

EDUKASI JAJANAN SEHAT DAN SKRINING KESEHATAN BAGI SISWA SMP/SMA AL HUSNA DI KEMILING BANDAR LAMPUNG

HEALTHY SNACK EDUCATION AND HEALTH SCREENING FOR AL HUSNA MIDDLE AND HIGH SCHOOL STUDENTS IN KEMILING, BANDAR LAMPUNG

Yulyuswarni Yulyuswarni¹, Isnenia Isnenia²

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Bandar Lampung

Email : isnenia@poltekkes-tjk.ac.id

Article History:

Received: Januari 15, 2025;

Revised: Januari 28, 2025;

Accepted: Februari 15, 2026;

Online Available: Februari 30, 2026;

Published: Februari 30, 2026;

Keywords: healthy snacks, health screening, SMP/MA Al Husna Kemiling

Abstract: The consumption of snacks among school-aged children has become a serious concern in public health due to the widespread use of hazardous food additives such as formalin, borax, Rhodamine B, and excessive artificial sweeteners. These substances are commonly found in food sold around schools and have the potential to cause metabolic disorders, organ damage, and an increased risk of non-communicable diseases. The low level of knowledge among students, teachers, and canteen managers regarding food safety and balanced nutrition exacerbates this condition. This community service activity aims to increase students' knowledge about healthy snacks and encourage early detection through simple health checks. This program was conducted at SMP/SMA Al-Husna Kemiling, Bandar Lampung, involving 20 students, 4 teachers, and 1 canteen manager. The results of the activity show an increase in knowledge among 95% of participants after the education, based on the posttest results. Most participants experienced an increase in scores of 10–50 points from the pretest. The lecture method supported by teaching aids proved effective in helping students understand the material provided.

Abstrak

Konsumsi jajanan di kalangan anak usia sekolah menjadi perhatian serius dalam kesehatan masyarakat karena banyaknya penggunaan bahan tambahan pangan berbahaya seperti formalin, boraks, Rhodamin B, dan pemanis buatan dalam jumlah berlebih. Bahan-bahan tersebut umum ditemukan dalam makanan yang dijual di sekitar sekolah dan berpotensi menimbulkan gangguan metabolik, kerusakan organ, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular. Rendahnya pengetahuan siswa, guru, dan pengelola kantin mengenai keamanan pangan dan gizi seimbang memperparah kondisi ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat serta mendorong deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan sederhana. Program ini dilaksanakan di SMP/SMA Al-Husna Kemiling, Bandar Lampung, dengan melibatkan 20 siswa, 4 guru, dan 1 pengelola kantin. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada 95% peserta setelah edukasi, berdasarkan hasil posttest. Sebagian besar peserta mengalami peningkatan nilai sebesar 10–50 poin dari pretest. Metode ceramah yang didukung alat peraga terbukti efektif dalam membantu pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan.

Kata Kunci: jajanan sehat, skrining kesehatan, SMP/MA Al Husna Kemiling

1. PENDAHULUAN (Times New Roman, size 12)

Remaja usia sekolah, khususnya siswa SMP dan SMA, berada dalam fase perkembangan fisik dan psikis yang sangat dinamis. Pada fase ini, kebutuhan gizi yang seimbang menjadi faktor

* Isnenia Isnenia, isnenia@poltekkes-tjk.ac.id

penting dalam mendukung tumbuh kembang optimal, kemampuan kognitif, serta kesehatan secara keseluruhan (Lisa et al. 2025), (Dinata, N 2025) . Salah satu faktor yang memengaruhi kecukupan gizi siswa di sekolah adalah konsumsi jajanan yang dibeli di lingkungan sekitar sekolah (Lestari 2021). Menurut *Riskesdas* (2018) dalam (Nurbaiti 2024), sebesar 66,8% anak usia 10–14 tahun dan 75,2% anak usia 15–19 tahun di Indonesia mengonsumsi makanan jajanan minimal satu kali dalam sehari, dan sekitar 30% di antaranya memilih jajanan berdasarkan tampilan warna dan rasa, bukan kandungan gizinya.

Sayangnya, banyak dari jajanan tersebut tidak memenuhi standar keamanan dan mutu pangan. Menurut Studi yang dilakukan pada jajanan anak sekolah di enam kota (Jakarta, Serang, Bandung, Semarang, Yogyakarta, dan Surabaya) menemukan bahwa 72% dari jajanan tersebut mengandung zat berbahaya. Penelitian di Sekolah Dasar Semarang menemukan bahwa 72,7% jajanan anak sekolah berisiko tinggi mengandung zat berbahaya, 35,9 persen siswa mengalami sakit setelah makan jajanan mereka, 62,5% pedagang tidak menjaga kebersihan, dan 45,8 persen pedagang tidak memenuhi standar kebersihan (Syuhada, A. D., Juariah, L., & Saputra 2024). Hasil penelitian (Syuhada, A. D., Juariah, L., & Saputra 2024) jajanan anak sekolah dasar di Kota Cimahi mengandung zat berbahaya, hal ini terbukti terdapat 3,2% positif *boraks*, positif *Rhodamin B* sebesar 6,5%, positif *e.Coli* sebanyak 32,3% dan positif *formalin* sebanyak 12,9%.

Konsumsi makanan yang mengandung bahan kimia berbahaya secara terus-menerus dapat menyebabkan efek akut maupun kronis terhadap kesehatan. Boraks dapat menyebabkan gangguan sistem pencernaan dan fungsi ginjal; formalin bersifat toksik dan karsinogenik; Rhodamin B diketahui bersifat hepatotoksik dan neurotoksik (Berliana et al. 2021). Adapun pemanis buatan seperti sakarin dan aspartam dalam jumlah berlebihan dikaitkan dengan gangguan metabolik dan hiperaktivitas pada anak-anak (Kalsum, Ummi dan Sitanggang 2022). Masalah ini diperparah oleh minimnya literasi gizi dan pengetahuan siswa terkait bahan tambahan pangan berbahaya. Sebagian besar siswa belum mampu membedakan mana jajanan yang aman dikonsumsi dan mana yang berisiko terhadap kesehatan (Akmaliah, N 2020). Lebih lanjut, pengawasan di lingkungan sekolah terhadap makanan yang dijual di kantin atau sekitar sekolah cenderung lemah. Guru dan pengelola kantin, yang seharusnya menjadi garda depan dalam membentuk kebiasaan makan sehat siswa, juga sering kali belum mendapatkan pelatihan atau edukasi khusus terkait keamanan pangan dan gizi anak sekolah (BPOM 2021).

Meningkatkan kesadaran siswa, guru, dan pengelola kantin menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Edukasi yang sistematis mengenai jajanan sehat dapat menjadi salah satu pendekatan promotif untuk mencegah risiko penyakit yang berkaitan dengan konsumsi pangan tidak aman (Siregar dan Aini 2025). Selain edukasi, upaya deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan seperti pengecekan gula darah sewaktu (GDS) juga penting dilakukan sebagai bentuk monitoring kesehatan siswa, terutama untuk mendeteksi gejala awal gangguan metabolik.

Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan tujuan memberikan edukasi mengenai konsep jajanan sehat, bahaya bahan tambahan pangan, dan pentingnya menjaga pola konsumsi yang seimbang. Sasaran kegiatan adalah siswa SMP/SMA Al-Husna Kemiling Bandar Lampung, serta melibatkan guru dan pengelola kantin sebagai mitra strategis. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan berupa skrining GDS. Diharapkan, intervensi ini dapat membangun kesadaran kolektif di lingkungan sekolah untuk menciptakan budaya konsumsi makanan yang sehat, aman, dan bergizi seimbang sejak usia dini.

2. METODE (Times New Roman, size 12)

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang jajanan sehat dengan ceramah, simulasi dengan *food model* dan diskusi interaktif. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi edukasi dengan pemberian **pretest-posttest** yang bertujuan untuk menilai efektivitas edukasi terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2025 di lingkungan SMP/SMA Al-Husna Kemiling, Bandar Lampung, yang berada sekitar ± 7 km dari kampus Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. Partisipan kegiatan terdiri dari 15 siswa kelas X dan XI sebagai peserta utama, 4 guru, dan 1 orang pengelola kantin, yang juga mengikuti sesi edukasi dan skrining kesehatan. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap utama:

1. Tahap Persiapan

Meliputi penyusunan materi edukasi tentang jajanan sehat, pembuatan alat evaluasi (pretest-posttest), dan penyediaan alat untuk pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS).

2. Tahap Pelaksanaan

- a. **Pretest:** Dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang jajanan sehat dan keamanan pangan.
- b. **Edukasi:** Disampaikan oleh tim dosen dengan metode ceramah interaktif, dibantu dengan alat peraga visual dan leaflet. Materi mencakup jenis bahan tambahan pangan berbahaya, contoh jajanan sehat, prinsip “Isi Piringku”, serta peran guru dan kantin dalam pengawasan makanan di sekolah.
- c. **Skrining kesehatan:** Pemeriksaan gula darah sewaktu dilakukan kepada peserta sebagai upaya deteksi dini status kesehatan.
- d. **Posttest:** Dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi.

3. Tahap Evaluasi dan Pelaporan

Data pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah edukasi.

Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tertutup dengan 10 soal pilihan ganda yang disusun berdasarkan indikator pemahaman terkait jajanan sehat, bahan tambahan pangan berbahaya, dan prinsip konsumsi gizi seimbang.

3. HASIL (Times New Roman, size 12)

Notoatmodjo (2013) mengklasifikasikan tingkat pengetahuan menjadi tiga kategori, yaitu tingkat pengetahuan baik ($\geq 75\%$), sedang (56-74%), kurang ($< 55\%$). Hasil *pretest* menunjukkan bahwa ada 5 peserta (25%) dengan pengetahuan yang kurang, 13 peserta (65%) memiliki pengetahuan yang sedang dan 2 peserta (10%) memiliki pengetahuan yang baik mengenai jajanan sehat. Hasil *posttest* menunjukkan 19 peserta (95%) menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan. Satu peserta (5%) tidak mengalami peningkatan pengetahuan

Berdasarkan nilai pre dan posttest, pemberian penyuluhan memberikan peningkatan pengetahuan dari masyarakat. Sebanyak 95% responden mengalami peningkatan pengetahuan. Peserta adalah siswa kelas X dan XI, 4 orang guru dan satu orang pengelola kantin yang mengikuti edukasi jajanan sehat menghasilkan nilai *pretest* yang bervariasi, dengan range nilai 30-80 dan rentang nilai *posttest* 70 – 90. Peningkatan nilai *posttest* menunjukkan apa yang disampaikan oleh

pemateri sudah dipahami oleh peserta. Penyampaian materi menggunakan metoda ceramah yang di perkuat dengan alat peraga memudahkan audien untuk menerima dan memahami materi dengan baik. Pemeriksaan gula darah sewaktu menunjukkan bahwa seluruh peserta berada pada rentang normal (≤ 140 mg/dL), namun 5 orang peserta menunjukkan nilai mendekati batas atas, sehingga disarankan untuk mengadopsi pola makan sehat secara berkelanjutan.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi mengenai jajanan sehat yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif efektif meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa (andragogi), di mana kombinasi visual, audio, dan partisipasi aktif mampu memperkuat retensi informasi (Notoatmodjo, 2013).

Peningkatan rerata nilai sebesar 22 poin dari *pretest* ke *posttest* memperkuat bukti bahwa pendekatan edukatif dalam pengabdian masyarakat dapat menghasilkan dampak jangka pendek yang signifikan terhadap literasi kesehatan (Pratidina E, et al. 2025). Ini konsisten dengan temuan (Amerta et al. 2025) bahwa edukasi sederhana dengan pendekatan partisipatif dapat merubah perilaku konsumsi makanan siswa secara positif.

Selain itu, pelibatan guru dan pengelola kantin memiliki implikasi jangka panjang dalam menciptakan ekosistem sekolah yang kondusif bagi perilaku konsumsi sehat. Kantin sekolah, bila dikendalikan dengan baik, dapat menjadi sumber makanan bergizi, bukan justru tempat penyebaran makanan tinggi risiko kesehatan. Hal ini juga ditekankan dalam rekomendasi (BPOM 2021.) yang menyatakan pentingnya pengawasan kolektif dan edukasi lintas peran (guru, orang tua, pengelola kantin) untuk mengurangi paparan jajanan tidak sehat di sekolah.

Kegiatan skrining gula darah merupakan pendekatan preventif yang relevan di era meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular pada kelompok usia muda. Meski hasil pemeriksaan masih dalam batas normal, kegiatan ini meningkatkan kesadaran siswa terhadap kondisi kesehatannya dan dapat memicu perubahan perilaku yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan jangka pendek, namun juga berpotensi memberikan pengaruh berkelanjutan terhadap perilaku sehat di lingkungan sekolah.

*EDUKASI JAJANAN SEHAT DAN SKRINING KESEHATAN BAGI SISWA
SMP/SMA AL HUSNA DI KEMILING BANDAR LAMPUNG*



Gambar 1. Peserta sedang mendengarkan petunjuk pengisian kuesioner



Gambar 2. Kegiatan pemeriksaan kesehatan skrining gula darah sewaktu



Gambar 3. Peserta bersama tim kegiatan Pengabdian Masyarakat

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi jajanan sehat dan skrining kesehatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa dan pihak sekolah mengenai konsumsi makanan sehat dan bahaya bahan tambahan pangan. Keterlibatan multi pihak dalam lingkungan sekolah memperkuat dampak kegiatan ini.

Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara periodik di sekolah lain, serta menjadi bagian dari program sekolah sehat yang terintegrasi dengan upaya promotif dan preventif kesehatan anak usia sekolah.

6. DAFTAR REFERENSI

- Akmaliah, Nazhrotul. (2020). *Analisis Hubungan Literasi Sains Terhadap Perilaku Konsumsi Siswa Dalam Memilih Jajanan Di SMK Negeri 3 Pekanbaru*. Riau.
- Amerta, Midya Yuli, Qoni Athiyah, Febrian Dwi, Eki Putri, Nurul Afidah, Siti Mafudlotul Alfia, and Ira Rahmawati. (2025). "Upaya Pencegahan Stunting Melalui Kampaye Smart Snacking Untuk Menumbuhkan Kesadaran Tentang Pentingnya Kecukupan Gizi Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka* 3(4):267–80.
- Berliana, Ana, Jenal Abidin, Nadia Salsabila, Syifa Maulidia, Rahma Adiyaksa, and Valentina Febryani. (2021). "Penggunaan Bahan Tambahan Makanan Berbahaya Boraks Dan Formalin Dalam Makanan Jajanan : Studi Literatur Hazardous Use of Food Supplements of Borax and Formalin in Snack Food : Literature Study." *Sanitasi Lingkungan* 1(2):65–71.
- BPOM. (2021). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*, Jakarta.
- Dinata, N, M. (2025). *Sehat Dan Cerdas Di Sekolah: Pentingnya Gizi Seimbang*. Pekalongan: NEM.
- Kalsum, Ummi, and Hendra Dhermawan Sitanggang. (2022). "Studi Kualitatif Pola Konsumsi Jajanan Anak Usia Sekolah Pada Suku Anak Dalam (SAD) Di Daerah Trans Sosial Desa Nyogan, Kabupaten Muaro Jambi." *Riset Informasi Kesehatan* 11(1):36. doi: 10.30644/rik.v11i1.636.
- Lestari, Ayu. (2021). "Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Jajanan Kantin Sekolah Dengan Status Gizi Siswa SD Inpres Moutong Tengah." *Promotif: Jurnal*

Kesehatan Masyarakat, 11(1):87–94.

- Lisa, Lisa, Merli Merli, Puji Puji, Nova Nova, Rahma Rahma, Annisa Annisa, Gina Gina, Reva Reva, and Marniati Marniati. (2025). “Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar.” *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2):195–206. doi: 10.71153/zona.v2i2.162.
- Nurbaiti, Siti. (2024). “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smk Kesehatan Prima Husada Kota Tangerang Selatan Tahun 2024.” *Midwife Care Journal* 1(1):22–31. doi: 10.65344/micare.v1i1.15.
- Pratidina E, Siti, Rokayah Cucu, Susan Irawan, Rifa’i, dan Imam Haerul. (2025). “Peningkatan Literasi Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi Dan Pemeriksaan Kesehatan Di Kabupaten Bandung.” *JurnalMedika:Medika* 4(3):388–94.
- Siregar, Saniah, dan Rahmatika Nur Aini. (2025). “Hubungan Antara Perilaku Membawa Bekal, Frekuensi Konsumsi Jajan, Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Terhadap Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar.” *SAGO, Gizi Dan Kesehatan* (33).
- Syuhada, A. D., Juariah, L., & Saputra, A. E. (2024). “Deteksi Bahan Tambahan Beracun Dan Kontaminasi Mikrobiologis Dalam Makanan Jajanan Sekolah: Upaya Mewujudkan Pangan Yang Berkualitas.” *Buletin Keslingmas* 43(3):112–17. doi: 10.31983/keslingmas.v43i3.11826.