

EDUKASI JAJANAN SEHAT MELALUI MEDIA KARTU KUARTEL PADA ANAK USIA SEKOLAH

Education on Healthy Snacks Through Quartet Media Cards to School Age Children

Nurul Huda Afifah, Farah Diba, Maulina

Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala

Korespondensi: Maulina. Alamat email : maulina@usk.ac.id

ABSTRAK

Konsumsi jajanan sehat pada anak usia sekolah sangat penting, dikarenakan pada masa ini mereka membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk menunjang tumbuh kembang mereka. Umumnya jajanan yang beredar di lingkungan sekolah sering tidak sehat. Edukasi tentang pentingnya mengkonsumsi jajanan sehat perlu dilakukan untuk meningkatkan perilaku positif siswa sekolah dasar dalam memilih jajanan. Salah satu metodenya adalah dengan memberikan edukasi yang menarik menggunakan kartu permainan bergambar (kartu kuartet). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat, melalui edukasi. Kegiatan edukasi dilakukan terhadap 25 siswa SDN Cot Meuraja Aceh Besar. Evaluasi kegiatan dengan memberikan pre dan post test. Hasil kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat dimana yang memiliki tingkat pengetahuan sedang berjumlah 1 orang (4%), dan yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi berjumlah 24 orang (96%). Kesimpulan yang dapat diambil adalah edukasi jajanan sehat dengan menggunakan media kartu kuartet dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar dalam memahami jajanan sehat. Pihak sekolah diharapkan dapat secara berkala mengingatkan materi jajanan sehat kembali kepada siswa dan dapat mengintegrasikan materi ini kedalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Kata Kunci: Jajanan Sehat, Edukasi, Kartu Kuartet, Anak Usia Sekolah

ABSTRACT

Consuming healthy snacks for school-aged children is very important, because at this time they need adequate nutritional intake to support their growth and development. In general, the snacks circulating in the school environment are often unhealthy. Education about the importance of consuming healthy snacks needs to be carried out to increase the positive behavior of elementary school students in choosing snacks. One method is to provide interesting education using picture playing cards (quartet cards). The aim of this activity is to increase student's knowledge about healthy snacks through education. Educational activities were carried out to 25 students from SDN Cot Meuraja Aceh Besar. Evaluation performed by giving pre and post-tests. The results of the activity showed an increase in students' knowledge about healthy snacks which is 1 person (4%) has a moderate level of knowledge, while the other 24 people (96%) have a high level of knowledge. It is concluded that education on healthy snacks using quartet card media can increase elementary school students' knowledge in understanding healthy snacks. It is hoped that schools can periodically remind students about healthy snacks and can integrate this material into physical education, sports and health subjects.

Keywords: Healthy snack, Education, Quartet card, School-age children

PENDAHULUAN

Kesehatan pada anak usia sekolah menjadi penting karena adanya keterkaitan antara kesehatan dan fungsi akademik. Pada periode ini merupakan masa belajar, pertumbuhan dan perkembangan (Syam, 2018). Mereka akan tumbuh dengan optimal apabila diiringi dengan mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi (Saputro, 2022). Anak usia sekolah dasar umumnya mengkonsumsi makanan yang beredar di sekolah berupa jajanan pasar yang dalam keadaan tidak baik dalam hal pertimbangan gizi (Astasari, 2021).

Menurut *Food Agricultural and Organization*, jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalan dan di tempat-tempat umum yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan maupun persiapan lebih lanjut. Jajanan merupakan faktor penting bagi pertumbuhan anak, konsumsi makanan jajanan yang baik dapat meningkatkan kualitas anak sebagai generasi penerus bangsa (Saputro, 2022). Jajanan yang tidak sehat umumnya minim dalam hal kandungan gizi, terdapat kandungan gula atau pengganti gula yang tinggi, tinggi lemak, serta mengandung pewarna buatan yang berbahaya

bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak (Syam, 2018).

Menurut studi oleh Lina (2017) menyebutkan bahwa sebagian besar penyakit yang berkaitan dengan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) ternyata menyerang pada anak usia sekolah (6-10 tahun). Dalam tatanan sekolah, Dinas Kesehatan menetapkan 8 indikator PHBS yaitu mencuci tangan dengan air mengalir, membuang sampah pada tempatnya, mengkonsumsi jajanan di kantin sekolah, memberantas jentik nyamuk, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga teratur, tidak merokok, dan menimbang berat badan dan tinggi badan 6 bulan sekali (Mallo, 2019).

Dampak negatif dari makanan jajanan yang tidak sehat yaitu menyebabkan timbulnya diare dan keracunan akibat kebersihan kurang terjamin. Pengetahuan gizi juga sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, khususnya dalam memilih makanan jajanan yang tepat, bergizi, seimbang dan memberikan dasar bagi perilaku gizi yang baik dan benar yang menyangkut kebiasaan makan seorang anak (Rahmi, 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa penyakit akibat makanan (*foodborne disease*) dan diare karena cemaran air

(*waterbone disease*) membunuh sekitar 2 juta orang per tahun, termasuk diantaranya anak-anak. Sebagian besar penyebab terjadinya diare dan keracunan makanan adalah kontaminasi makanan jajanan yang dikonsumsi (Sari, 2017).

Menurut Kemenkes RI (2018) kriteria kantin sehat disekolah harus memiliki, tempat mencuci peralatan makan dan minum dengan air yang mengalir, tersedianya tempat cuci tangan dengan air bersih yang mengalir, tersedianya tempat penyimpanan bahan-bahan makanan, tersedianya tempat penyimpanan makanan siap saji yang tertutup, tersedianya tempat penyimpanan peralatan makan dan minum, dan jarak kantin dengan lokasi pembuangan sampah sementara minimal 20 meter.

Peran perawat di dalam lingkup kesehatan selain sebagai pemberi layanan keperawatan dan advokat adalah sebagai edukator bagi klien salah satunya adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan (Rahmawati, 2017). Salah satu bentuk media pembelajaran interaktif adalah sebuah permainan edukatif. Permainan edukatif sering kali dapat menjadi pilihan media yang tepat dikarenakan dunia anak adalah dunia bermain (Saputro, 2022). Dalam hal ini media gambar yang digunakan berupa kartu permainan edukatif

(*Quarted Card*) seukuran kepalan tangan yang berisi informasi mengenai makanan sehat.

Efektivitas penggunaan media kartu bergambar sudah banyak diteliti dan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap. Kebanyakan media kartu bergambar digunakan untuk pembelajaran yang bersifat menyenangkan bagi anak-anak (Widayati, 2022). Saputro (2022) juga mengatakan bahwa media kartu bergambar merupakan alat bantu berupa kartu seukuran kepalan tangan manusia yang digunakan dalam permainan kartu sebagai media pembelajaran.

Beberapa penelitian juga menunjukkan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media kartu bergambar merupakan edukasi yang lebih efektif meningkatkan pengetahuan siswa dibandingkan dengan pendidikan kesehatan dengan cara konvensional (ceramah) (Priawantiputri, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2021) permainan kartu kuartet dipilih karena menyenangkan, materi dalam kartu kuartet disajikan dalam bentuk gambar yang dilengkapi dengan keterangan sehingga memiliki daya tarik tersendiri bagi anak untuk mempelajarinya meskipun pada permainan hal tersebut dituntut adanya kecerdasan, ketegasan dan ketangkasan untuk mempelajari ide-ide atau konsep dasar

yang perlu dibuat, pemilihan media dalam pembelajaran ini mampu mempengaruhi perubahan perilaku individu baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam perilaku kesehatan.

Anak usia sekolah penting untuk mengenali jajanan yang sehat dan makanan sehat untuk dikonsumsi karena akan berdampak pada prestasi di sekolah, sehingga kegiatan ini berperan mengubah perilaku kesehatan anak sebagai hasil pengalaman belajar. Edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan tentang jajanan sehat pada anak usia sekolah. Oleh karena itu, perlu diadakan sosialisasi untuk menambah pengetahuan anak mengenai pentingnya konsumsi jajanan sehat dan makanan sehat bergizi.

TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat melalui edukasi menggunakan media kartu kuartet pada anak usia sekolah di SDN Cot Meuraja Blang Bintang Aceh Besar. Adapun manfaat kegiatan agar dapat dijadikan sebagai referensi penggunaan media berupa kartu bergambar sebagai sarana edukasi mengenai kesehatan pada anak usia sekolah yang juga dapat merangsang sensor motorik anak, serta sebagai tambahan

pengetahuan mengenai dampak mengkonsumsi jajanan tidak sehat terutama masalah gizi pada anak usia sekolah

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Tim memberikan kuesioner sebagai pretes kepada siswa, sebanyak 10 soal. Setelah seluruh siswa selesai menjawab, tim mengumpulkan semua jawaban mereka. Sebelum melanjutkan ketahap kerja, tim menjelaskan mengenai aturan permainan. Pada permainan ini siswa dibagi menjadi lima kelompok, setiap kelompok terdiri dari lima orang dan kelompok akan mendapatkan kartu secara acak. Kelompok satu diharuskan mengumpulkan kartu dengan warna biru, kelompok dua diharuskan mengumpulkan kartu dengan warna orange, kelompok tiga diharuskan mengumpulkan kartu dengan warna kuning, kelompok empat diharuskan mengumpulkan kartu dengan warna merah dan kelompok lima diharuskan untuk mengumpulkan kartu berwarna hijau. Kelompok yang sudah berhasil mengumpulkan kartu, akan menjelaskan makna dari gambar yang ada di kartu tersebut, semua kelompok bergantian untuk menjelaskan gambar yang mereka dapatkan. Jika penjelasan dari kelompok belum tepat, maka penulis akan menjelaskan kembali terkait gambar yang mereka dapatkan.

Siswa dibagi menjadi lima kelompok yang berisi lima orang perkelompok. Masing - masing kelompok wajib mengumpulkan 3 kartu yang sudah ditentukan sesuai warna dan menjelaskan makna dari kartu tersebut. Pada akhir sesi dilakukan post-test menggunakan kuesioner yang sama untuk menilai tingkat pengetahuan siswa terkait materi yang telah diberikan

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1. Pengetahuan Siswa Tentang Jajanan Siswa

	Pengetahuan Siswa Tentang Jajanan Sehat					
	Tinggi	Sedang	Rendah			
	N	%	N	%	N	%
Pretes	10	40%	15	60%	0	0%
Postes	24	96%	1	4%	0	0%

Berdasarkan tabel 1, hasil pretes yang dilakukan pada 25 siswa responden di SDN Cot Meuraja, didapatkan bahwa sebanyak 40% (10 orang) dalam kategori pengetahuan tinggi, dan 60% (15 orang) kategori sedang. Dan setelah diberikan intervensi tingkat pengetahuan meningkat siswa memperoleh hasil dari post-test sebanyak 96% (24 orang) dalam kategori tinggi dan sebanyak 4% (1 orang) dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa setelah diberikan intervensi terjadi peningkatan pengetahuan siswa terkait jajanan sehat. Dari catatan terlampir siswa mengungkapkan sudah memahami terkait dengan

pengertian jajanan sehat, pengaruh positif konsumsi jajanan sehat, dampak mengkonsumsi jajanan tidak sehat, cara memilih jajanan sehat, jenis jajanan, ciri-ciri jajanan tidak sehat, dan tips untuk menghindari jajanan yang tidak sehat.

Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Astasari (2021) dimana setelah intervensi yang dilakukan, pengetahuan siswa mengalami peningkatan sebesar 15.39%. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Widayati (2022) memberikan informasi mengenai kesehatan melalui pendidikan kesehatan tentang jajanan sehat termasuk pengenalan yang dapat memberikan pengetahuan dan anak-anak akan berperilaku mengkonsumsi jajanan yang sehat, dengan melalui permainan kartu kuartet dapat memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga nantinya anak-anak dapat menerapkan perilaku hidup sehat. Edukasi yang dilakukan penulis dengan menggunakan media yang interaktif yang dapat merangsang sensor motorik siswa.

Kegiatan ini juga sejalan dengan Saputro (2022) yang menyatakan bahwa salah satu bentuk media pembelajaran interaktif adalah sebuah permainan edukatif. Permainan edukatif dapat menjadi pilihan media yang tepat, dikarenakan dunia anak adalah dunia bermain. Salah satu

media pembelajaran yang efektif dan dapat merangsang sensor motorik siswa adalah dengan gambar. Keunggulan metode pembelajaran dengan menggunakan media gambar dapat memperjelas suatu permasalahan dan jadi lebih menarik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pretes dan postes diperoleh adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada siswa SDN Cot Meuraja. terkait pengetahuan jajanan sehat. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pihak sekolah untuk dapat melakukan penanganan terhadap masalah pemilihan jajanan sehat. Intervensi yang digunakan mudah sehingga dapat dilanjutkan oleh guru dari pihak sekolah. Diharapkan pihak sekolah melalui penanggungjawab UKS dapat melanjutkan intervensi dan melakukan sosialisasi kepada orang tua sehingga perilaku siswa lebih

terkontrol di lingkungan sekolah dan lingkungan rumah

DAFTAR PUSTAKA

- Astasari, A., Ramlan., & Umar, F.. (2021). Pengaruh permainan Kartu Bergambar Terhadap Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 183 Kabupaten Pinrang. Universitas Muhammadiyah Pare-pare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*.
- Rahmi, P. (2018). Pengaruh Penyuluhan Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Di SDN 02 Baruga Kota. *Repository.poltekkes-kdi.ac.id*.
- Saputro, G.I., Handajani, S., Bahar, A., & Dewi, R. (2022). Game Card Sebagai Media Edukasi Konsumsi Jajanan Sehat untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa SD. Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Tata Boga*.
- Syam, A., Indriasari, R & Ibnu, I. (2018). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Siswa terhadap Makanan Jajanan Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Kartu Kwartet Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Jurnal Teknologi Terapan Untuk Pengabdian Masyarakat*.
- Widayati, D., Ishariani, L., & Rachmania, D. (2022). Pengenalan Makanan Sehat Gizi Seimbang dengan Pendekatan Game Edukasi pada Anak Usia Sekolah. *STIKES Karya Husada Kediri*. ISSN: 2963-1343.