



Meningkatkan Kesadaran tentang Jajanan Sehat untuk Kesehatan Anak di TK Wadi Fatimah

Raising Awareness about Healthy Snacks for Children's Health at Wadi Fatimah Kindergarten

Marwati^{1*}, Nisa Adyaningsih², Abdul Azis Romadhona³, Vika Aulia Pratiska⁴, Nabilla Larasyati⁵, Muhammad Faishal Ghani⁶, Fery Rizky Maulana⁷, Intan Ayu Maharani Putri⁸

¹⁻⁸ Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

Email Korespondensi: umihaspi@gmail.com

Article History:

Received: Februari 19, 2025;

Revised: Maret 03, 2025;

Accepted: Maret 17, 2025;

Published: Maret 19, 2025;

Keywords: Child Development, Counseling, Early Childhood, Health Education, Healthy Snacks

Abstract: This activity aims to increase awareness of children, parents, and teachers about the importance of choosing healthy snacks for the health and development of children at Wadi Fatimah Kindergarten.. The counseling program involved 73 children and utilized interactive methods such as PowerPoint presentations, educational animated videos, food replicas, group discussions, and practical simulations. The results showed a significant increase in children's understanding of healthy snacks, from 35% to 82%, as well as increased parental and teacher involvement in guiding snack choices. The methods used proved effective in creating an engaging and meaningful learning experience. This study recommends periodic evaluations and further collaboration to sustain long-term impacts.

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak, orang tua, dan guru tentang pentingnya memilih jajanan sehat bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak di TK Wadi Fatimah. Program penyuluhan melibatkan 73 anak dengan menggunakan metode interaktif seperti presentasi PowerPoint, video animasi edukatif, replika makanan, diskusi kelompok, dan simulasi praktis. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman anak terkait jajanan sehat dari 35% menjadi 82%, serta peningkatan keterlibatan orang tua dan guru dalam membimbing pemilihan jajanan sehat. Metode yang digunakan terbukti efektif dalam menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Penelitian ini merekomendasikan evaluasi berkala dan kolaborasi lebih lanjut untuk mempertahankan dampak jangka panjang.

Kata Kunci: Perkembangan Anak, Konseling, Anak Usia Dini, Pendidikan Kesehatan, Makanan Ringan Sehat

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini merupakan fase yang sangat krusial dalam kehidupan manusia. Pada masa ini, asupan gizi yang tepat dan seimbang memegang peranan penting untuk mendukung tumbuh kembang optimal anak (Putri & Yuliana, 2022). Namun, di tengah kemajuan teknologi dan gaya hidup modern, anak-anak sering kali terpapar pada berbagai jenis jajanan yang tidak selalu memenuhi standar kesehatan dan gizi. Hal ini menjadi tantangan besar bagi orang tua, guru, serta masyarakat umum untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan akses terhadap makanan yang sehat dan bergizi.

Kondisi ini diperparah oleh kurangnya pemahaman anak-anak mengenai pentingnya memilih jajanan sehat, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka. Ragam jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah sering kali mengandung zat-zat berbahaya atau rendah nilai gizinya, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan pencernaan, hingga penurunan daya tahan tubuh (Restuana Sihombing, 2022). Oleh karena itu, edukasi tentang jajanan sehat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran anak, orang tua, dan guru terhadap pentingnya memilih makanan yang aman dan bernutrisi.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penyuluhan terkait jajanan sehat dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan perilaku anak-anak. Sebuah studi yang dilakukan di PAUD Al-Mubtadi melaporkan adanya peningkatan pengetahuan anak tentang jajanan sehat setelah diberikan penyuluhan secara sistematis (Indah Istikhomah & Dwi Khalisa Putri, 2024). Selain itu, pendekatan edukatif yang melibatkan metode interaktif seperti penggunaan media visual dan diskusi kelompok juga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai konsep makanan sehat (Yati et al., 2023).

Dalam konteks ini, program penyuluhan "Meningkatkan Kesadaran tentang Jajanan Sehat untuk Kesehatan Anak di TK Wadi Fatimah" dirancang untuk memberikan edukasi menyeluruh kepada anak-anak, orang tua, dan guru. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya memilih jajanan sehat sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Program ini juga bertujuan untuk membekali peserta dengan pengetahuan praktis tentang cara membedakan makanan sehat dan tidak sehat, serta mendorong perubahan perilaku dalam pemilihan jajanan sehari-hari.

Melalui pendekatan yang inovatif dan partisipatif, diharapkan program ini dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas kesehatan anak-anak di TK Wadi Fatimah. Penelitian ini juga akan menganalisis efektivitas metode yang digunakan, sehingga dapat menjadi acuan bagi pengembangan program serupa di masa depan (Ediana et al., 2022).

2. METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan proses dan hasil program penyuluhan jajanan sehat di TK Wadi Fatimah. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi kegiatan. Program penyuluhan dilaksanakan dengan metode interaktif sebagai berikut:

- a. Presentasi PowerPoint (PPT): Menjelaskan kriteria jajanan sehat menggunakan visual menarik dan bahasa sederhana.
- b. Replika Makanan: Digunakan sebagai alat peraga untuk membedakan makanan sehat dan tidak sehat secara konkret.
- c. Video Animasi Edukatif: Memutar video dengan karakter lucu dan cerita relevan untuk menarik perhatian anak.
- d. Diskusi Kelompok: Anak-anak dibagi dalam 4 kelompok untuk mendiskusikan pemilihan jajanan sehat secara kolaboratif.
- e. Simulasi Praktis: Anak-anak memilih jajanan sehat dari skenario yang diberikan untuk mengasah kemampuan analitis.

Metode ini dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya jajanan sehat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program penyuluhan tentang jajanan sehat di TK Wadi Fatimah yang melibatkan 73 anak menunjukkan hasil yang cukup signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku peserta Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, terlihat bahwa pemahaman anak-anak mengenai kriteria jajanan sehat meningkat secara nyata setelah kegiatan ini dilaksanakan. Sebelum penyuluhan, hanya 35% anak yang mampu membedakan antara makanan sehat dan tidak sehat. Namun, setelah program berlangsung, angka tersebut meningkat menjadi 82%. Selain itu, orang tua dan guru juga melaporkan adanya perubahan positif dalam kebiasaan anak-anak saat memilih jajanan di lingkungan sekolah maupun rumah. Data lebih rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 1 Menunjukkan perbedaan antara pre-test dan post-test.

Indikator	Sebelum Penyuluhan (%)	Setelah Penyuluhan (%)
Anak Memahami Kriteria jajanan sehat	35	82
Anak memilih jajanan sehat	40	78
Orang tua membimbing pemilihan jajanan	50	90
Guru memberikan contoh jajanan sehat	60	95

Tabel ini menunjukkan peningkatan yang signifikan pada semua indikator yang diamati. Peningkatan paling mencolok terlihat pada keterlibatan orang tua, di mana persentase mereka yang aktif membimbing anak dalam memilih jajanan meningkat dari 50% menjadi 90%. Hal ini menunjukkan bahwa program penyuluhan tidak hanya berdampak pada anak-anak, tetapi juga berhasil melibatkan orang tua sebagai mitra dalam mendukung pola makan sehat (Palupi et al., 2023).



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Efektivitas metode yang digunakan juga terlihat dari respons positif peserta. Presentasi PowerPoint dan video animasi dinilai sangat membantu dalam menarik perhatian anak-anak, sementara penggunaan replika makanan memberikan pengalaman belajar yang konkret dan mudah dipahami. Diskusi kelompok dan simulasi praktis juga berhasil menciptakan suasana interaktif yang mendorong partisipasi aktif anak-anak dalam memahami materi.

Secara keseluruhan, program ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran akan pentingnya jajanan sehat bagi kesehatan anak. Namun, tantangan yang masih perlu diperhatikan adalah bagaimana mempertahankan perubahan perilaku ini dalam jangka panjang. Oleh karena itu, rekomendasi untuk program serupa di masa depan adalah dengan melakukan evaluasi berkala serta melibatkan lebih banyak pihak, seperti pedagang jajanan di sekitar sekolah, untuk mendukung ketersediaan makanan sehat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program penyuluhan jajanan sehat di TK Wadi Fatimah yang melibatkan 73 anak berhasil meningkatkan pemahaman dan mengubah perilaku peserta terkait pentingnya memilih jajanan sehat, dengan persentase anak yang memahami kriteria jajanan sehat meningkat dari 35% menjadi 82%, sementara keterlibatan orang tua dan guru dalam membimbing pemilihan jajanan sehat juga meningkat drastis, masing-masing dari 50% menjadi 90% untuk orang tua dan dari 60% menjadi 95% untuk guru. Metode interaktif seperti presentasi PowerPoint, video animasi edukatif, replika makanan, diskusi kelompok, dan simulasi praktis terbukti efektif dalam menarik perhatian anak-anak serta menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Meskipun program ini berhasil mencapai tujuannya, evaluasi berkala dan kolaborasi lebih lanjut dengan pihak lain, seperti pedagang jajanan di sekitar sekolah, diperlukan untuk mempertahankan dampak jangka panjang dan mendukung ketersediaan makanan sehat. Program ini dapat dijadikan acuan untuk pengembangan kegiatan serupa di lembaga pendidikan lainnya, dengan penyesuaian metode sesuai kebutuhan peserta, sehingga memberikan kontribusi nyata bagi pembentukan generasi yang lebih sadar akan pentingnya pola makan sehat demi tumbuh kembang optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung kelancaran pelaksanaan program penyuluhan jajanan sehat di TK Wadi Fatimah. Penghargaan setinggi-tingginya disampaikan kepada para guru dan staf sekolah atas kerja sama serta dukungan mereka dalam menyukseskan kegiatan ini. Tidak lupa, kami juga menyampaikan apresiasi kepada orang tua siswa yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kontribusi positif selama program berlangsung. Terima kasih juga kami sampaikan kepada para siswa yang antusias mengikuti setiap sesi kegiatan, sehingga program ini dapat mencapai tujuan dengan baik. Semoga kolaborasi ini dapat menjadi langkah awal untuk mewujudkan lingkungan pendidikan yang lebih peduli terhadap kesehatan dan tumbuh kembang anak-anak.

DAFTAR REFERENSI

- Ediana, D., Pauzi, M., Ramadanti, T., Rahmat Suwandi, F., Kurnia Gustin, R., Gusmiati, R., & Prima Nusantara Jl Kusuma Bhakti No, U. (2022). Edukasi makanan sehat dengan menggunakan media leaflet dan audio visual pada anak sekolah TK Ruhama. *Empowering Society Journal*, 3(3), 191–198.
- Istikhomah, I., & Putri, D. K. (2024). Penyuluhan jajanan sehat pada anak usia dini di PAUD Al-Mubtadi Desa Padang Tikar Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(3), 167–171. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v3i3.1485>
- Palupi, F. H., Renowening, Y., & Mahmudah, H. (2023). Pengetahuan ibu tentang gizi berhubungan dengan kejadian stunting pada balita umur 24-36 bulan. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(1), 1–6. <https://doi.org/10.54867/jkm.v10i1.145>
- Putri, M. A., & Yuliana, F. (2022). Meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 45–50. <https://doi.org/10.47575/apma.v1i2.256>
- Sihombing, D. R. (2022). Penyuluhan edukasi jajanan sehat anak usia sekolah di Desa Bandar Pasir Mandoge Kabupaten Asahan, Sumatera Utara. (Vol. 5).
- Yati, D., Susilowati, L., Setyaningsih, Y., Keperawatan Maternitas, D., Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, U., & Keperawatan Anak, D. (2023). Edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah di TK Aisyiyah Karangjati. *Jurnal Abdimas Madani*, 5(2), 50–56.