

Jajanan Aman, Gizi Oke, Sehatkan Anak Hebat (JAGO SEHAT) Di Wilayah Kerja Puskesmas Pacellekkang Kab. Gowa

Aidah Fitriani¹, Rasdiyanah¹, Eny Sutria¹, Rasmawati¹, Risnah¹, Ardian Adhiwijaya¹

¹ Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

*e-mail: * aidah.fitriani@uin-alauddin.ac.id*

ABSTRAK

Anak usia sekolah berada pada fase pertumbuhan pesat dan mulai membentuk kebiasaan yang akan terbawa hingga dewasa, termasuk pola makan, penggunaan teknologi, dan kebersihan diri. Namun, masih banyak anak memiliki kebiasaan kurang sehat seperti jajan sembarangan, penggunaan gadget berlebihan, dan cuci tangan yang tidak benar, yang berpotensi mengganggu kesehatan dan tumbuh kembang. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini mengangkat tiga tema utama: jajanan sehat, bahaya gadget, dan praktik cuci tangan yang benar. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) dengan melibatkan anak TPA RW 1 Dusun Pa'bundukang secara aktif melalui ceramah interaktif, media poster, kartu tanya jawab, dan demonstrasi praktik. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga sesi: 27 Mei 2025 tentang cuci tangan, 3 Juni 2025 tentang jajanan sehat, dan 10 Juni 2025 tentang bahaya gadget, seluruhnya pada sore hari setelah kegiatan TPA dengan pendampingan pengelola. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan anak mengenai pentingnya perilaku hidup sehat sejak dini dan diharapkan mampu mendorong pembentukan kebiasaan sehat secara berkelanjutan.

Kata kunci: *Anak, Cuci tangan, Gadget, Jajanan*

ABSTRACT

School-age children are in a phase of rapid growth and are beginning to form habits that will carry over into adulthood, including eating patterns, technology use, and personal hygiene. However, many children still have unhealthy habits such as indiscriminate snacking, excessive use of gadgets, and improper hand washing, which can potentially interfere with their health and development. Therefore, this community service activity raised three main themes: healthy snacks, the dangers of gadgets, and proper hand washing practices. The method used was Participatory Action Research (PAR) by actively involving children from TPA RW 1 Dusun Pa'bundukang through interactive lectures, posters, question and answer cards, and practical demonstrations. The activities were carried out in three sessions: May 27, 2025, on hand washing; June 3, 2025, on healthy snacks; and June 10, 2025, on the dangers of gadgets, all in the afternoon after TPA activities with the assistance of the management. The results of the activities showed an increase in children's knowledge about the importance of healthy living behaviors from an early age and are expected to encourage the formation of healthy habits in a sustainable manner.

Keywords: *Children, Handwashing, Gadgets, Snacks*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial. Pada masa ini, anak mulai membentuk kebiasaan-kebiasaan baru yang akan terbawa hingga dewasa, termasuk dalam hal pola makan, penggunaan teknologi, serta praktik kebersihan diri. Sayangnya, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak usia sekolah yang menjalani kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti mengonsumsi jajanan sembarangan, kecanduan bermain gadget, dan tidak mencuci tangan dengan benar. Ketiga kebiasaan tersebut jika tidak segera ditangani dapat berdampak serius terhadap kesehatan dan tumbuh kembang anak, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Permasalahan pertama yang sangat umum dijumpai adalah kebiasaan mengonsumsi jajanan yang tidak sehat. Data dari Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM, 2021) menyebutkan bahwa sekitar 40 hingga 50 persen jajanan anak sekolah mengandung bahan tambahan pangan yang melebihi ambang batas, seperti boraks, formalin, dan pewarna sintetis yang berbahaya bagi tubuh. Jajanan tersebut dijual bebas di sekitar lingkungan sekolah maupun tempat umum, dan seringkali dikonsumsi anak karena tampilannya yang menarik dan harganya yang terjangkau. Kebiasaan ini berpotensi menimbulkan gangguan pencernaan, keracunan makanan, bahkan risiko jangka panjang seperti kerusakan ginjal dan hati. Penelitian oleh Febriani (2022) juga menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan anak tentang makanan sehat sangat mempengaruhi kecenderungan mereka dalam memilih jajanan berisiko.

Permasalahan kedua yang juga tidak kalah penting adalah penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Anak-anak masa kini, terutama pasca pandemi COVID-19, memiliki paparan penggunaan gadget yang jauh lebih tinggi dibandingkan dekade sebelumnya. Survei dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2021 menunjukkan bahwa 79 persen anak usia sekolah dasar menggunakan gadget lebih dari empat jam per hari, terutama untuk bermain game dan menonton video. Hal ini menimbulkan berbagai dampak negatif, mulai dari gangguan penglihatan, obesitas, keterlambatan bicara, penurunan kemampuan konsentrasi, hingga gangguan perilaku. Widya (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa anak yang kecanduan gadget

cenderung lebih mudah marah, kurang bersosialisasi, dan memiliki performa akademik yang menurun.

Kebiasaan mencuci tangan sebagai bagian dari praktik kebersihan dasar juga masih belum optimal diterapkan oleh anak-anak. Padahal, World Health Organization (WHO, 2022) menyebutkan bahwa mencuci tangan pakai sabun adalah salah satu cara paling efektif dalam mencegah penularan penyakit menular seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan cacingan. Namun, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa hanya 49,8 persen anak usia 5–14 tahun yang mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah buang air besar. Rendahnya praktik cuci tangan yang benar pada anak disebabkan oleh kurangnya edukasi, tidak adanya contoh dari orang dewasa, serta terbatasnya akses terhadap fasilitas cuci tangan yang layak.

Observasi awal yang dilakukan oleh mahasiswa di TPA Dusun Pa'bundukang RW 1 memperkuat temuan-temuan tersebut. Anak-anak di wilayah ini cenderung membawa jajanan dari luar seperti keripik kemasan dan minuman berwarna yang tinggi pemanis buatan, menggunakan gadget secara berlebihan tanpa pengawasan, serta tidak mencuci tangan dengan benar. Beberapa anak bahkan hanya membasuh tangan dengan air tanpa sabun dan tidak mengikuti urutan langkah yang dianjurkan. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya intervensi promotif melalui kegiatan penyuluhan yang menyenangkan dan interaktif untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan mengangkat tiga tema utama, yaitu edukasi mengenai jajanan sehat, bahaya penggunaan gadget yang berlebihan, dan praktik mencuci tangan yang benar. Ketiga topik ini dipilih karena saling berkaitan dan berkontribusi besar terhadap pembentukan pola hidup sehat anak. Diharapkan melalui penyuluhan ini, anak-anak mampu memahami, mencontoh, dan menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga risiko gangguan kesehatan dapat ditekan sejak usia dini.

METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian Masyarakat ini adalah *Metode PAR (Participatory Action Research)* melibatkan partisipasi aktif anak TPA pada kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah ceramah interaktif yang didukung dengan media visual berupa poster, kartu tanya-jawab, serta demonstrasi praktik. Penyuluhan ini difokuskan pada anak-anak usia sekolah yang berada di TPA RW 1 Dusun Pa'bundukang.

Materi yang disampaikan mencakup tiga topik utama, yaitu edukasi tentang pemilihan jajanan sehat, bahaya penggunaan gadget yang berlebihan, serta langkah-langkah mencuci tangan yang benar sesuai standar WHO. Setiap sesi diawali dengan penyampaian materi secara verbal menggunakan poster dan gambar ilustratif yang mudah dipahami oleh anak-anak. Setelah itu, dilakukan sesi tanya jawab secara interaktif menggunakan kartu pertanyaan untuk menilai pemahaman peserta.

Topik mencuci tangan selain diberikan edukasi juga diberikan pula sesi demonstrasi langsung dengan iringan musik edukatif agar anak-anak dapat meniru dan mempraktikkan enam langkah cuci tangan secara menyenangkan. Di akhir kegiatan, dilakukan evaluasi sederhana untuk mengukur daya tangkap anak terhadap materi yang telah diberikan melalui pertanyaan ulang serta praktik cuci tangan secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema “Jajanan Sehat”, “Bahaya Gadget”, dan “Mencuci Tangan yang Benar” di RW 1 Dusun Pa'bundukang, Desa Pacellekang dilaksanakan secara bertahap pada bulan April 2025. Kegiatan berlangsung pada sore hari di TPA RW 1 dengan melibatkan anak-anak sebagai peserta utama. Setiap sesi penyuluhan dimulai dengan pembukaan, dilanjutkan dengan pemaparan materi, diskusi, demonstrasi, dan evaluasi akhir. Seluruh rangkaian kegiatan terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari anak-anak dan pendamping TPA.

Antusiasme peserta terlihat dari tingginya perhatian anak-anak saat materi disampaikan, serta keterlibatan mereka dalam sesi praktik langsung. Dalam penyuluhan tentang jajanan sehat, anak-anak mampu mengidentifikasi jajanan yang sehat dan berbahaya. Pada sesi bahaya gadget,

anak-anak mampu menyebutkan dampak negatif penggunaan gadget yang berlebihan dan menyarankan solusi membatasi waktu penggunaan. Sedangkan pada materi mencuci tangan, anak-anak dapat mempraktikkan enam langkah mencuci tangan sesuai standar WHO setelah diberikan demonstrasi oleh fasilitator.

Keberhasilan penyuluhan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas dengan metode yang menyenangkan dan komunikatif masih menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perilaku hidup sehat, khususnya pada anak usia sekolah. Hal ini diperkuat oleh penelitian Febriani (2022) dan Rahmi (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi dengan media visual mampu meningkatkan kesadaran anak dalam memilih jajanan sehat. Selain itu, penelitian oleh Widya (2020) menyatakan bahwa penyuluhan tentang penggunaan gadget berperan besar dalam mencegah adiksi digital pada anak usia dini. Hal ini juga didukung oleh pengabdian yang dilaksanakan oleh (Fitriani et al., 2022) bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan.

Kegiatan ini juga sejalan dengan Teori Promosi Kesehatan Nola J. Pender yang menekankan bahwa perubahan perilaku sehat dapat terjadi melalui peningkatan persepsi terhadap manfaat kesehatan (*perceived benefits*), keyakinan diri untuk melakukannya (*selfefficacy*), dan pengaruh dari lingkungan sekitar (*interpersonal influences*). Dalam penyuluhan ini, penyampaian manfaat cuci tangan, pemilihan jajanan sehat, serta bahaya gadget membentuk *perceived benefits of action*. Demonstrasi langsung yang dilakukan mahasiswa membuat anak percaya diri untuk meniru dan mempraktikkan perilaku tersebut (*perceived self-efficacy*).

Kehadiran mahasiswa dan dosen sebagai fasilitator berperan penting dalam membangun hubungan interpersonal yang positif, yang mendukung proses pembelajaran sesuai dengan konsep *interpersonal influences* dari teori Pender (Pender & Parsons, 2011). Penggunaan media poster, kartu tanya-jawab, serta musik saat praktik mencuci tangan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan membentuk respon emosional positif (*activity-related affect*), yang menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan kebiasaan sehat menurut teori tersebut. Lebih lanjut, keberhasilan kegiatan ini juga ditunjang oleh pendekatan yang kontekstual, sesuai kebutuhan lokal, serta melibatkan anak-anak sebagai subjek aktif dalam proses edukasi. Hal ini selaras dengan

pendekatan promosi kesehatan berbasis masyarakat yang menekankan pentingnya adaptasi budaya dan partisipasi komunitas. Hasanah & Mahardika (2021) dan Ashari et al. (2020) menegaskan bahwa praktik langsung seperti demonstrasi mencuci tangan terbukti lebih efektif dibandingkan ceramah pasif dalam meningkatkan perilaku higienis anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan ini tidak hanya berhasil secara teknis dalam pelaksanaan, tetapi juga mengaktualisasikan teori promosi kesehatan ke dalam bentuk edukasi yang praktis, kontekstual, dan aplikatif. Intervensi edukatif berbasis komunitas seperti ini sangat penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini, serta berperan dalam pencegahan penyakit jangka panjang di Masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan pada Program Studi Ners Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang telah memberikan kesempatan sebagai tim pengabdian. Kami juga berterima kasih kepada Pihak Puskesmas Paccellekang Kabupaten Gowa serta TPA di Dusun Pabbundukang yang telah memberikan ruang dan memfasilitasi dalam melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat serta kepada Mahasiswa Profesi Ners Angkatan XXV yang telah berkolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat sehingga dapat terlaksana dengan lancar dan maksimal sesuai rencana.

REFERENSI

- Ashari, A. E., Sari, N. P., & Yuniarti, W. (2020). Cuci tangan pakai sabun melalui senam edukatif untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(2), 169–176. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I2.2020.169-176>
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2021). Laporan hasil pengawasan pangan jajanan anak sekolah (PJAS). <https://www.pom.go.id>
- Febriani, K. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku pemilihan jajanan sehat pada anak usia sekolah. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 4(1), 21–28.
- Fitriani, A., Sutria, E., & Ilmi, A. A. (2022). *Pelatihan dan pendampingan Kader Kesehatan dalam Manajemen Hipertensi berbasis Islami*. 5(1), 104–110.
- Hasanah, U., & Mahardika, D. R. (2021). Pengaruh edukasi CTPS terhadap praktik mencuci tangan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 9(2), 45–51.

- Husnul Nurjanah, Y., Arifin, Z., & Lestari, A. (2024). Hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan motorik halus anak usia dini. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 112–119.
- Idris, H. (2022). *Panduan hand hygiene bagi petugas kesehatan dan masyarakat*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
[http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2019/Hasil Riskesdas 2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2019/Hasil_Riskesdas_2018.pdf)
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2021). *Laporan tahunan KPAI 2021: Anak dan gadget*. <https://www.kpai.go.id>
- Rahmi, S. (2022). Konsumsi jajanan tidak sehat sebagai penyebab gangguan pencernaan anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 10(3), 112–118.
- Sudibya, D., Rachmawati, A., & Sari, D. R. (2023). Strategi mengurangi adiksi gadget pada anak usia sekolah dasar melalui edukasi keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berbasis Keluarga*, 6(2), 77–84.
- Widya, R. (2020). Dampak negatif penggunaan gadget berlebihan terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(1), 23–29.
- World Health Organization. (2022). *Hand hygiene in schools: A manual for teachers and school staff*. <https://www.who.int/publications/i/item/hand-hygiene-in-schools>