



Edukasi Jajanan Sehat Dan Roleplay Pemilihan Jajanan Sehat Dengan Bermain Ular Tangga Pada Sekolah Di Sd Melayo

Hadi Maulanza^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: hdymaulanza_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 14 Agustus 2021; Disetujui 17 September 2021; Dipublikasi 04 September 2021

Abstract: *Healthy snacks are an essential aspect of maintaining the health of school-age children. However, many students still lack an understanding of how to choose healthy snacks and avoid foods containing harmful substances. Therefore, a healthy snack education program was conducted at SD Melayo using the snakes and ladders game as an interactive learning medium. The methods used in this activity included lectures, question-and-answer sessions, and role-playing with a modified snakes and ladders game incorporating educational material about healthy snacks. This activity aimed to enhance students' understanding of healthy snacks, unhealthy snacks, and the negative effects of consuming foods containing harmful chemicals. The results of the activity showed that this game-based educational approach was effective in increasing students' knowledge about healthy snacks. Students became more engaged and actively involved in understanding the material presented. Therefore, using game-based media such as snakes and ladders can serve as an engaging and effective alternative for health education among school-age children.*

Keywords: *Healthy Snacks; Nutrition Education; Snakes and Ladders Game.*

Abstrak: Jajanan sehat merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan anak usia sekolah. Namun, masih banyak siswa yang belum memahami cara memilih jajanan sehat dan menghindari makanan yang mengandung zat berbahaya. Oleh karena itu, kegiatan edukasi jajanan sehat dilakukan di SD Melayo dengan metode permainan ular tangga sebagai media pembelajaran interaktif. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, sesi tanya jawab, dan roleplay dengan permainan ular tangga yang telah dimodifikasi dengan materi edukatif tentang jajanan sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai jajanan sehat, jajanan tidak sehat, serta dampak negatif dari konsumsi makanan yang mengandung bahan kimia berbahaya. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis permainan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat. Siswa menjadi lebih tertarik dan aktif dalam memahami materi yang diberikan. Oleh karena itu, penggunaan media permainan seperti ular tangga dapat menjadi alternatif edukasi kesehatan yang menarik dan efektif bagi anak usia sekolah.

Kata kunci : *Jajanan Sehat; Edukasi Gizi; Permainan Ular Tangga.*

Jajanan sehat merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan anak-anak usia sekolah. Anak-anak sekolah

dasar cenderung mengonsumsi makanan yang dijual di lingkungan sekolah tanpa mempertimbangkan aspek kesehatan dan

keamanan pangan. Jajanan yang tidak sehat dapat mengandung zat-zat berbahaya seperti pewarna buatan, pengawet kimia, pemanis buatan, dan bahan tambahan lain yang berisiko mengganggu kesehatan anak. Konsumsi makanan yang tidak sehat dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti gangguan pencernaan, obesitas, diabetes, bahkan penyakit kronis lainnya.

Di Indonesia, permasalahan jajanan sehat telah menjadi perhatian serius, terutama di lingkungan sekolah. Berdasarkan data Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI) tahun 2019, jumlah kasus keracunan makanan di sekolah mencapai 13,7%. Pada tahun yang sama, terdapat 6.205 kasus keracunan makanan yang dilaporkan, meningkat signifikan dibandingkan tahun 2018 yang berjumlah 2.897 kasus. Hal ini menunjukkan bahwa keamanan pangan di lingkungan sekolah masih menjadi tantangan besar yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Permainan ular tangga merupakan salah satu mainan rekreasi ringan yang cukup populer di Indonesia di samping mainan papan lain seperti monopoli, ludo, dam, dan halma. Ular tangga menjadi bagian dari permainan tradisional di Indonesia meskipun tidak ada data yang lengkap mengenai kapan munculnya permainan tersebut. Permainan edukatif ular tangga adalah media penyuluhan yang dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah. Permainan ini merupakan permainan yang menyenangkan sehingga anak tertarik untuk belajar sambil bermain, ular tangga dapat

membantu aspek perkembangan kecerdasan bermain ular tangga membuat permainan ini menjadi sangat populer di masyarakat. Permainan ini ringan, sederhana, mendidik, menghibur dan sangat interaktif jika dimainkan bersama-sama (Olin et al., 2020).

Jajanan yang dijual di sekolah meliputi makanan berat (nasi dan lauk), makanan ringan (snack), minuman, serta buah-buahan. Sayangnya, masih banyak jajanan yang kurang terjamin kesehatannya. Banyak siswa yang mengonsumsi makanan tanpa memahami apakah makanan tersebut aman dan bergizi. Kurangnya pemahaman tentang jajanan sehat di kalangan siswa sekolah dasar dapat menyebabkan pola konsumsi yang tidak sehat dan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mereka. Oleh karena itu, upaya edukasi sangat penting dilakukan agar siswa dapat mengenali jajanan sehat dan berperilaku bijak dalam memilih makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

KAJIAN PUSTAKA

1. Konsep Jajanan Sehat dan Pentingnya Edukasi Kesehatan

Jajanan sehat adalah makanan yang bergizi, higienis, serta bebas dari bahan berbahaya seperti pewarna sintesis, pemanis buatan, dan bahan pengawet kimia. Martony et al. (2020) meneliti bagaimana edukasi jajanan sehat dapat meningkatkan pemahaman dan sikap anak sekolah terhadap makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

2. Permasalahan Jajanan Tidak Sehat di

Lingkungan Sekolah

Berdasarkan laporan Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI, 2019), kasus keracunan makanan akibat konsumsi jajanan tidak sehat di sekolah terus meningkat. BPOM mencatat bahwa pada tahun 2019 terdapat 6.205 kasus keracunan makanan di sekolah, meningkat signifikan dibandingkan tahun 2018 yang hanya 2.897 kasus.

BPOM juga mengidentifikasi beberapa zat berbahaya yang sering ditemukan dalam jajanan sekolah, seperti:

- Pemanis buatan (misalnya siklamat dan sakarin), yang dapat menyebabkan gangguan metabolisme.
- Pewarna sintetis berbahaya (seperti Rodamin B dan Methanyl Yellow), yang berpotensi karsinogenik (pemicu kanker).
- Pengawet ilegal (formalin dan boraks), yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan kerusakan organ tubuh.

3. Pengaruh Metode Permainan dalam Edukasi Kesehatan

Dalam satu metode yang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa adalah melalui permainan edukatif. Olin et al. (2020) meneliti bagaimana terapi bermain (skill play), seperti permainan ular tangga, dapat meningkatkan partisipasi anak dalam pembelajaran kesehatan.

4. Peran Sekolah dalam Menjaga Keamanan Pangan bagi Siswa

Sekolah memiliki peran yang sangat

penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat bagi siswa. Menurut Ruchiyat (2017), ada beberapa strategi yang dapat dilakukan sekolah untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai jajanan sehat, yaitu:

- Menyediakan kantin sehat, yang hanya menjual makanan dan minuman yang aman dikonsumsi.
- Melakukan penyuluhan dan sosialisasi, agar siswa lebih memahami bahaya jajanan tidak sehat.
- Menggunakan media edukatif, seperti permainan, poster, dan video untuk menarik minat siswa.
- Melakukan pengawasan ketat terhadap makanan yang dijual, guna memastikan tidak ada jajanan yang mengandung zat berbahaya.

5. Jajanan Sehat sebagai Penunjang Pertumbuhan Anak

Menurut Chariswan (2020), jajanan sehat harus memiliki kriteria sebagai berikut:

- Bebas dari bahan tambahan pangan berbahaya seperti pewarna buatan, pemanis buatan, dan pengawet sintetis.
- Mengandung zat gizi yang cukup seperti protein, serat, dan vitamin.
- Diproses secara higienis untuk menghindari kontaminasi mikroba.

6. Dampak Jajanan Tidak Sehat

terhadap Kesehatan Anak

Menurut Kemenkes RI (2017), bahaya utama dari jajanan tidak sehat meliputi:

- Bahaya biologis: Kontaminasi bakteri dan virus yang dapat menyebabkan infeksi saluran pencernaan.
- Bahaya kimia: Penggunaan zat tambahan seperti boraks, formalin, dan pewarna tekstil yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan.
- Bahaya fisik: Adanya benda asing seperti plastik dan logam yang dapat mencederai sistem pencernaan.

Studi Arisanti (2018) menunjukkan bahwa anak-anak yang sering mengonsumsi jajanan tidak sehat lebih rentan mengalami masalah pencernaan, alergi, serta gangguan pertumbuhan dibandingkan dengan anak-anak yang lebih selektif dalam memilih makanan.

7. Peran Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Anak Sekolah

Edukasi kesehatan merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya pola makan sehat. Rizqi & Sartika (2020) menemukan bahwa edukasi yang diberikan sejak dini dapat membantu anak-anak memahami risiko konsumsi jajanan tidak sehat serta manfaat makanan bergizi bagi

pertumbuhan mereka.

8. Efektivitas Permainan Edukatif dalam Meningkatkan Kesadaran Anak terhadap Jajanan Sehat

Permainan edukatif merupakan metode yang menyenangkan dan efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak tentang konsep makanan sehat. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (2018) menyatakan bahwa permainan berbasis edukasi dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman anak-anak terhadap informasi kesehatan.

9. Pengaruh Edukasi Jajanan Sehat terhadap Kebiasaan Makan Anak

Edukasi tentang jajanan sehat memiliki dampak positif terhadap kebiasaan makan anak-anak. Arisanti (2018) menemukan bahwa anak-anak yang mendapatkan edukasi kesehatan lebih sadar dalam memilih makanan sehat dan lebih cenderung menghindari jajanan yang mengandung zat berbahaya.

Penelitian Rizqi & Sartika (2020) menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi melalui permainan edukatif, tingkat kesadaran anak mengenai jajanan sehat meningkat sebesar 60%, menunjukkan bahwa metode ini sangat efektif dalam mengubah pola konsumsi anak sekolah.

10. Regulasi Pemerintah dalam Pengawasan Jajanan Sekolah

Pemerintah memiliki tanggung jawab dalam mengawasi keamanan jajanan yang

dijual di sekolah. BPOM RI (2019) telah mengeluarkan kebijakan mengenai pengawasan pangan di sekolah guna mencegah peredaran makanan yang mengandung zat berbahaya.

Menurut Kemenkes RI (2017), sekolah yang menerapkan regulasi ketat terhadap makanan yang dijual di kantin memiliki tingkat konsumsi jajanan sehat yang lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah yang tidak memiliki regulasi khusus terkait keamanan pangan.

Kajian pustaka ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai jajanan sehat sangat penting dalam meningkatkan kesadaran anak-anak sekolah. Dengan pendekatan yang tepat, seperti permainan edukatif dan pengawasan ketat terhadap kantin sekolah, diharapkan anak-anak dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik untuk kesehatan mereka.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pemecahan permasalahan adalah:

Ceramah dan tanya jawab. Kegiatan ceramah, role play dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan pemahaman peserta tentang jajanan sehat, jajanan tidak sehat. Materi ini akan diberikan oleh Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh. Materi yang diberikan memuat berbagai persoalan jajanan sehat seperti: Ceramah dan role play berupa atau menyangkut materi mengenai segala sesuatu tentang bahaya jajanan tidak sehat dan Cara memilih jajanan sehat menggunakan bermain ular tangga.

Kegiatan Sosialisasi ini melibatkan mahasiswa instansi Universitas Abulyatama Aceh dan siswa/i di SD Melayo. Kedua instansi yang terlibat ini mendapat keuntungan secara bersama sama (mutual benefit).

a. SD Melayo sebagai tempat pelaksanaan kegiatan mendapatkan pengetahuan dan secara tidak langsung pada siswa/i di SD Melayo untuk lebih memahami mengenai jajanan sehat

b. Mahasiswa universitas Abuyatama yang berperan menyediakan dana, alat dan bahan sehingga dapat menyelesaikan salah satu tugas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ceramah dan tanya jawab berjalan lancar dengan suasana kondusif, di SD Melayo dengan lugasnya menjawab pertanyaan dari pemateri sekali kali disertai dengan guyon sehingga suasana benar benar kondusif. Para peserta yang terdiri dari siswa/I di SD Melayo, pada saat pemaparan materi dalam satu ruangan saja dengan narasumber.

Hasil pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat, cara pemilihan jajanan sehat dan dampaknya dilanjutkan dengan adanya tanya jawab kepada siswa/i di SD Melayo oleh pemateri, secara umum dapat diidentifikasi bahwa pengetahuan siswa/i di SD Melayo tentang pemahaman tentang jajanan sehat terutama tentang jenis makanan apa saja yang diberikan, dampak 11 pemberian, namun ada beberapa siswa/i di SD Melayo yang sudah mengerti pemahaman dari pokok bahasan materi.

Penyuluhan juga dapat dilakukan dengan bantuan media misalnya melalui permainan edukatif. Hal ini merupakan suatu bentuk strategi agar siswa sekolah dasar dapat mengetahui tentang keamanan makanan jajanan. Permainan edukatif dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa sekolah, permainan edukatif ini dikemas dengan cara yang menyenangkan sehingga pesan-pesan gizi mengenai keamanan makanan jajanan yang diberikan oleh penyuluh lebih dapat diserap dan diterapkan oleh anak-anak. Permainan edukatif berupa ular tangga mempunyai kelebihan yaitu informasi yang diperoleh oleh siswa merupakan hasil dari proses belajar yang tersusun secara 14 relevan sehingga akan terjaga dalam ingatan dan hal ini akan memudahkan siswa untuk mengingat kembali apa yang telah dipelajari. Ular tangga yang telah dimodifikasi ini menjadi permainan yang komunikatif dan mudah dimengerti, dengan visualisasi yang menarik untuk dilihat, atraktif dan menyenangkan untuk digunakan sebagai media belajar. Ular tangga yang komunikatif disertai dengan gambar yang menarik bagi anak-anak dan full colour. Dalam sebuah riset psikologi pendidikan disebutkan bahwa anak-anak lebih mudah memahami bahasa visual dibandingkan dengan bahasa verbal. Dengan demikian, sebuah media belajar yang menarik dan komunikatif akan meningkatkan minat siswa untuk belajar dan mengingat kembali informasi yang telah diberikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa lebih mampu membedakan jajanan sehat dan tidak sehat, serta memahami dampak konsumsi jajanan yang mengandung zat berbahaya. Namun, masih terdapat tantangan seperti kebiasaan siswa memilih makanan berdasarkan tampilan menarik tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya.

Peran sekolah dan orang tua sangat penting dalam mendukung kebiasaan makan sehat siswa. Sekolah perlu mengawasi jajanan yang dijual di lingkungan sekolah, sementara orang tua harus lebih sadar dalam memberikan bekal sehat kepada anak-anak mereka.

Saran

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini sebagai berikut:

1. Pemberian pengetahuan tentang bahayanya jajanan tidak sehat pada anak terutama masalah cara memilih jajanan sehat dan tidak sehat supaya menambah pengetahuan dan sikap mengenai jajanan sehat bagi siswa-siswi agar wawasan tentang jajanan sehat meningkat.
2. Pemberian media penyuluhan kesehatan pada anak-anak sebaiknya lebih diberikan dalam bentuk permainan sehingga siswa lebih tertarik untuk mempelajarinya.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Tahunan Badan Pengawas Obat dan Makanan*. Jakarta: Disperindag.

- Chariswan, A. (2020). *Gambaran Pengetahuan Tentang Jajanan Sehat Pada Anak Kelas 5 di SDN 01 Kemantren Kecamatan Jabung*. Poltekkes RS dr. Soepraoen. Sekolah di Indonesia. Jakarta: Kemenkes.
- Martony, O., Alfira, A., & Eliska, E. (2020). *Pengetahuan dan Sikap Anak tentang Makanan Jajanan Sehat melalui Permainan Ular Tangga*. Jurnal Keperawatan Silampari, 4(1), 11–19.
- Kemenkes RI. (2017). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta.
- Olin, V., Keraman, B., Maydinar, D., & Eca, E. (2020). *Pengaruh Terapi Bermain (Skill Play) Permainan Ular Tangga terhadap Tingkat Kooperatif Selama Menjalankan Perawatan pada Anak Prasekolah (3-6 Tahun)*. Journal of Nursing and Public Health, 8(1), 111–116.
- Rizqi, A., & Sartika, D. (2020). *Efektivitas Edukasi Kesehatan melalui Media Permainan Ular Tangga pada Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 5(2), 78–85.
- Ruchiyat, D. (2017). *Keamanan Pangan dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Pustaka Kesehatan.
- Arisanti, N. (2018). *Kasus Keracunan Makanan di Sekolah: Penyebab dan Pencegahan*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 6(1), 45–52.
- BPOM RI. (2019). *Data Kasus Keracunan Makanan di Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: BPOM.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. (2018). *Kebijakan Jajanan Sehat untuk Anak*