



EDUKASI MENGENAL JAJANAN SEHAT DAN TIDAK SEHAT

Ummul Hairat*, Sylvianovelista R Losoiyo, Nurhayana Detek, Aulia Safitri, Prasetyo Peros Imea

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS. Prof. Dr. J.A. Latumeten, Jl. Dr. Apituley, Silale, Nusaniwe, Kota Ambon, Maluku 97112, Indonesia

*luluhairat@gmail.com

ABSTRAK

Jajanan sekolah merupakan bagian penting dari pola konsumsi anak usia dini, namun berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan apabila tidak memenuhi prinsip higiene dan keamanan pangan. Rendahnya pengetahuan anak dalam memilih jajanan sehat meningkatkan risiko penyakit seperti diare dan cacingan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman anak tentang perbedaan jajanan sehat dan tidak sehat melalui pendekatan edukatif yang menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif. Kegiatan dilaksanakan di TK Kemala Bhayangkari 03 Perigilima pada Desember 2025 dengan melibatkan 15 siswa kelas TK B. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan berbasis permainan (*play-based learning*) melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, demonstrasi visual, serta permainan klasifikasi gambar makanan. Evaluasi dilakukan secara observasional dengan menilai partisipasi aktif dan kemampuan anak dalam mengidentifikasi jenis jajanan sebelum dan sesudah penyampaian materi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak terkait kriteria jajanan sehat dan tidak sehat. Anak mampu menjawab pertanyaan dengan lebih tepat serta mengklasifikasikan makanan sesuai kategori yang dijelaskan. Pendekatan interaktif dan kontekstual terbukti efektif dalam mentransformasikan pesan kesehatan menjadi pemahaman praktis pada anak usia dini. Disimpulkan bahwa edukasi jajanan sehat berbasis permainan efektif meningkatkan literasi kesehatan anak.

Kata kunci: anak usia dini; edukasi kesehatan; jajanan sehat; *play-based learning*; pengabdian masyarakat

EDUCATION ON HEALTHY AND UNHEALTHY SNACKS

ABSTRACT

School snacks are an important part of early childhood consumption patterns, but they have the potential to cause health problems if they do not meet the principles of hygiene and food safety. Children's lack of knowledge in choosing healthy snacks increases the risk of diseases such as diarrhoea and worms. This community service activity aims to improve children's understanding of the differences between healthy and unhealthy snacks through a fun educational approach that is appropriate to their cognitive development. The activity was carried out at Kemala Bhayangkari 03 Perigilima Kindergarten in December 2025, involving 15 Kindergarten B grade students. The method used was play-based health education through interactive lectures, discussions, questions and answers, visual demonstrations, and food image classification games. Evaluation was carried out observationally by assessing children's active participation and ability to identify types of snacks before and after the presentation of the material. The results showed an increase in children's understanding of the criteria for healthy and unhealthy snacks. Children were able to answer questions more accurately and classify foods according to the categories explained. The interactive and contextual approach proved effective in transforming health messages into practical understanding in early childhood. It was concluded that game-based healthy snack education is effective in improving children's health literacy.

Keyword: early childhood; community service; health education; healthy snacks; play-based learning

PENDAHULUAN

Makanan memegang peranan krusial sebagai pembangun tubuh sekaligus sumber energi utama bagi manusia (Sugiarto, 2021). Sebagai elemen vital bagi kesehatan, jaminan bahwa makanan yang dikonsumsi bebas dari kontaminasi bakteri menjadi hal yang tidak dapat ditawar (Kurniati et al.,

2015). Fenomena saat ini menunjukkan popularitas jajanan pinggir jalan terus meningkat karena harganya yang terjangkau, aksesibilitas yang mudah, serta penyajian yang cepat. Namun, di balik kelebihanannya, makanan tersebut menyimpan risiko kesehatan yang signifikan akibat potensi perkembangbiakan bakteri yang dipicu oleh penanganan yang tidak higienis (Saparinto dan Hidayati, 2006) dalam (Zaenab et al., 2024). Kondisi lingkungan sekolah yang sering terpapar kuman, semakin memperburuk situasi. Tanpa pengetahuan yang cukup mengenai kebersihan tangan, anak-anak berisiko mengalami gangguan kesehatan yang dapat mengganggu proses belajar mereka (Hairat et al., 2025). Penilaian terhadap mutu jajanan melalui standar sanitasi dan kebersihan pun menjadi kebutuhan mendesak untuk menekan risiko tersebut.

Kerentanan anak usia sekolah terhadap keracunan pangan berakar pada rendahnya tingkat pengetahuan baik di sisi siswa maupun pedagang. Padahal, pemahaman dalam memilih jajanan sehat sangat diperlukan guna mencegah berbagai penyakit seperti diare, schistosomiasis, hingga demam typhoid (Ismainar et al., 2022). Pola konsumsi jajanan yang sehat berbanding lurus dengan optimalisasi tumbuh kembang anak dan kualitas hidup mereka di masa depan. Ironisnya, data BPOM pada periode 2008-2011 menunjukkan bahwa sekitar 40-44% jajanan sekolah belum memenuhi syarat kesehatan (Ismainar et al., 2022). Tanpa bekal pengetahuan yang memadai, anak-anak berisiko tinggi terpapar foodborne disease, terutama melalui konsumsi air yang terkontaminasi bakteri penyakit.

Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi 110 hingga 165 kalori di atas jumlah yang direkomendasikan per hari—kira-kira selisih antara satu buah apel dan sebungkus keripik—mungkin bertanggung jawab atas meningkatnya angka obesitas pada anak-anak,” kata Jessica Donze Black, direktur Kids' Safe and Healthful Foods Project. “Karena banyak siswa mengonsumsi hingga setengah dari kalori harian mereka di sekolah, apa yang dimakan anak-anak selama jam sekolah merupakan masalah penting jika kita ingin membalikkan angka obesitas (Safe & Project, 2012). Hasil survei di berbagai kota besar di Indonesia mengungkap tren mengkhawatirkan: banyak produsen jajanan menggunakan pewarna dan pemanis buatan untuk menarik minat konsumen. Anak-anak usia sekolah dasar menjadi kelompok yang paling rawan karena cenderung mengadopsi kebiasaan makan di lingkungan sekitar tanpa memahami dampaknya. Secara psikologis, anak-anak lebih tertarik pada aspek visual warna-warni dibandingkan mempertimbangkan rasa, tekstur, nilai gizi, maupun mutu mikrobiologis dari makanan yang mereka beli.

TK Kemala Bhayangkari 03 Perigilima Kota Ambon, sebagai lembaga pendidikan anak usia dini di Provinsi Maluku, berkomitmen pada pengembangan anak secara holistik—mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, hingga emosional. Untuk mendukung visi tersebut, penerapan praktik kebersihan dan kemampuan memilih jajanan sehat menjadi kompetensi dasar yang harus dimiliki warga sekolah. Pendidikan kesehatan hadir sebagai instrumen preventif yang efektif untuk membangun kesadaran individu maupun kelompok (Suprpto, 2021). Melalui kegiatan penjangkauan langsung, masyarakat yang memiliki keterbatasan akses informasi dapat memperoleh literasi kesehatan yang menjadi hak dasar mereka (Anggreyni et al. 2025). Atas dasar tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan tema "Mengenal Jajan Sehat dan Tidak Sehat". Program ini mengintegrasikan pendekatan edukatif, kreatif, dan partisipatif yang menasar anak-anak melalui metode menyenangkan seperti cerita bergambar, lagu, permainan, dan demonstrasi sederhana, sekaligus memberikan penguatan literasi gizi bagi orang tua agar materi yang disampaikan dapat diaplikasikan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan utama meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai pentingnya memilih jajanan sehat sebagai upaya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Fokus kegiatan ini mencakup edukasi mengenai kriteria jajanan sehat dan tidak sehat, serta pengenalan risiko penyakit seperti diare dan cacingan yang diakibatkan

oleh konsumsi makanan yang tidak higienis. Melalui pendekatan edukatif ini, diharapkan terbentuk fondasi kesadaran mengenai pentingnya jajanan sehat pada anak sejak usia dini.

Peserta yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa-siswi kelas TK B di TK Kemala Bhayangkari 03 Perigilima yang berlokasi di Kelurahan Wainitu, Kecamatan Nusaniwe, Kota Ambon, Maluku. Total peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah sebanyak 15 orang anak. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Desember 2025 dengan melibatkan tim pengabdian yang terdiri dari unsur dosen dan mahasiswa.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi kesehatan berbasis permainan dan interaksi langsung yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif anak usia dini. Teknik penyampaian materi meliputi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi visual menggunakan bantuan media proyektor, laptop, sound system, salinan materi dalam bentuk PowerPoint, serta gambar-gambar makanan yang menarik. Penggunaan permainan edukatif (games) dan pemberian hadiah (reward) juga diintegrasikan untuk meningkatkan antusiasme serta partisipasi aktif anak-anak selama proses pembelajaran berlangsung.

Tahapan pelaksanaan pengabdian ini mengikuti alur yang sistematis, dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi perizinan dengan pihak institusi dan sekolah, survei lokasi, serta penyusunan materi edukasi yang aplikatif bagi anak. Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pertanyaan sederhana untuk mengukur pengetahuan awal, penyampaian materi secara menarik, sesi tanya jawab, hingga praktik pemilihan jajanan sehat melalui permainan klasifikasi gambar makanan. Tahap evaluasi dilakukan secara observasional sepanjang kegiatan berlangsung untuk menilai respon, keterlibatan aktif, dan kemampuan anak dalam mengidentifikasi jenis jajanan berdasarkan penjelasan yang diberikan. Hasil akhir dari kegiatan ini kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di TK Kemala Bhayangkari 03 Perigilima Kota Ambon terlaksana dengan optimal dan mendapatkan respons positif dari seluruh warga sekolah. Berdasarkan observasi selama kegiatan, siswa-siswi menunjukkan antusiasme yang luar biasa dan terlibat secara aktif dalam setiap tahapan edukasi yang diberikan. Program edukasi dirancang dengan metode interaktif yang disesuaikan dengan tahapan perkembangan anak usia dini. Materi disampaikan melalui kombinasi cerita bergambar, sesi tanya jawab ringan, serta permainan edukatif yang menantang kreativitas anak. Hasil observasi menunjukkan bahwa para peserta didik sangat bersemangat dalam menyimak penjelasan dan mampu menjawab berbagai pertanyaan yang diajukan fasilitator dengan tepat. Hal ini mengindikasikan bahwa pesan-pesan kesehatan mengenai pentingnya merawat tubuh dan mengonsumsi makanan bergizi dapat diterima dengan baik oleh anak-anak.

Salah satu poin utama dalam kegiatan ini adalah sesi permainan edukatif "Klasifikasi Jajanan Sehat dan Tidak Sehat". Dalam sesi ini, seluruh anak berpartisipasi penuh dan terbukti mampu mengidentifikasi berbagai jenis makanan berdasarkan kriteria yang telah dijelaskan sebelumnya. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pendekatan instruksional yang menyenangkan dan berbasis aktivitas (action-oriented) sangat efektif dalam mentransformasi pengetahuan teoritis menjadi pemahaman praktis bagi anak usia dini. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil membangun suasana belajar yang kondusif sehingga target peningkatan literasi kesehatan anak dapat tercapai dengan maksimal. Hal ini sejalan dengan penelitian Alvianti dkk (2024) bahwa pemberian pendidikan tentang camilan sehat menggunakan roleplaying method penting bagi siswa di setiap sekolah dasar karena pendidikan ini telah terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan

siswa tentang camilan sehat dan dapat meningkatkan sikap hidup sehat serta nutrisi siswa (Alvianti et al., 2024).

Secara teoritis, strategi untuk mencapai perubahan perilaku kesehatan dapat dilakukan melalui penyuluhan yang terarah. Sejalan dengan pandangan WHO, pendidikan kesehatan merupakan proses strategis untuk menciptakan iklim yang memengaruhi perilaku manusia, di mana pesan positif yang disampaikan bertujuan untuk mencapai perubahan pada aspek kognitif, motivasi, hingga perilaku nyata (Notoadmojo, 2010) dalam (Hidayati & Nurhayati, 2022). Implementasi tema “Mengenal Jajan Sehat dan Tidak Sehat” dalam program ini menerapkan prinsip tersebut melalui dialog sederhana dan media visual yang relevan dengan dunia anak.

Penerapan metode Play-Based Learning (pembelajaran berbasis permainan) dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam memfasilitasi penerimaan informasi. Pendekatan ini selaras dengan temuan Arief et al. (2024) yang menyatakan bahwa metode bermain memberikan dampak signifikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan sekaligus menantang bagi anak usia dini (Fadhillah et al., 2024). Lebih lanjut, (Wahjusaputri et al., 2024) menekankan bahwa pembelajaran berbasis permainan efektif yang dapat mengembangkan aspek kognitif dan literasi, tetapi juga menstimulus nilai moral, sosial-emosional dan keterampilan seni. Pembelajaran berbasis bermain memungkinkan siswa untuk terlibat dalam kegiatan yang bertujuan untuk memungkinkan simulasi pengalaman seperti yang pernah mereka hadapi. (Dewi, 2022). Hasil penelitian Mayasari dkk (2020) menunjukkan bahwa media pendidikan kesehatan melalui video dan poster berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan siswa dalam memilih camilan sehat. Pengetahuan siswa sebelum intervensi sebagian besar berada dalam kategori baik dan meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui video dan poster (Mayasari et al., 2020).

Urgensi edukasi ini diperkuat oleh data penelitian Ismainar et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa 51,4% higiene sanitasi jajanan sekolah masih berada pada kategori rendah. Realita di lapangan sering kali menunjukkan jajanan dijual dalam kondisi terbuka di pinggir jalan tanpa perlindungan maksimal, sehingga sangat rentan terhadap kontaminasi. Mengingat anak sekolah cenderung lebih suka membeli jajanan kaki lima dibandingkan membawa bekal, faktor pengetahuan menjadi kunci utama. Pengetahuan yang baik berhubungan erat dengan pemilihan kualitas gizi makanan, sebagaimana dibuktikan dalam studi di SD Kota Depok yang menunjukkan korelasi positif antara tingkat pengetahuan pemilihan makanan dengan perilaku konsumsi anak (Ismainar et al., 2022).

Kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan bagi anak usia dini tidak harus bersifat teknis-formal, melainkan harus kontekstual dan menyenangkan. Keberlanjutan dari hasil pengabdian ini sangat bergantung pada peran guru dalam mengintegrasikan pesan kesehatan dalam aktivitas rutin sekolah, serta peran orang tua dalam mengontrol kebiasaan makan di rumah. Sinergi antara orang tua dan sekolah untuk bekerja sama dalam menyediakan pilihan makanan sehat dan bergizi bagi anak-anak. Sekolah dapat memainkan peran penting dalam mempromosikan kebiasaan makan sehat dengan mendidik anak-anak tentang pentingnya nutrisi yang tepat dan menawarkan pilihan makanan sehat (Jogi et al., 2024). Dengan pendekatan yang tepat sasaran, perubahan pengetahuan ini diharapkan dapat bertransformasi menjadi kebiasaan permanen yang melindungi generasi muda dari risiko penyakit akibat konsumsi pangan yang tidak sehat.



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi oleh Mahasiswa Menggunakan Metode *Play-Based Learning*



Gambar 2. Interaksi Aktif Anak-Anak dalam Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Arahan dari Dosen Pembimbing



Gambar 4. Foto Bersama seluruh tim dan peserta

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi “Mengenal Jajanan Sehat dan Tidak Sehat” yang dilaksanakan di TK Kemala Bhayangkari 03 Perigilima Kota Ambon berhasil meningkatkan pemahaman anak usia dini mengenai pentingnya memilih jajanan yang sehat dan higienis. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan berbasis permainan (play-based learning), anak-anak mampu mengidentifikasi perbedaan antara jajanan sehat dan tidak sehat serta memahami risiko kesehatan seperti diare dan cacangan akibat konsumsi makanan yang tidak higienis.

Metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta permainan klasifikasi gambar makanan terbukti efektif dalam mentransformasikan pengetahuan menjadi pemahaman praktis yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak usia TK. Antusiasme dan keterlibatan aktif seluruh peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang menyenangkan dan kontekstual sangat relevan untuk pendidikan kesehatan pada anak usia dini. Secara deskriptif, hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan anak dalam menjawab pertanyaan dan mengklasifikasikan jenis jajanan dengan tepat setelah pemberian materi. Hal ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan sejak dini merupakan langkah preventif strategis dalam membangun fondasi perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvianti, N. W., Lanti, Y., Dewi, R., & Qadrijati, I. (2024). *Healthy Snack Education Using Role Playing Method to Improve Knowledge , Healthy Living Attitudes and Nutrients Primary School Students*. 2024, 8–16.
- Dewi, S. L. (2022). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Permainan pada Pendidikan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i2.346>
- Fadhillah, A. R., Kholish, M. Y., & Tetuko, M. B. A. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Kontekstual Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Menggunakan Metode Play Based Learning Pada KB Al-Ishlah Singosari. *Jurnal Aplikasi Dan Inovasi Ipteks SOLIDITAS*, 7(1). <https://doi.org/10.31328/js.v7i1.5748>
- Hairat, U., Tauran, I., Selvi, S., Hattu, M., Elfira, S., Jean, S., & Korespondensi, E. (2025). *Edukasi Mencuci Tangan Yang Baik Dan Benar Pada Anak Tk Negeri 01 Ambon*. 2, 91–97. <https://doi.org/10.33862/jp.v2i2.586>
- Hidayati, N. F., & Nurhayati, T. (2022). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Balita: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 13(1).
- Ismainar, H., Harnani, Y., Sari, N. P., Zaman, K., Hayana, H., & Hasmainsi, H. (2022). Hygiene dan Sanitasi Pada Pedagang Makanan Jajanan Murid Sekolah Dasar di Kota Pekanbaru, Riau. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 21(1), 27–33. <https://doi.org/10.14710/jkli.21.1.27-33>
- Jogi, R., Matondang, A., & Yuliaty, M. (2024). *Unhealthy Snacking Habits are Prevalent Among Elementary School Students*. 6(1), 13–21. <https://doi.org/10.21512/becossjournal.v6i1.10828>
- Mayasari, E., Hayu, R. E., & Permanasari, I. (2020). *Education Media Videos and Posters on Healthy Snacks Behavior In Elementary Schools Students*. 9(2), 543–550. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.229>
- Safe, K., & Project, H. F. (2012). *A Look at Snack Foods in Secondary Schools across the States Out of Balance*. October.
- Wahjusaputri, S., Ernawati, Wahyuni, Y., & Wahyuni, I. (2024). Penerapan Pendekatan Play-Based Learning dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa. *MURHUM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1). <https://doi.org/DOI: 10.37985/murhum.v5i1.489>
- Zaenab, Z., Nurhaidah, N., Chalizhah, I., & Azizah, N. (2024). Faktor Personal Hygiene Penjamah dan Kondisi Sanitasi TPM Terhadap Kualitas Bakteriologis Makanan Jajanan di Kuliner Pasar Cidu Kota Makassar. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika Dan Masyarakat*, 24(2), 378–391. <https://doi.org/10.32382/sulo.v24i2.952>.