

## PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA DALAM PEMILIHAN JAJANAN SEHAT MELALUI MEDIA EDUTAIMENT DI KARAWANG

Milliyantri Elandari<sup>1</sup>, Eka Andriani<sup>2</sup>  
Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Singaperbangsa Karawang<sup>1</sup>  
([milly.elvandari@gmail.com](mailto:milly.elvandari@gmail.com)082297728050)

### ABSTRACT

*Food snacks are potentially contaminated with lead and heavy metals due to wind on the streets and dust carrying bacteria that pollute food and other hazards derived from the food material itself if not hygienic. Increasing knowledge healthy snack practices in children can be done with nutrition counseling methods. Nutrition counseling method in this study was given through edutainment media, one of which is snakes and ladders. Snakes and ladders is one of the games that are liked by elementary school children. This study aims to determine students' knowledge, a regarding healthy snacks at SDN Karawang Wetan 1. This research is a quantitative study with a Pre-Experimental design with One Group Pre-test Post Test Design. The sample consisted of 40 fifth grade students obtained by purposive sampling technique. Data collection using a questionnaire and data analysis using nonparametric 2 sample test methods related to McNemar test. The results showed that the influence of the snake ladder game media could increase students' knowledge about healthy snack selection, namely p value (0,000) <  $\alpha$  (0.05).*

**Keywords:** ladder snake, knowledge, healthy snacks

### ABSTRAK

Makanan jajanan berpotensi terkontaminasi timbal dan logam berat akibat angin di jalanan dan debu membawa bakteri yang mencemari makanan dan bahaya lain berasal dari bahan makanan itu sendiri bila tidak higienis. Peningkatan pengetahuan, jajanan sehat pada anak dapat dilakukan metode penyuluhan gizi. Metode penyuluhan gizi pada penelitian ini diberikan melalui media edutainment salah satunya adalah ular tangga. Ular tangga merupakan salah satu permainan yang disukai oleh anak-anak sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat di SDN Karawang Wetan 1. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan Pra-Eksperimental dengan desain One Group Pre-test Post test design. Sampel berjumlah 40 siswa-siswa kelas V yang diperoleh dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan metode nonparametrik uji 2 sampel berhubungan uji McNemar. Hasil penelitian didapatkan terdapat pengaruh media permainan ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang pemilihan jajanan sehat yaitu p value (0,000) <  $\alpha$  (0,05).

**Kata kunci :** ular tangga, pengetahuan, jajanan sehat

### PENDAHULUAN

Meningkatkan status kesetaraan gizi ibu dan anak merupakan salah satu program Pembangunan Jangka Menengah

Nasional (RPJM) Kementerian Kesehatan 2015-2019. Asupan gizi sangat berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia (Hasdianah

2012). Gizi di dalamnya memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan dan kecerdasan. Status gizi yang baik pada anak-anak perlu mendapatkan perhatian lebih karena ketika status gizi anak buruk dapat menghambat pertumbuhan fisik, mental maupun kemampuan berfikir. Setiap hari anak-anak usia sekolah umumnya menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah yang akan berpengaruh terhadap pola kebiasaan makan, termasuk kebiasaan jajannya. Anak sekolah sering melupakan waktu makan utama dan mereka cenderung untuk jajan (Briawan 2016).

Pembelian jajanan anak cenderung memilih jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya (Peilin et.al 2004). Anak Sekolah Dasar belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan, dan jika berlangsung dalam waktu yang lama akan menyebabkan status gizi yang buruk (Suci 2009).

Pangan jajanan memberikan kontribusi yang besar terhadap total asupan gizi anak sekolah. Hasil survei Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) tahun 2008 yang dilaksanakan

di 4.500 SD di 79 kabupaten/kota di 8 provinsi di Indonesia, pangan jajanan menyumbang 31,1% energi dan 27,4% protein dari total konsumsi pangan harian. Namun demikian 45,0% pangan jajanan anak sekolah tidak memenuhi syarat karena mengandung zat kimia berbahaya seperti formalin, boraks, rodamin; Bahan Tambahan Pangan (BTP) seperti siklamat dan benzoat melebihi batas aman, serta akibat cemaran mikro-biologi. Hal ini juga dibuktikan dengan data Kejadian Luar Biasa (KLB) keracunan pangan yang menunjukkan 19,0% kejadian keracunan terjadi di lingkungan sekolah, dan dari kejadian tersebut kelompok siswa SD paling sering mengalami keracunan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) (78,57%) (BPOM 2009).

Anak-anak sebagai konsumen utama PJAS sering kali tidak tahu atau tidak memperhatikan keamanannya. Mereka cenderung membeli jajanan hanya sesuai kesukaannya, tanpa mempertimbangkan kebersihan dan kesehatan. Kebiasaan mengonsumsi makanan oleh anak-anak dimulai dari kebiasaan di dalam keluarga, masyarakat sekitar dan juga oleh lingkungan sekolah. Berbagai studi menunjukkan konsumsi makanan ringan yang tidak sehat, fast food, dan minuman ringan meningkat (Lin et.al

2004). Oleh karena itu, anak sekolah menjadi kelompok yang paling rentan karena masih rendahnya pengetahuan mereka tentang keamanan pangan (Nam et.al 2010). Pendidikan gizi diperlukan oleh anak usia sekolah terutama untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik pemilihan jajanan yang baik. Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik pada anak sekolah dengan efektivitas yang berbeda-beda (Nuryanto et.al 2014).

Observasi awal yang telah dilakukan di SDN Karawang Wetan 1 Kecamatan Karawang Timur Kabupaten Karawang, ditemukan bahwa banyak pedagang kaki lima yang berjualan di sekitar sekolah. Setiap harinya tidak kurang dari 10 pedagang kaki lima yang berjualan di halaman depan SDN Karawang Wetan 1. Sebagian besar siswa membeli jajanan tersebut pada jam istirahat. Selain itu, jajanan yang dijual kebanyakan terbuka dan tidak ditutup ketika dijajakan, serta saus dan bumbu yang digunakan juga menggunakan warna yang mencolok. Berdasarkan uraian diatas, penulis melakukan penelitian mengenai pendidikan kesehatan melalui penyuluhan gizi dengan salah satu media edutainment

permainan ular tangga terhadap pengetahuan jajanan sehat pada siswa SDN Karawang Wetan 1.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian quacy experimental dengan memberikan perlakuan pada subjek penelitian. Rancangan penelitian pre-experiment untuk mengukur seberapa efektif perlakuan yang sudah diberikan, sedangkan model yang digunakan adalah pretest-posttest. Tidak ada kelompok pembanding (kontrol) dalam penelitian ini, Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 5 SDN Karawang Wetan 1. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian hingga selesai, siswa yang hadir pada saat pre-test dan post-test, sehat jasmani dan rohani.

Pengukuran pengetahuan, menggunakan kuesioner yang sudah di validasi, kuesioner di berikan sebelum dan sesudah pemberian media edutainment permainan ular tangga. Intervensi media edutainment dilakukan selama 2 kali putaran.

Analisis data secara statistik dilakukan menggunakan software SPSS (Statistical Product and Service Solutions). Uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk. Untuk mengetahui perbedaan rata-rata pengetahuan

pemilihan jajanan sehat menggunakan uji *McNemar*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V SD Karawang Wetan 1, sebaran jenis kelamin yaitu 23 perempuan (57.5%) dan 17 laki-laki (42.5%), sedangkan sebaran usia subjek antara 11-12 tahun yaitu 11 tahun sebanyak 34 (84.0%) dan 12 tahun sebanyak 6 (15.0%) (Tabel 1).

**Tabel 1. Sebaran frekuensi karakteristik subjek**

Karakteristik subjek	Ular Tangga	
	n	%
Jenis kelamin		
Perempuan	23	57.5
Laki-laki	17	42.5
Usia		
11 tahun	34	85.0
12 tahun	6	15.0

Dalam penelitian ini nilai/skor sebelum (pretest) dan sesudah intervensi (posttest) pengetahuan sampel dalam pemilihan jajanan sehat dikategorikan menurut rata-rata nilai subjek. Pengetahuan dikategorikan menjadi baik ( $>$ rata-rata), kurang ( $<$ rata-rata).

Pengetahuan subjek sebelum intervensi (pretest) sebanyak 24 subjek (60.0%) berpengetahuan baik terhadap PJAS dan 16 subjek (60.0%) berpengetahuan kurang permainan ular tangga. Dengan meningkatnya pengetahuan subjek

terhadap PJAS dengan nilai/skor rata-rata subjek  $11.32 \pm 2.721$ , sedangkan setelah dilakukan intervensi (posttest) sebanyak 28 subjek (70.0%) berpengetahuan baik terhadap PJAS dan 12 subjek (30.0%) berpengetahuan kurang terhadap PJAS dengan nilai rata-rata subjek  $12.18 \pm 2.917$  (Tabel 2). Terjadi peningkatan pengetahuan baik subjek sebanyak 10.0%. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Mc Nemar* didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) (Tabel 3). Terdapat perbedaan nilai pengetahuan pretest-posttest subjek menunjukkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan subjek tentang pemilihan jajanan anak sekolah setelah subjek diberikan materi dengan menggunakan media permainan. Penyampaian informasi kepada subjek pada penelitian ini menggunakan metode permainan bahan ajar berupa permainan ular tangga. Metode ini dapat meningkatkan pengetahuan subjek tentang pemilihan pangan jajanan anak sekolah. Pada saat pemberian materi subjek antusias untuk memperhatikan media pembelajaran interaktif yang disampaikan dan sangat aktif saat melakukan sebelum dan setelah intervensi dengan menggunakan media pada

penelitian ini, diharapkan siswa dapat mempraktikkan cara pemilihan jajanan yang tepat. Promosi kesehatan pada hakikatnya ialah suatu kegiatan atau usaha.

Dengan meningkatnya pengetahuan subjek sebelum dan setelah intervensi dengan menggunakan media pada penelitian ini, diharapkan siswa dapat mempraktikkan cara pemilihan jajanan yang tepat. Promosi kesehatan pada hakikatnya ialah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau

individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok, atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik (Notoatmodjo 2012). Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Lila Oktania dimana penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan dan peningkatan pengetahuan dan sikap responden setelah diberikannya pendidikan kesehatan dengan menggunakan permainan ular tangga (Saputri 2012).

**Tabel 2. Sebaran frekuensi pengetahuan, sikap dan praktik posttest-pretest subjek**

Variabel	Ular tangga					
	Pre		Pre Mean±SD	Post		Post Mean±SD
	n	%		n	%	
<b>Pengetahuan</b>						
Baik	24	60.0	11.32±2.721	28	70.0	12.18±2.917
Kurang	16	40.0		12	30.0	

**Tabel 3 Perbedaan pengetahuan sampel tentang Pemilihan Pangan Jajanan Anak Sekolah Sebelum dan Sesudah Intervensi (Pretest-Posttest)**

		Pengetahuan sesudah				Total	p
		Baik		Kurang			
		n	%	n	%		
Pengetahuan sebelum	Baik	24	60.0	0	0.0	24.0	0.000
	Kurang	4	10.0	12	30.0		
	Total	28	70.0	12	30.0		

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai efektivitas penyuluhan menggunakan media ular tangga kesimpulan dalam penelitian ini adalah terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan setelah intervensi penyuluhan dengan menggunakan media permainan ular tangga. Penyuluhan dengan

menggunakan media permainan ular tangga sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa dalam pemilihan jajanan sehat sekolah. Saran media penyuluhan kesehatan anak-anak sebaiknya lebih diberikan dalam bentuk permainan sehingga siswa-siswi lebih tertarik untuk mempelajarinya setelah diadakan penyuluhan dengan media

permainan diharapkan siswa dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dalam memilih jajanan yang ada di sekolah sehingga mengurangi paparan anak sekolah terhadap makanan jajanan yang tidak sehat dan tidak aman.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- HaSdianah (2012). Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Briawan B. (2016). Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajanan. *Jurnal Gizi Pangan*. 2016; 11(3): 201-210.
- Peilin H.(2004). Factors Influencing Students Decisions To Choose Healthy Or Unhealthy Snacks At The University Of Newcastle, Australia. *Journal of Nursing Research*. Vol. 12 no 2 hal. 83-
- Suci Eunike S.T. (2009). Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta. *Jurnal Kesehatan*. 2009; Vol 1 No. 1
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (2009). *Food Watch: sistem terpadu keamanan pangan jajan anak sekolah*. Vol (1):1-4. Jakarta. Badan Pengawas Obat dan Makanan
- Lin W, Yang HC, and Pan WH. (2007). Nutrition Knowledge, Attitude, and Behaviour of Taiwanese Elementary School Children, *Asia Pacific Journal Clinical Nutrition*; Volume 16 (S2) : 534-546.
- Nuryanto, Pramono A, Puruhita N, Muis SF. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. 3(1): 32-36.
- Notoatmodjo N. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Saputri, Lila Oktania.(2012) Peningkatan pengetahuan dan sikap dalam pemilihan jajanan sehat menggunakan alat permainan edukatif ular tangga. *Jurna Iners*. Vol. 03 No.02.

