



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https: <https://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jmui>



## Sosialisasi dan Edukasi Makanan Sehat untuk Jajan Sekolah Kepada Siswa Siswi di SD Muhammadiyah Bligo 01

*Socialization and education about healthy foods for school snack to students at SD Muhammadiyah Bligo 01*

Dhimas Abdi Perdana, Ivan Septian, Muhammad Adiansyah, Mega Widya Putri<sup>4</sup>.

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

email: [dimas81711@gmail.com](mailto:dimas81711@gmail.com)<sup>1</sup>, [ifanseptian264@gmail.com](mailto:ifanseptian264@gmail.com)<sup>2</sup>, [amuhammadadiansyah@gmail.com](mailto:amuhammadadiansyah@gmail.com)<sup>3</sup>

### Info Artikel

*riwayat Artikel:*

Diterima 22-11-2023

Disetujui (bulan) (tahun)

Dipublikasikan (bulan)

(tahun)

### Abstrak

*ajanan sehat di lingkungan sekolah guna meningkatkan pola makan siswa. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini mencakup survei terhadap jenis jajanan sehat yang tersedia, respons siswa terhadap perubahan tersebut, dan dampaknya terhadap kesehatan dan kinerja akademis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan jajanan sehat di sekolah memberikan kontribusi positif terhadap gaya hidup siswa, menciptakan kesadaran akan nutrisi, dan mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini*

*Keywords:*

*Socialization 1*

*Health Education 2*

*Vitamins for children*

*3*

### Abstract

*healthy snacks in the school environment to improve students' eating patterns. Through a qualitative approach, this research includes a survey of the types of healthy snacks available, students' responses to these changes, and their impact on health and academic performance. The research results show that the implementation of healthy snacks in schools makes a positive contribution to students' lifestyles, creates awareness of nutrition, and supports the formation of healthy eating habits from an early age.*

*Under the license CC BY-SA 4.0*

□ Alamat coprayan senden

Kec. Buaran Kab. Pekalongan

E-mail: [ifanseptian264@gmail.com](mailto:ifanseptian264@gmail.com)

No Handphone : 087889986278

## PENDAHULUAN

Anak-anak adalah generasi penerus bangsa, tumpuan harapan untuk mencapai tujuan masyarakat sejahtera. Untuk itu diperlukan generasi yang sehat, kuat, cerdas, dan berkarakter. baik, yang harus dibina sejak usia dini. Kesehatan anak perlu mendapat perhatian utama di samping masalah pendidikan. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan berupa pengetahuan jajan sehat sangat penting diajarkan sejak usia dini karena pada masa tersebut anak-anak lebih mudah mencerna dengan baik dan dapat membentuk suatu pola jika dilaksanakan berulang-ulang. Ketidaktahuan mengenai kesehatan, pola hidup sehat dapat menimbulkan penyakit. Umumnya penyakit yang ada disebabkan oleh bakteri, virus, dan kebiasaan yang jauh dari pola hidup sehat. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan usia dini yang diberikan penting dilakukan untuk membentuk generasi yang lebih sehat dan tangguh (Emei Dwinanarti, 2012).

berikut adalah beberapa tips memilih pangan jajanan anak sekolah yang bisa dilakukan, diantaranya:

1. Memilih pangan yang aman, bersih dan telah dimasak dengan matang
2. Hindari makanan dan minuman yang memiliki warna yang mencolok
3. Membatasi konsumsi makanan cepat saji dan makanan ringan
4. Memperbanyak makanan yang tinggi serat dan tinggi protein
5. Cukupi kebutuhan air dengan minum air putih

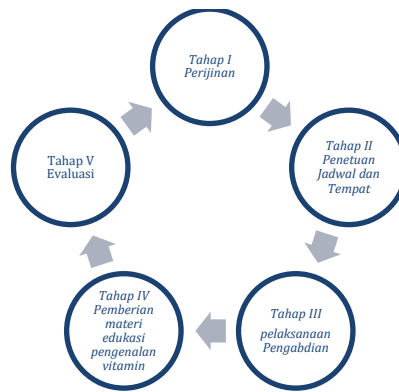
melengkapi nutrisi dan gizi pada anak. Baik itu sejak anak dari dalam

kandungan, setelah baru lahir dan selama pertumbuhan. Dengan melakukan hal tersebut diharapkan anak-anak generasi penerus dapat terhindar dari masalah kesehatan, sehingga mampu menciptakan generasi muda yang sehat, cerdas dan berkualitas dengan cara menerapkan pola hidup sehat dan benar.

## METODE

Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi, ceramah. Subyek dalam pengabdian ini adalah Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP). Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Kamis, 16 November 2023 di sekolahan SD Muhammadiyah Bligo 01 Pekalongan, sebagai wadah kegiatan untuk memberikan edukasi pengenalan jajanan sehat.

Dalam melaksanakan kegiatan ini, pelaksana membagi menjadi beberapa tahapan atau prosedur kerja, yaitu: tahap I berupa permohonan izin kepada Kepala sekolah SD Muhammadiyah Bligo 01, tahap II berupa penentuan tempat kegiatan, tahap III berupa penyuluhan edukasi jajanan sehat pada siswa-siswi SD Muhammadiyah Bligo 01 Pekalongan, Tahap IV pemberian materi edukasi pengenalan jajanan sehat dengan memberikan demonstrasi dalam penyuluhan dan manfaat kesehatan dalam jajan sehat bagi kebugaran jasmani dan kekebalan tubuh, tahap V berupa kegiatan evaluasi berupa kuiz lisan pada setiap siswa-siswi SD Muhammadiyah Bligo 01 Pekalongan.



Gambar 1. Diagram Proses Pengabdian

## HASIL

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh peserta maka kami berikan solusi sesuai dengan kesepakatan yang telah dilakukan dengan mitra, dalam hal ini pihak Kepala Sekolah. Penyelesai masalah tersebut dilaporkan dalam bentuk luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang pertama yaitu mengenai informasi dan pengetahuan terkait manfaat jajanan sehat pada anak. Kemudian luaran PKM yang kedua yaitu manfaat jajanan sehat pada anak. Adapun luaran dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa Pemahaman manfaat jajanan pada anak dan pemahaman terkait jajanan sehat pada anak agar dapat memenuhi nutrisi.

Temuan hasil PKM ini bahwa jajanan sehat pada anak dapat dikatakan lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa, hal ini dibuktikan dengan banyaknya produk yang beredar dan gencarnya periklanan. Perlunya edukasi mengenai jajanan sehat pada

kelompok masyarakat yang berpengaruh seperti guru Sekolah Dasar diharapkan sebagai ujung tombak edukasi, pemahaman dan kesadaran dalam pengadaan jajan sehat di sekolah.

Adapun media yang digunakan untuk melakukan pengabdian masyarakat adalah laptop dan layar presentasi. Pengabdian ini telah dilaksanakan pada hari Kamis, 16 November 2023 bertempat di SD Muhammadiyah Bligo 01, Kec. Buaran, Kab. Pekalongan, Jawa Tengah.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 16 November 2023 bertempat di SD Muhammadiyah Bligo 01, Kec. Buaran, Kab. Pekalongan, Jawa Tengah. bersama mahasiswa(i) Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Target peserta kegiatan adalah siswa(i) Sekolah kelas 3(tiga).



*Gambar 2,3. Penyuluhan Edukasi Pemanfaatan Vitamin Pada Anak Sekolah Dasar*

## **DISKUSI**

Terlaksananya edukasi tentang jajanan sehat pada anak menciptakan pengetahuan baru sehingga menjadi dasar pengetahuan pada anak. Selanjutnya, materi yang telah diperoleh bisa mengedukasi pihak sekolah sehingga nantinya akan semakin banyak guru yang memahami tentang pentingnya jajanan sehat untuk anak. Pengenalan Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, pemberian materi vitamin dan penggunaan vitamin pada anak.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian berupa demonstrasi materi edukasi pengenalan jajanan sehat untuk meningkatkan kesehatan anak sekolah dasar dengan menggunakan pemaparan materi edukasi manfaat jajanan sehat kelas, meningkatkan system kekebalan tubuh anak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi minat siswa untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani siswa melalui materi yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan kekebalan tubuh siswa.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini telah dilaksanakan pada tanggal 16 November 2023. Kegiatan ini dilakukan secara langsung (tatap muka). Adapun peserta yang menghadiri kegiatan ini yaitu siswa(i) kelas 3(tiga) SD Muhammadiyah Bligo 01. Bentuk kegiatan PKM yang dilakukan berupa sosialisasi kesehatan. Sosialisasi yang dilakukan dengan memberikan materi terkait jajanan sehat pada anak.. Selain itu, juga di lakukan penglihatan video edukasi untuk menambah pengetahuan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memahami materi yang dijelaskan. Hal ini terlihat dari tingkat pemahaman para peserta dalam sesi diskusi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Bligo 01 yang telah mendukung jalannya kegiatan penyuluhan edukasi dan pemanfaatan jajanan sehat serta Kelompok Kerja Guru SD Muhammadiyah Bligo 01 yang telah membimbing serta mengarahkan kegiatan ini dengan antusias dan komitmen tinggi untuk meningkatkan kompetensi diri sebagai guru yang profesional.

## DAFTAR PUSTAKA

*Rahmi, Sofia. "Cara memilih makanan jajanan sehat dan efek negatif yang Ditimbulkan apabila mengkonsumsi makanan jajanan yang Tidak sehat bagi anak-anak Sekolah dasar." Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian. Vol. 1. No. 1. 2018..*

*Yant, Rahmi Dwi, Salvita Fitrianti, and Miko Eka Putri. "Jajanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar Negeri 204 Kota Jambi." Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) 1.2 (2019): 95-98.*

*Febriyanto, Mukhammad Aminudin Bagus. Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi jajanan sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang. Diss. Universitas Airlangga, 2016.*

*Sumarni, Nina, Udin Rosidin, and Umar Sumarna. "Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut." Jurnal Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 3.2 (2020): 289-297.*