



Gambaran Pengetahuan Siswa SD Tentang Jajanan Sehat Di SDN I Sawah Lama

Edita Revine Siahaan¹, Winda Wahyu Ningsih², Safira Emilia Arifiandi³, Adelia Farika Utami⁴, Lusya Nikita Siahaan⁵

^{1,2,3,4} Akademi Keperawatan Bunda Delima, Indonesia

⁵ RS. Hermina Bandar Lampung, Indonesia

Received : 25 November 2025, Revised : 11 Desember 2025, Published : 16 Desember 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Edita Revine Siahaan

E-mail: editarevina@gmail.com

Abstrak

Kebiasaan anak sekolah dasar dalam membeli jajanan umumnya dipengaruhi oleh rasa dan penampilan makanan, tanpa memperhatikan aspek kebersihan maupun kandungan gizinya. Padahal, konsumsi jajanan yang kurang sehat dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan pada anak. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai jajanan sehat perlu diperkenalkan sejak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa SDN 1 Sawah Lama Bandar Lampung mengenai jajanan sehat. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 216 siswa, dengan 68 siswa yang dijadikan sampel melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner, dan data yang diperoleh dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas siswa mempunyai tingkat pengetahuan yang baik tentang jajanan sehat, yaitu 59 siswa (86,8%). Sebanyak 5 siswa (7,4%) berada pada kategori cukup, dan 4 siswa (5,9%) pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memahami pentingnya memilih jajanan sehat, meskipun sebagian kecil masih memerlukan perhatian lebih. Kesimpulannya, pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat secara umum tergolong baik. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan melalui penyuluhan gizi di sekolah dan peran orang tua untuk memastikan seluruh siswa dapat membiasakan diri memilih jajanan yang aman dan bergizi.

Kata kunci - jajanan sehat, pengetahuan, siswa, sekolah dasar

Abstract

Snacking habits among elementary school children are often driven by taste and appearance rather than hygiene and nutritional value, which can harm their health. This study was conducted to determine the level of knowledge of students at SDN 1 Sawah Lama, Bandar Lampung, concerning healthy snack consumption. Using a descriptive quantitative approach, the research involved a population of 216 students, with a purposive sample of 68 students. The data were obtained through a questionnaire and processed using a frequency distribution analysis. Findings showed that 59 students (86.8%) demonstrated good knowledge regarding healthy snacks, 5 students (7.4%) were categorized as fair, and 4 students (5.9%) were classified as having poor knowledge. These results suggest that the majority of students possess a solid understanding of the importance of selecting healthy snack options, though a minority requires further education. In conclusion, students' knowledge about healthy snacks at SDN 1 Sawah Lama is generally good. Continuous nutrition education in schools and parental involvement are essential to ensure all children develop positive snacking habits and maintain better health.

Keywords - healthy snacks, knowledge, elementary school, students

How to Cite : Siahaan, E. R., Ningsih, W. W., Arifiandi, S. . E., Utami, A. F., & Siahaan, L. N. (2025). Gambaran Pengetahuan Siswa SD Tentang Jajanan Sehat Di SDN I Sawah Lama. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(7), 1237–1241. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i7.649>

Copyright ©2025 Edita Revine Siahaan, Winda Wahyu Ningsih, Safira Emilia Arifiandi, Adelia Farika Utami, Lusyana Nikita Siahaan

PENDAHULUAN

Anak-anak termasuk kelompok usia yang memiliki kerentanan tinggi terhadap berbagai gangguan kesehatan, menjadikannya tantangan utama di sektor kesehatan Indonesia. Sasaran Pembangunan di bidang kesehatan diarahkan untuk mendorong masyarakat agar memiliki kesadaran dan kemampuan dalam menjalankan gaya hidup sehat sehingga dapat mencapai kondisi kesehatan yang maksimal (Suprpto, 2022). Isu ini semakin penting dengan meningkatnya konsumsi jajanan yang berpotensi berbahaya.

Istilah jajanan merujuk pada makanan atau minuman yang diproduksi dan dijual oleh pedagang di ruang publik, siap disantap tanpa perlu proses pengolahan lanjutan. Jenis ini populer karena kepraktisan, harga terjangkau, dan rasa menggugah selera, terutama bagi anak-anak dan remaja. Terbuat dari bahan lokal sederhana seperti tepung atau sayuran, jajanan menawarkan variasi kuliner, namun sering kali mengabaikan standar kebersihan, dengan risiko penggunaan pengawet dan pewarna berbahaya (Fauziah et al., 2023).

Beberapa jenis jajanan populer di kalangan siswa Sekolah Dasar, seperti bakso, cimol, siomay, dan minuman jelly, berpotensi mengandung zat berbahaya misalnya boraks dan formalin. Selain itu, kebersihan lingkungan yang tidak terjaga, kurangnya kebersihan peralatan, dan kasus keracunan membuat makanan ini berisiko tinggi, terutama di sekolah (Wulandari et al., 2022).

Pada usia sekolah dasar, anak-anak mengembangkan preferensi makanan berdasarkan selera pribadi, sering mengabaikan aspek kesehatan dan kebersihan. Ini menjadi tantangan, dengan demikian, dukungan edukatif dari orang tua maupun guru menjadi penting untuk menanamkan kebiasaan makan yang sehat pada anak sejak dini dan meningkatkan pengawasan terhadap jajanan di lingkungan sekolah.

Data WHO memperkirakan sekitar 2 juta anak meninggal setiap tahun akibat makanan tidak sehat, dengan dampak seperti penyakit pencernaan atau obesitas. Di Indonesia, WHO mencatat 30 kasus keracunan pada 2021, sebagian besar dari jajanan, sementara BPOM melaporkan jutaan kasus tahunan. Sebagai contoh, berita *Tribun Lampung* (2024) melaporkan 12 siswa keracunan setelah mengonsumsi jajanan kemasan. Peran orang tua dalam memberikan pengetahuan dan contoh pola makan sehat sangat krusial (Tamanampo et al., 2023).

Sekolah berperan penting melalui program edukasi gizi untuk membantu anak memahami pentingnya makanan sehat. Informasi yang diperoleh melalui wawancara dengan tenaga pendidik di SDN 1 Sawah Lamamenunjukkan bahwa dari 216 siswa kelas IV-V, banyak yang tidak membawa bekal dan mengonsumsi jajanan seperti chiki atau somay, dengan rata-rata membawa uang Rp 5.000 per hari. Kerjasama antara sekolah, orang tua, dan pemerintah diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan (Khaerunisa et al., 2025).

Secara keseluruhan, perhatian terhadap gizi anak sangat krusial untuk masa depan yang lebih baik. Dengan mengurangi konsumsi jajanan tidak sehat dan meningkatkan asupan bergizi, anak-anak dapat tumbuh optimal. Peneliti memilih judul "Gambaran Pengetahuan Siswa SD Tentang Jajanan Sehat di SDN 1 Sawah Lama" untuk mengkaji nutrisi, jenis jajanan, dan dampak kesehatan, guna memberikan rekomendasi program pendidikan gizi yang lebih efektif.

TINJAUAN PUSTAKA

Jajanan sehat adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti protein, karbohidrat, lemak dan berserat tinggi. Makanan

jajanan menurut FAO adalah sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jajanan dan di tempat kerumunan umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lanjut. Makanan sehat selain mengandung zat gizi yang cukup dan seimbang juga harus aman yaitu bebas bakteri, virus dan parasit serta bebas dari pencemaran zat kimia. Jajanan sehat adalah jajanan yang bebas dari bahaya fisik, cemaran bahan kimia, dan bahaya biologis (Irianto, 2020).

Pengaruh positif dari makanan jajanan melalui makanan jajanan anak bias mengenal beragam makanan yang ada sehingga membantu seorang anak untuk membentuk selera makan yang beragam sehingga saat dewasa anak dapat menikmati aneka ragam makanan. Pengaruh negative dari makanan adalah makanan jajanan berisiko terhadap kesehatan karena penanganannya sering tidak higienis yang menungkhkan jajanan terkontaminasi oleh mikroba beracun maupun penggunaan bahan tambahan pangan yang tidak diijinkan (Mudjayanto, 2020).

Jenis makanan jajanan adalah dapat digolongkan menjadi 3 yaitu makanan jajanan yang berbentuk pananganan, makanan jajanan yang diporsikan dan makanan jajanan yang berbentuk minuman. Ciri-ciri makanan jajanan sehat adalah makanan jajanan segar, makanan jajanan yang bersih, makanan jajanan yang aman (Irianto, 2020).

METODE

Penelitian ini memakai desain deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menggambarkan tingkat pengetahuan siswa tentang jajanan sehat. Populasi penelitian terdiri dari 216 siswa kelas IV dan V. Di SDN 1 Sawah Lama, dengan sampel sebesar 68 peserta didik yg dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang dipergunakan merupakan kuesioner berisi 10 pertanyaan, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Nafi (2023) dengan nilai $r > 0,7$ dan $\alpha = 0,753$. Data dikumpulkan secara langsung melalui pengisian kuesioner oleh responden. Data dianalisis secara univariat untuk menampilkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat. Penelitian ini dilaksanakan pada 20 September 2025 di SDN 1 Sawah Lama, Bandar Lampung. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etik, meliputi pemberian informed consent, menjaga anonimitas, serta menjamin kerahasiaan data responden.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan tingkat pengetahuan siswa SDN 1 Sawah Lama tentang jajanan sehat.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Pengetahuan Siswa
SDN 1 Sawah Lama Tentang Jajanan Sehat

Tingkat		
Pengetahuan	Frekuensi	Persen
Kurang	4	5.9
Cukup	5	7.4
Baik	59	86.8
Total	68	100.0

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden siswa SDN 1 Sawah Lama memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai jajanan sehat. Berdasarkan data kuesioner, sebanyak 86,8% siswa berada pada kategori baik, 7,4% cukup, dan 5,9% kurang. Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa telah memahami ciri- ciri, manfaat, serta pentingnya memilih jajanan yang aman dan bergizi. Temuan ini mendukung teori Knowledge–Attitude–Behavior (KAB) yang menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan dasar pembentukan karakter dan tindakan positif yang tercermin dalam rutinitas harian. Pengetahuan yang baik mendorong siswa untuk bersikap lebih

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

selektif dalam memilih makanan yang sehat. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Fitri et al. (2021) dan Amira & Setyaningtyas (2021) yang membuktikan bahwa pembelajaran gizi di sekolah berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan kebiasaan anak dalam mengonsumsi jajanan yang aman dan bergizi.

Secara umum, hasil penelitian menegaskan pentingnya peran sekolah dan orang tua dalam memberikan edukasi gizi secara berkelanjutan. Upaya penyuluhan yang rutin dan pengawasan terhadap jajanan di lingkungan sekolah diperlukan untuk memastikan seluruh siswa memiliki pemahaman dan kebiasaan yang baik dalam memilih jajanan yang aman dan bergizi.

KESIMPULAN

Mayoritas responden siswa SDN 1 Sawah Lama memiliki pengetahuan yang baik tentang jajanan sehat (86,8%), sedangkan sebagian kecil berada pada kategori cukup (7,4%) dan kurang (5,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesadaran siswa mengenai pentingnya memilih jajanan sehat tergolong tinggi, meskipun masih dibutuhkan upaya peningkatan pemahaman bagi sebagian kecil siswa.

Oleh karena itu, sekolah diharapkan terus melaksanakan edukasi gizi melalui kegiatan penyuluhan dan pengawasan terhadap jajanan yang dijual di lingkungan sekolah. Siswa juga diharapkan lebih selektif dalam memilih makanan, membiasakan membawa bekal dari rumah, dan menjadikan kebiasaan makan sehat sebagai bagian dari rutinitas harian. Sementara itu, bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai landasan untuk merancang dan mengembangkan kurikulum dan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi gizi anak sekolah dasar. Sementara itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar fokus pada analisis hubungan antara pemahaman siswa mengenai jajanan sehat dengan kebiasaan konsumsi dan kemampuan konsentrasi belajar mereka

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, K. A., & Setyaningtyas, S. W. (2021). The Effect of Nutrition Education on Knowledge and Attitude about Selection of Healthy Snacks among Elementary Students: Literature Review. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 130–138. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i2.130-138>
- Ana, M. (2022). Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Kepribadian Siswa Kelas VI di Sekolah Dasar Negeri 21 Lebong. 2(1), 73.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Fauziah, A., Kasmianti, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953–960.
- Fitri, A. D., Fransiska, D., Marpaung, H., & Fuadah, N. T. (2021). Tingkat pengetahuan anak tentang gizi dan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah Variabel Tingkat Pengetahuan Baik Cukup Kurang Perilaku Pemilihan Jajanan. *The Journal of Mother and Child Health Concerns*, 1(1), 33–36.
- Honi, N. R., & Ruhana, A. (2024). Kandungan Bakteri Escherichia Coli, Higiene, dan Sanitasi Pada Pangan Jajanan Di SDN 4 Penganjuran Banyuwangi. *Jurnal Gizi Unesa*, 04(03), 730–737.
- Ikhsani, S. R., Tangawunisma, A., Sholeha, A., Divanka, P., & Setiabudi, D. I. (2023). Karakteristik Pembelajaran Tematik Yang Ideal Pada Sekolah Dasar. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(1), 290–295.
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294.
- Khaerunisa, I., Nisa, K. K., Handayani, N. A., Liandi, N. A., & Rahayu, R. (2025). Makan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. 6(1), 540–546.

- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1260–1265.
- Ma'ruf, M., Rais, I. R., & Bachri, M. S. (2024). Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(1), 172–178.
- Notoatmodjo, S. (2014). Metodologi Penelitian Ilmiah. *Rhineka Cipta*.
- Octaviana, dila rukmi, & Ramadhani, reza aditya. (2021). Hakikat Manusia : Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 2(2), 143–159.
- Pratama, R. (2024). 12 Murid SD Alami Keracunan, Pemkot Bandar Lampung Soroti Keamanan Kantin. <https://lampung.tribunnews.com/2024/10/23/12-murid-sd-alami-keracunan-pemkot-bandar-lampung-soroti-keamanan-kantin>
- Rahmawati, L. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Tinggi Energi Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/21179/1/Skripsi_1707026023_Lilik_Rahmawati.pdf
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Rusmini, S. (2024). Gambaran tingkat pengetahuan hygiene sanitasi makanan jajanan terhadap perilaku pemilihan makanan jajanan pada siswa SDN 6 Pekanbaru [Poltekkes Kemenkes Riau].
- Safitri, A., Puwanti, R., Afifah, D. N., & Noer, E. R. (2022). Konsumsi Ultra-Processed Food dengan Rasio Triglyceride/HDL- Cholesterol Pada Dewasa selama Pandemi COVID-19. *Prosiding TIN PERSAGI 2022*, 119–130.
- 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. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 50–58.
- Sari, T. N., Putri, S. A., Sulfakar, S., & Sebba, A. K. (2025). Analisis Pengetahuan tentang Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) terhadap Sikap Jajan pada Peserta Didik SDN 007 Lantora Kabupaten Polewali Mandar. 8(1), 140–153.
- Soni, D., Rahmania, S., Yuliani, S., Aprilia, L. A., Azizah, A. A. N., & Lubis, N. (2025). Edukasi Bahaya Jajanan Tinggi Gula Dan Pentingnya Menjaga Kesehatan Mulut Pada Anak Usia Sekolah. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 9(1), 7–12.
- Sunarto, S., Mustamin, M., & Apriani, N. W. (2024). Penyuluhan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Jajan Anak Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(1), 43–47.
- Suprpto. (2022). Pengaruh Edukasi Media Kartun Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Anak. *Journal of Health (JoH)*, 9(2), 81–87.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis- Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23.
- Tamanampo, K. L., Renteng, S., & Simak, V. F. (2023). Hubungan Peran Orang Tua tentang Jajanan Sehat Dengan Sikap Dan Kebiasaan Jajan Anak Di SD Negeri Kalasey Kecamatan Pineleng. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(2), 6–11.
- Trisnawati, L., Charisma, D., & Kusumadani, A. I. (2024). Pengupayaan Pencegahan Stunting Melalui Pemberian Makanan Tambahan Terhadap Anak TK di Desa Doplang.
- Wulandari, S., Aji, R. I., Izzah, N., & Permanasari, D. E. (2022). Perancangan E-Booklet Tentang Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Berbahaya Untuk Siswa SD. *Ars: Jurnal Seni Rupa Dan Desain*, 25(1), 71–78.