



**PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP  
KESEHATAN TUBUH BERAWAL DARI MAKANAN DAN  
JAJANAN YANG SEHAT: CARA MEMILIH MAKANAN DAN  
JAJANAN YANG SEHAT**

**HEALTH COUNSELING ON BODY HEALTH STARTS WITH FOOD AND  
HEALTHY SNACKS: HOW TO CHOOSE HEALTHY FOOD AND  
HEALTHY SNACKS**

Cut Suraiya Wahyuni Utami <sup>1\*</sup>, Resmila Dewi <sup>1</sup>, Rina Kurniaty <sup>1</sup>, Erda Marniza <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Farmasi, STIKes Assyifa Aceh

<sup>2</sup>Program Studi Diploma Farmasi, STIKes Assyifa Aceh

\*email Koresponden: cutsuraiya@gmail.com

**Article Info**

Article history :  
Received  
23 – 08 – 2024  
Received in revised  
23 – 08 – 2024  
Accepted  
24 – 08 – 2024  
Availeble online  
24 – 08 – 2024

**Abstract**

*In order to achieve good health, it is necessary to apply healthy behavior in everyday life. These health behaviors include maintaining and improving health, protecting oneself from the threat of disease and participating in health empowerment activities. One of the behaviors that need to be considered is the behavior in applying the health of food consumed in everyday life, especially in children who are in elementary school. This Community Service activity was carried out on May 11, 2024 which took place in the Hall of SDN 5 Setui Banda Aceh, SD Nurul Fikri and MIN Tungkop. The methods used were lectures, questions and answers and discussions. It is hoped that the results of this counseling activity can be useful and continued with the application in the daily lives of participants who take part in this counseling.*

**Keywords:** *Food, Snacks, Healthy, Health, Counseling*

**Abstrak**

Demi tercapainya kesehatan yang baik, maka perlu menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku kesehatan tersebut meliputi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, perlindungan diri dari ancaman penyakit serta ikut serta dalam kegiatan pemberdayaan kesehatan. Salah satu perilaku yang perlu diperhatikan ialah perilaku dalam menerapkan kesehatan makanan yang dikonsumsi di kehidupan sehari-hari, khususnya pada anak-anak yang menduduki bangku sekolah dasar. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada 11 Mei 2024 yang bertempat di Aula SDN 5 Seutui Banda Aceh, SD Nurul Fikri dan MIN Tungkop. Metode yang dilakukan adalah ceramah, tanya jawab dan diskusi. Diharapkan hasil dari kegiatan penyuluhan ini dapat bermanfaat dan dilanjutkan dengan pengaplikasian dalam kehidupan sehari-hari peserta yang mengikuti penyuluhan ini.

**Kata Kunci :** Makanan, Jajanan, Sehat, Kesehatan, Penyuluhan



---

## PENDAHULUAN

Pencapaian kesehatan yang baik sangat dipengaruhi oleh perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku kesehatan tersebut meliputi pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, perlindungan diri dari ancaman penyakit serta ikut serta dalam kegiatan pemberdayaan kesehatan. Salah satu perilaku yang perlu diperhatikan ialah perilaku memperhatikan kesehatan makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari terutama pada anak-anak sekolah dasar (Fitriani, 2015). Anak SD merupakan anak berumur 6 tahun sampai 12 tahun, antara lain mereka berada pada masa pertumbuhan. Pada periode ini, perkembangan anak sedang pesat-pesatnya, dimana mereka juga menghabiskan waktu bersama dengan teman sebayanya di sekolah. Salah satu hal yang perlu diperhatikan di masa ini ialah bagaimana kebiasaan makan anak ketika berada di luar rumah terutama ketika berada di sekolah (Yuliasuti, 2012).

Kebiasaan anak SD mengkonsumsi jajanan di sekolah yang belum diketahui kandungan gizi dan kebersihan jajanan tersebut makan akan berefek pada kesehatan dan akan menimbulkan masalah kesehatan dikarenakan anak SD belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat (Amourisva, 2016). Maka untuk membentuk perilaku yang sehat ialah salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan sebaiknya diberikan sedini mungkin. Pratiwi (2015) Usia menyatakan bahwa, anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi ialah anak yang berada pada periode 6 sampai 14 tahun, karena anak pada usia ini sudah mulai matang untuk belajar. Berdasarkan rentang usia tersebut yang paling tepat untuk diberikan pendidikan gizi adalah usia 10 tahun, karena pada usia tersebut anak berada pada tahap operasional formal, yaitu mampu berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia.

Berdasarkan kondisi yang telah dijelaskan diatas, maka kami Tim PKM Dosen STIKes Assyifa Aceh berinisiatif untuk melakukan sosialisasi informasi mengenai kesehatan tubuh berawal dari makanan dan jajanan yang sehat dengan tema “Cara Memilih Makanan Dan Jajanan Yang Sehat”. Sosialisasi informasi ini diharapkan mencegah agar terhindar dari dampak negatif dari makanan yang tidak sehat. SD 5 Banda Aceh, SD Nurul Fikri, dan MIN Tungkop.

## METODE PENELITIAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema “Kesehatan Tubuh Berawal Dari Makanan Dan Jajanan Yang Sehat: Cara Memilih Makanan Dan Jajanan Yang Sehat” dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 11 Mei 2024 yang bertempat di Aula SDN 5 Setui Banda Aceh, SD Nurul Fikri dan MIN Tungkop. Sasaran dalam kegiatan ini adalah para siswa-siswi SDN 5 Setui Banda Aceh, SD Nurul Fikri dan MIN Tungkop. Adapun metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan kesimpulan. Media yang digunakan adalah LCD protector, power point dan bahan-bahan peraga. Penggunaan metode tersebut digunakan agar sasaran kegiatan penyuluhan mudah memahaminya. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan:

1. Pemaparan materi, yaitu melakukan sosialisasi informasi mengenai kesehatan tubuh berawal dari makanan dan jajanan yang sehat dengan tema “Cara Memilih Makanan Dan Jajanan Yang Sehat”. Sosialisasi informasi ini diharapkan mencegah agar terhindar dari dampak negatif dari makanan yang tidak sehat
2. Tanya Jawab, yaitu menanyakan bagaimana pemahaman siswa dan siwi serta memberikan kesempatan bila masih ada hal belum dipahami tentang sosialisasi
3. Kesimpulan yang diharapkan yaitu hasil dari penyuluhan ini dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana cara memilih makanan yang aman serta sehat sehingga nantinya akan terhindar dari bahaya kesehatan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan PkM Dosen pada siswa siswi di SD 5 Stui, SD Nurul Fikri dan MIN Tungkop dengan tema “Kesehatan Tubuh Berawal Dari Makanan dan Jajanan Yang Sehat: Cara Memilih Makanan Dan Jajanan Yang Sehat” telah terlaksana dengan baik. Kegiatan penyuluhan dilakukan dalam bentuk ceramah dan diskusi kepada siswa siswi. Sosialisasi di SD Stui 5 Banda Aceh dilaksanakan oleh Cut Suraiya Wahyuni Utami, S.Farm., M.Si sebagai Pemapar sesi pertama dan Resmila Dewi, S.Si., M.Sc sebagai pemapar kedua. Pemaparan di SD Nurul Fikri dilaksanakan oleh Rina Kurniaty, S.Farm., Apt., M.Si sebagai pemapar sesi pertama dan Erda Marniza, S.T, M.Si sebagai pemapar kedua. Sosialisasi di MIN Tungkop dilaksaakan seperti di SD Stui 5 Banda Aceh. Untuk materi sesi pertama membahas tentang jenis-jenis makanan jajanan, jajanan sehat, jenis makanan sehat, jenis makanan jajanan, dan jenis-jenis makanan yang perlu dihindari. Materi sesi kedua membahas tentang manfaat makanan jajanan, akibat makanan jajanan, dan kiat memilih jajanan sehat. Peserta penyuluhan sangat antusias selama proses pelaksanaan penyuluhan. Siswa siswi mengajukan pertanyaan seputar materi-materi yang disampaikan oleh pemapar saat sesi tanya jawab. Antusias siswa siswi juga terlihat saat siswa siswi senang menjawab pertanyaan pemapar. Artinya umpan baik yang terjadi sangat baik dan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan telah berhasil tersampaikan dengan baik.



**Gambar 1.** Pemaparan Penyuluhan oleh Dosen Tim PKM



**Gambar 2.** Sesi Tanya Jawab dengan Peserta Penyuluhan



**Gambar 3.** Pemberian Hadiah bagi Peserta yang Berhasil Menjawab Pertanyaan.

### KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan sebagai salah satu program pengabdian dosen dengan tema “Kesehatan Tubuh Berawal Dari Makanan dan Jajanan Yang Sehat: Cara Memilih Makanan dan Jajanan Yang Sehat” telah terlaksana dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat respon yang baik dari peserta, terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti penyuluhan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu pelatihan berakhir.

Diharapkan hasil dari penyuluhan ini dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana cara memilih makanan yang aman serta sehat sehingga nantinya akan terhindar dari bahaya kesehatan. Bagi para peserta diharapkan dapat menjadi agen informasi terkait makanan sehat di dalam keluarga maupun anggota masyarakat lainnya, sehingga penyuluhan ini juga bermanfaat mendukung pencapaian peningkatan derajat kesehatan masyarakat.




---



---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Utama.
- Anderson, R. A. 2012. Behavior model for families use of health services, research series. Chicago: University Chicago.
- Badan POM RI. 2007. *Cara Produksi Pangan yang Baik II*. Modul Pelatihan Pengawas Pangan Tingkat Muda. IPB. Bogor.
- Baliwati, Y.F. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Penebar Swadaya, Jakarta.
- Fathonah, S. 2005. *Higiene dan Sanitasi Makanan*. Semarang: Unnes Press.
- Fitriani, L. N. Dkk. 2015. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-20 tahun) Tentang Makanan Jajanan di SD Negeri 11 Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Tahun 2005. Program Pendidikan D3 Keperawatan FPOK-UPI.
- Hartono, N. P. 2015. “Pendidikan gizi tentang pengetahuan pemilihan jajanan sehat antara metode ceramah dan metode komik”. *Indonesian Human Nutrition*, 2(2): 76-84.
- Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Pustaka Utama.
- Kemendes RI. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mahfoedz, I. S. E. 2007. Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Fitramaya.
- Murdiati, A dan Amaliah. 2013. *Panduan Peenyiapan Pangan Sehat untuk Semua*. Edisi Pertama. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Pratiwi, N. H. 2015. Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik. *Indonesian Journal of Humsn Nutrition*, 2(2): 76-84.
- Rahayu. 2007. *Keamanan Pangan: Peduli Kita Bersama*. Jakarta: IPB Press.
- Rahmi, A. A., & SF, M. (2005). Kontribusi Makanan Jajanan terhadap Tingkat Kecukupan Energi dan Protein serta Status Gizi Anak Sekolah Dasar Siliwangi Semarang. *Media Medika Muda*, 1, 55-59.