

Kebiasaan membaca informasi nilai gizi pada produk makanan ataupun minuman kemasan belum membudaya di masyarakat. Padahal, hal ini sangat penting guna mengetahui gizi yang terdapat dalam produk tersebut. Manfaat lain dan membiasakan diri membaca informasi nilai gizi pada makanan ataupun minuman kemasan, yaitu untuk dapat membatasi asupan gula, garam dan lemak perhari. Dengan demikian, setidaknya kita tidak berlebihan dalam mengonsumsi pangan tersebut yang bisa berakibat kenaikan berat badan atau memicu konsumsi gula ataupun garam lebih (Anis, 2017).

Keamanan pangan adalah kondisi dan upaya yang diperlukan untuk mencegah adanya kemungkinan pencemaran:

- a. Pencemaran biologis adalah organisme hidup yang memunculkan pencemaran dalam makanan. Organisme hidup yang sesekali menjadi kontaminan atau pencemaran beranekaragam mulai dari tingkatan yang cukup besar seperti serangga sampai

tingkatan sangat kecil seperti mikroorganisme. Jenis mikroorganisme yang sering menjadi pencemar bagi makanan adalah bakteri, parasite dan virus (Anjani, 2021).

- b. Pencemaran kimia adalah banyak macam bahan atau unsur kimia yang menimbulkan pencemaran dan kontaminasi pada bahan pangan. Beranekaragam bahan dan unsur kimia berbahaya dapat berada dalam pangan melalui sebagian cara yakni terlarutnya lapisan alat pengolahan, logam yang terkumpul pada produk perairan, sisa antibiotik/pupuk. Insektisida/peptisida/herbisida pada tanaman atau hewan serta bahan pembersih atau sanitaiser kimia pada peralatan pengolahan pangan yang tidak bersih pembilasannya (Anjani, 2021).
- c. Pencemaran fisik adalah benda-benda asing yang ada pada pangan sedangkan benda-benda itu tidak termasuk komponen dari bahan pangan itu. Contohnya yaitu adanya isi stapler, lidi, krikil, rambut dan benda lainnya. Benda ini termasuk pencemaran fisik kecuali menurunkan nilai estetik pangan juga mengakibatkan luka serius jika tertelan (Anjani, 2021).

2.3 Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Jajanan Sehat

Pengertian pengetahuan menurut Notoadmodjo (2014) menjelaskan bahwa, pengetahuan adalah hal yang diketahui oleh orang atau responden terkait dengan sehat dan sakit atau kesehatan, misal; tentang penyakit (penyebab, vara penularan cara pencegahan), gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan, kesehatan, keluarga berencana dan sebagainya (Damayanti, 2021).

Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar dalam pemilihan makanan jajanan sehat. Pemilihan jajanan merupakan wujud dari suatu perilaku (Amira, 2021).

Pengetahuan makanan sehat adalah penguasaan anak sekolah tentang makanan bergizi seimbang, kebersihan dan kesehatan makanan serta penggunaan bahan tambahan makanan dalam makanan jajanan. Tindakan dalam memilih makanan jajanan mencakup pengetahuan, sikap, dan perilaku yang dapat diamati langsung atau tidak langsung. Menerapkan perilaku memilih makanan jajanan anak yang baik dan sehat bisa meningkatkan kesehatan seseorang (Wasita, 2022).

Pengetahuan mengenai makanan dan gizi, asal-usul gizi dalam makanan, keamanan konsumsi makanan untuk mencegah penyakit, teknik pengolahan makanan

yang tepat untuk menjaga kandungan gizi, serta gaya hidup sehat. Pengetahuan seseorang tentang makanan akan memengaruhi perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya akan memengaruhi kesehatan gizinya. Pengetahuan gizi yang memadai adalah penting dalam membimbing anak-anak untuk memilih cemilan yang sehat (Tarigan, 2022).

Pengetahuan tentang makanan sehat adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kemampuan dalam memilih makanan yang sehat. Pengetahuan tentang gizi seimbang mencakup pengetahuan tentang makanan dan gizi, asal usul gizi dalam makanan, langkah-langkah untuk memastikan keamanan konsumsi makanan guna mencegah penyakit, teknik pengolahan makanan yang terbaik untuk mempertahankan kandungan gizi, serta pedoman gaya hidup sehat (Nusu, 2023).

Pada masa anak usia sekolah, mereka sedang tumbuh dan membutuhkan gizi atau makanan untuk mendukung pertumbuhan mereka. Ini adalah ketika siswa mengonsumsi makanan ringan di lingkungan sekolah selama keberadaan mereka di sekolah. Namun, jajanan atau makanan yang tersedia di lingkungan sekolah terkadang tidak menjamin kebersihan dan kandungan gizi dari jajanan tersebut. Saat ini, anak-anak menghadapi berbagai masalah terkait dengan gizi, termasuk kekurangan atau kelebihan gizi (Syarifuddin, 2022).

Meningkatkan konsentrasi belajar dapat membantu meningkatkan prestasi belajar, dan salah satu cara untuk mencapainya adalah dengan sarapan di pagi hari. Sarapan di pagi hari sangat penting untuk anak-anak sekolah usia 6-14 tahun karena dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan gizi sebelum mereka beraktivitas di sekolah. Jika anak selalu makan sarapan pagi, hal ini akan mempengaruhi kinerja otak, terutama kemampuan ingatan anak sehingga dapat meningkatkan performa belajar anak menuju yang lebih baik (Alfiah, 2021).

Pada rentang usia 6-14 tahun, anak cenderung tidak konsisten dalam memilih makanan. Anak mulai mengambil keputusan sendiri dalam memilih jenis makanan yang biasanya lebih memilih makanan yang disukai dan tidak disukai. Hasil riset menunjukkan bahwa siswa sering membeli camilan 2-3 kali saat berada di sekolah. Pemilihan camilan dipengaruhi oleh 3 faktor: makanan (gizi, sifat fisik/kimia), personal (rasa, aroma, tekstur), dan sosial ekonomi (harga, merek, ketersediaan, lingkungan) (Amira, 2021).

Anak-anak yang bersekolah rentan terhadap kekurangan nutrisi dan perlu terus dimonitor agar terhindar dari kekurangan gizi. Anak-anak yang masih bersekolah membutuhkan lebih banyak perhatian dari pada anak-anak yang lebih muda karena pada periode ini pertumbuhan mereka terutama tinggi badannya akan lebih cepat. Kebutuhan gizi anak laki-laki dan perempuan berbeda karena aktivitas fisik anak laki-laki lebih banyak, sehingga memerlukan protein dan zat besi lebih banyak. Agar dapat memenuhi kebutuhan dan mempermudah penerimaan pelajaran di sekolah, penting untuk memperhatikan asupan makanan (Nusu, 2023).

Para anak usia sekolah merupakan aset bagi bangsa, di masa depan mereka akan menjadi pemimpin yang meneruskan pembangunan di Indonesia. Pemerintah perlu berupaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak usia dini, termasuk aspek kesehatan dan kecerdasan, secara terstruktur dan berkelanjutan. Perkembangan anak usia sekolah dan pencapaian akademisnya membutuhkan asupan gizi yang cukup, baik dari jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi (Alfiah, 2021).

Masa sekolah adalah fase penting dalam kehidupan manusia yang berperan besar dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Meskipun demikian, masalah gizi, pengetahuan gizi, dan masalah gizi lainnya merupakan isuyang dialami oleh siswa di tingkat dasar. Tindakan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan status gizi adalah memberikan makanan pendamping (Maria, 2020).

Makanan ringan adalah bagian yang penting dalam kehidupan manusia. Makanan ringan diharapkan dapat memberikan kontribusi yang cukup penting terhadap kebutuhan gizi selain memiliki harga terjangkau dan variasi jenis yang beragam. Murid-murid di sekolah sangat menikmati cemilan. Pedagang berusaha membuat produk menarik dan enak bagi anak-anak, meskipun mengabaikan aspek keamanan (Pakhri, 2018).

Pengetahuan tentang gizi yang seimbang merupakan dasar penting dalam memilih makanan jajanan yang sehat untuk mendukung kesehatan. Pengetahuan gizi yang seimbang di Indonesia masih kurang baik di kalangan masyarakat mampu maupun tidak mampu. Jika pemenuhan gizi tidak tercapai, baik masyarakat mampu maupun tidak mampu bisa mengalami kekurangan atau kelebihan gizi (Wasita, 2022).

Pengetahuan yang dimiliki memengaruhi sikap serta perilaku dalam memilih makanan yang dapat memengaruhi kondisi gizi anak sekolah. Pengetahuan bisa didapat

melalui pengalaman sehari-hari dan pembelajaran. Pengetahuan yang baik bisa membantu anak dalam membentuk sikap dan perilaku yang baik dalam memilih makanan jajanan yang sehat dan bergizi (Amira, 2021).

Anak-anak seringkali menjadi korban dari makanan atau jajanan sekolah karena mereka belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang bagaimana mengenali jajanan yang aman. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang lebih baik. Pengetahuan termasuk didalamnya pengetahuan gizi dan jajanan yang dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal terkhususnya pada anak usia sekolah dimana anak belum mengerti pengetahuan tentang jajanan sehat, makanan atau jajanan yang dipikir sehat menurut mereka belum tentu makanan tersebut sehat di konsumsi. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dan sikap anak mengenai makanan jajanan yang sehat dan aman untuk di konsumsi (Martony, 2020).

Pelajar rentan terpengaruh oleh pola makan buruk, termasuk mengonsumsi makanan dengan kandungan zat *adiktif* berlebihan. Sebagian besar siswa memilih makanan yang praktis, cepat, dan mudah didapat, seperti makanan cepat saji atau jajanan yang tersedia di sekolah atau sekitar lingkungan.

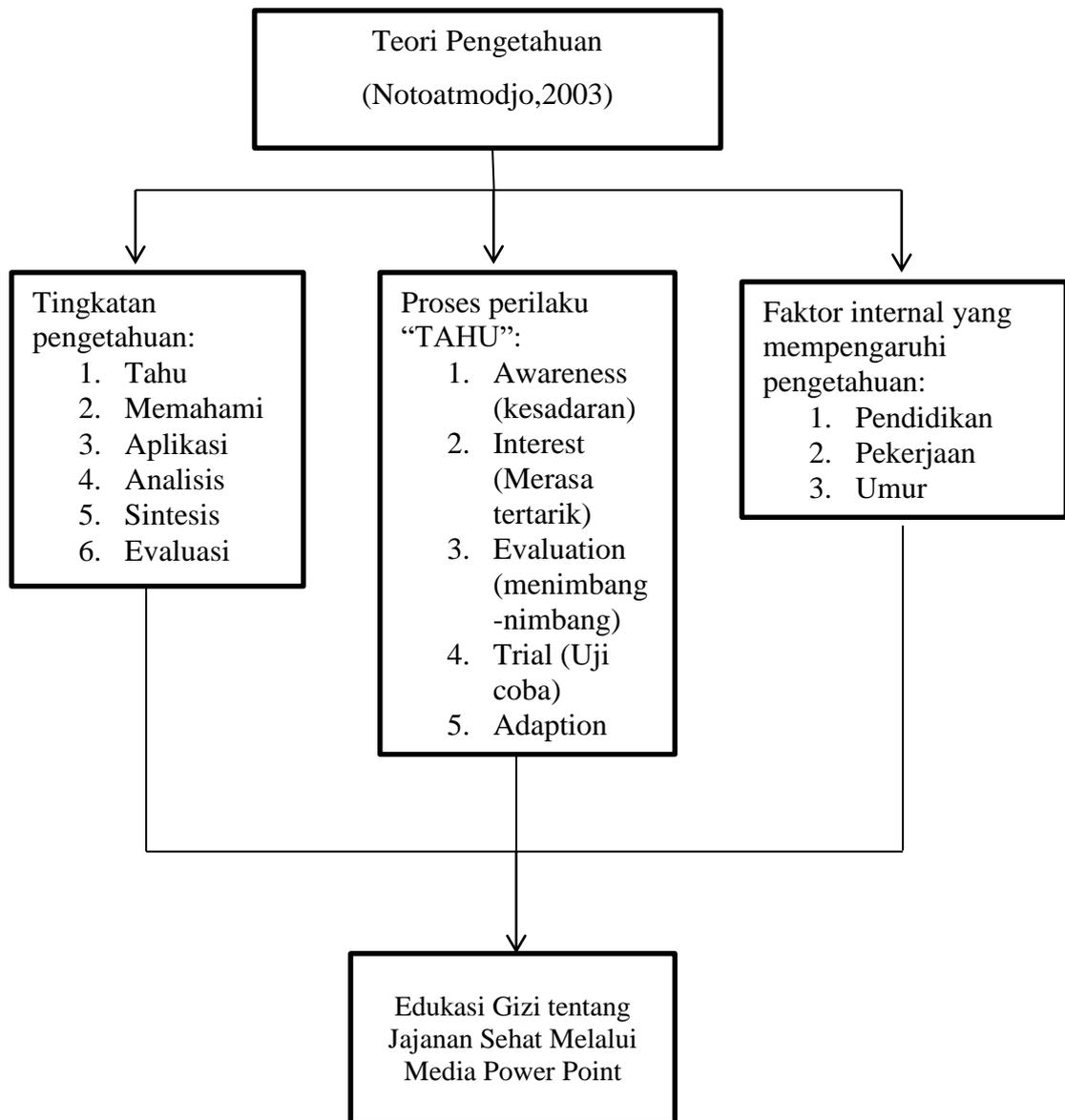
Pemilihan makanan jajanan adalah cara dalam menentukan makanan jajanan tergantung pada sehatnya makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pada umumnya, setiap makanan jajanan dijual tanpa harus melalui uji kualitas dan kontrol kebersihan pada makanan tersebut. Hal ini dalam membuat makanan jajanan yang dijual oleh pedagang dalam proses produksinya jauh dari kesehatan dan kebersihan, sehingga kasus keracunan makanan semakin meningkat (Sembiring, 2018).

Efek dari mengonsumsi makanan yang mengandung *boraks* dan *formalin* tidak langsung terasa pada kesehatan tetapi akan terakumulasi perlahan dalam tubuh. Jika terjadi paparan berlebihan terhadap *boraks*, tubuh dapat mengalami keracunan yang ditandai dengan gejala batuk, iritasi mata, muntah, kesulitan bernafas, serta *toksisitas* pada sel yang dapat berakibat fatal. Apabila tubuh terkontaminasi *formalin*, dapat menyebabkan kanker (Andriani, 2023).

Makanan ringan sangat berperan penting dalam memberi energi dan gizi bagi anak-anak sekolah. Kesehatan jajanan anak sekolah yang tidak terjamin bisa menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan, dan akan menurunkan prestasi belajar anak (Syarifuddin, 2022).

Selama ini masih banyak makanan jajanan sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dan berpotensi menyebabkan keracunan. Makanan jajanan pada siswa sekolah masih banyak yang bermutu rendah sehingga keterampilan anak dalam memilih memegang peran penting dalam mendapatkan jajanan yang sesuai dengan kebutuhannya. Pemilihan makanan jajanan merupakan perwujudan perilaku. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku berupa faktor interna dan eksterna. Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan dibagi menjadi tiga, yaitu faktor terkait makanan. Faktor personal berkaitan dengan pengambilan keputusan pemilihan makanan. Pengetahuan merupakan faktor interna yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan ini khususnya meliputi pengetahuan gizi, kecerdasan persepsi, emosi dan motivasi dari luar. Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan yang diperoleh seseorang tidak terlepas dari pendidikan (Sembiring, 2018).

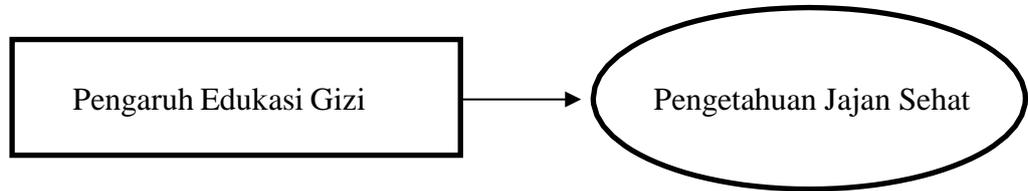
2.7 Kerangka Teori



Sumber : (Notoadmodjo, 2003: dimodifikasi oleh peneliti).

BAB III
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

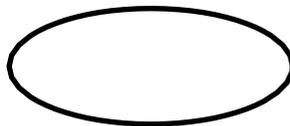
3.1 Kerangka Konsep



Keterangan:



: variabel independen



: Variabel Dependen

Berdasarkan diatas, bahwa variabel independen adalah pengaruh edukasi dan variabel dependen adalah kebiasaan jajanan.

3.2 Hipotesis Penelitian

Diketahui:

H0 : Tidak ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan anak sekolah tentang jajanansehat diSMPN 1 Majene

H1 : Ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan anak sekolah tentang jajanan sehat di SMPN 1 Majene.

3.3 Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif

Adapun defenisi operasional dan kriteria objektif dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Edukasi gizi	Menyampaikan informasi tentang jajanan sehat	Ppt	-	Nominal
2.	Pengetahuan anak tentang jajanan sehat	Jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti protein, karbohidrat, lemak,dan berserat tinggi.	Menggunakan kuoesioner (<i>pretest-posttest</i>)	Kategori: a. Tingkat pengetahuan kategori baik Jika nilai >80% b. Tingkat pengetahuan cukup jika nilainya 60-80% c. Tingkat pengetahuan kategori	Rasio

				kurang jika Nilainya <60% Sumber: (Nur afni,2022)	
--	--	--	--	---	--

3.4 Tahap Persiapan

Tahap ini dimulai dengan penetapan judul penelitian, survei lokasi, pengambilan data, perumusan masalah penelitian, persiapan instrumen, ujian proposal, mengurus surat izin penelitian dan penelitian.

3.5 Pembuatan Media

Media edukasi yang digunakan adalah media presentasi berupa *power point* (PPT). Adapun materi yang diberikan adalah jajanan sehat. Sebelum menggunakan media, peneliti melakukan uji validasi media. Sebelum diberikan kepada responden media edukasi di ujikan kepada orang lain yang memiliki karakteristik yang sama dengan responden. Tujuan dilakukan validasi adalah untuk mendapatkan penilaian dan saran kesesuaian materi dan tampilan media. Hasil yang di dapat setelah uji validitas adalah media layak untuk digunakan dengan revisi sesuai saran.

3.6 Pelaksanaan Penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan pengambilan data primer di sekolah SMPN 1 Majene yakni pengetahuan responden melalui kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024 di Kecamatan Banggae. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 78 orang yang terdiri dari kelas VII dan VIII. Kemudian peneliti memberikan intervensi berupa edukasi jajana sehat sebanyak tiga kali. Berikut tahapannya:

a. Minggu Pertama Intervensi Satu

Penelitian ini diawali dengan memberikan koesioner kepada anak sekolah SMPN 1 Majene yang bersedia untuk menjadi responden dengan mengisi *inform consent*. Setelah bersedia menjadi responden maka diberikan koesioner berupa *pre-test*, setelah itu diberikan materi edukasi tentang jajanan sehat menggunakan media *powet point*. Kemudian diberikan quis yang dapat menjawab pertanyaan akan mendapatkan hadiah maksimal 3 orang untuk kelas I dan kelas II.

b. Minggu Kedua Intervensi Dua

Pada minggu kedua peneliti memberikan kembali materi lagi tentang jajanan sehat menggunakan media Powert Point (PPT). Kemudian, peneliti membuka sesi tanya jawab berupa tiga pertanyaan yang dapat menjawab diberikan hadiah. Sesi akhir peneliti mereview kembali materi yang sudah dijelaskan.

c. Minggu Ketiga Intervensi Tiga

Peneliti melakukan monitoring dan evaluasi. Sebelum masuk di monitoring dan evaluasi peneliti kembali memberikan materi tentang jajanan sehat, setelah materi diberikan peneliti membuka quis tentang jajanan sehat. Setelah itu peneliti memberikan ke responden koesioner berupa *post-test* untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi melalui media *powet point* (ppt) terhadap pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi jajanan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, H. (2019). Higiene dan Sanitasi Makanan Di Kantin Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. P.
- Andriani, D. (2023). Efek Konsumsi Boraks dan Formalin dalam Makanan Bagi Tubuh. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(E-Issn: 2549-8347 P-Issn:2579-9126), P. 1.
- Anis, A. (2017). Menumbuhkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa dalam Memilih Makanan Sehat dengan Pembelajaran Literasi Matematika Berbasis Konteks. *Jurnal Gantan*.
- Alini, T. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Buku KIA. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 3.
- Baringbing (2021).Pakhri, C.D.R., 2018. Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan pada Siswa SMP Negeri 35 Makassar. *Media Gizi Pangan*,25(1)
- Baringbing, B.(2021). *Makanan Sepinggan*. Badan Pengawasan Obat dan Makanan. 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Jakarta : Direktorat SPP, Deputi III Badan POM RI.
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan. (2017). Laporan Tahunan Badan Pengawasan Obat dan Makanan. Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
- Damayanti, M. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Di Dusun Sumberan Sedayu Bantul Tentang Pencegahan Covid-19 Bulan Januari 2021. Volume 18, P. 2.
- Dinas Kesehatan (2023). Laporan Pembinaan Stikerisasi TPM EMONEV HSP menurut Puskesmas Dinas Kesehatan Kabupaten Majene
- Farapti, H.M.D.,(2023). Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizip pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Kesmas*, 2i1 (Media Gizi Kesmas),Pp.575-582.
- Fauziah. (2019). Visikes : Jurnal Kesehatan Masyarakat. 224–233.
- Fitriani, Lestari, Listari. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Anak di Sekolah Dasar Negeri 04 Tengguli. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

- Irnani, H., (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang dan Status Gizi Pada Anak Sekolah. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*.
- Jahidin, D., (2019). Pengaruh Terapi Minum Air Putih Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Kesehatan*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Luh Pitriyanti, Y. A. (2023). Pengaruh Jenis Kelamin Dan Pengetahuan Terhadap. *Jurnal Riset Kesehatan*.
- Leni, R., Agustina, T.A.H (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Berbasis Daring Terhadap Hasil Belajar dan Keterampilan Berargumentasi pada Muatan Pelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*.
- Lola, A.I., Rahma, M.W., Eunlika, C.S., Shinta.K.R., Widya, A.P., Nurin, N.A., Zahwa, A.F., Azizah, N. (2024). Program Edukasi Jajanan Sehat dan Higienis Sebagai Upaya. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*.
- Martony .(2020). Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Siswa SD Sebagai Kader Cilik Pengawas Jajanan Anak Sekolah dengan Pelatihan. *Jurnal Keperawatan Silampari*,3(E-Issn:2581-1975p-Issn:2597-7482),P.2.
- Maduretno, I. S., (2015). Niat dan Perilaku Pemilihan Jajanan Anak Sekolah yang Mendapat Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan Tgt. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*.
- Mahmudah, U., (2021). Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Strategi Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Warta Lpm*.
- Mulyani, I. T. S., (2020). Manajemen Kantin Sehat dan Meningkatkan Kegiatan Belajar Mengajar. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Volume 10, P. 2.
- Nusu, S., (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan dan Sikap Peserta Didik Di Smp Negeri Ika Uditan Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Kesmas*, Volume 9, P. 4.
- Nur'aini, Z. A. (2018). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri 1 Gading Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.

- Nisak, D. A. (2020). Lembar Validasi Media Kantong Ajaib Doraemon Operasi Hitung Bilangan Penjumlahan Teknik Bilangan.
- Pasalbessy, F. S. (2020). Pengaruh Edukasi Tentang Jajanan Sehat Terhadap Tingkat Pengetahuan Anak Usia Sekolah dalam Memilih Jajanan Sehat.
- Putri,Wulan.,(2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Eduksasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar *Jurnal Kesehatan*, 10(2086- 7751).
- Ramadani, E. R., (2017). Higienes dan Sanitatahun 2016 Si Makanan Jajanan Di Kantin Sekolah Dasar di Kecamatan Buke Kabupaten Konawe Selatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, Volume 2, P. 2.
- Ruslianti, M., (2022). Pengembangan Media Edukasi Berbasis Video Animasi 3 Dimensi Tentang Makanan Berserat untuk Meningkatkan Konsumsi Serat Pada Remaja. *Jurnal Syntax admiration*.
- Ranteallo, R. R., (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswa Tentang Manfaat Air Putih dengan Perilaku Mengonsumsi Air Putih pada Siswa SMP Katolik Makale Kabupaten Tana Toraja Tahun 2014. *Jurnal Agrosaint*.
- Sarah, Alfiah.2021. Dekazi Games Sebagai Media Edukasi Interaktif Gizi Anak Sekolah Diera 4.0. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*,4(2655-1446),P.1.
- Sari, Niswatul, Muthiah. (2021). Analisi Kandungan Boraks Pada Makanan Menggunakan Bahan Alami Kunyit.
- Sulistiyadewi. (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja di SMK Kesehatan Bali Khresna Medik. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), Pp. 140-148.
- Sembiring, N., (2018). Persepsi Siswa Tentang Makanan Sehat dengan Pemilihan Jajanan di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, Volume 20, P. 1.
- Simanjuntak, M. (2022). Pengaruh Inovasi Edukasi Gizi Masyarakat Berbasis Social Media Marketing Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku dalam Upaya Mencegah Stunting. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*.
- Syarifuddin. (2022). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(P- Issn:2614-5251e- Issn:2614-526),P.1.
- Tarigan, Nurul. (2022). Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Makanan Jajanan

Sehat Yang Diberi Pendidikan Gizi Komik Dan Booklet. *Wahana Inofasi*,11(2089-8592),P.1.

- Teguh, p., Umi, R. K., Slamet, W., Melki, A., Leni, M., Laiili, P., Hesti., W. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. *JOURNAL OF Public Health Concerns*.
- Utomo, N. N. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Praktik Ibu dalam Pemberian Makan Balita Gizi Kurang (Studi pada Ibu Balita Usia 12-36 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)* .
- Wasita,(2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika. *Jurnal Kesehatan*,10(3),Pp.140- 148.
- Yusnira, (2018). Pengeetahuan Anak Tentang Makanan Jajanan dengan Praktik Pemilihan Makanan Di SDN Rodan Permai.