Synergy and Society Service

This is a community service journal

Journal homepage: https://save.triatmamulya.ac.id/index.php/save/

Program "JELAS" (Jajan Sehat dan Pilah Sampah): Meningkatkan Pengetahuan dan Perilaku Siswa

"JELAS" (Healthy Snacks and Waste Sorting) Program: Improving Students' Knowledge and Behavior

Ni Luh Putu Dian Yunita Sari*[1], I Kadek Prastikanala[2], I Gd. Wahyu Dani Dharmawan[3]

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Stikes Bina Usada Bali, Badung, Indonesia[1,2]

FINNS Bali, Badung, Indonesia[3]

*Correspondence: dian.yunita@binausadabali.ac.id

ABSTRACT

School-age children are highly susceptible to infectious and non-communicable diseases. The causative factor of this disease risk is clean and healthy living behaviour, especially in food selection and waste management. The aim of this community service programme is to improve students' knowledge and behaviour in selecting healthy snacks and sorting waste. This programme offers education related to the selection of healthy snacks and waste sorting, storytelling the storybook "Ana and Adi", and hands-on simulation. Evaluation of structure, process, and results was carried out in this community service. The structure evaluation was conducted to see the readiness of the team in implementing the programme. Process evaluation was conducted to see the number of partners present during the activities. In addition, an outcome evaluation was conducted to see changes in partners' knowledge and behaviour. The results obtained were an increase in the average knowledge and behaviour of students in choosing healthy snacks and sorting waste between before and after the program. This result is expected to be a guideline for schools and UKS programme holders to provide interventions to groups of primary school children in maintaining personal hygiene, the environment, and choosing healthy snacks. These results can also be used as a basis for disseminating health education media more widely in the community.

© 2025 Universitas Triatma Mulya

ARTICLE INFO

Article History:
Received: January 9, 2025
Revised: January 31, 2025
Accepted: April 14, 2025

Keywords:
Children; Snacks; Trash; School.

1. PENDAHULUAN

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 mendeskripsikan bahwa sejumlah 71% kematian global diakibatkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM). Di Indonesia, angka ini bahkan lebih tinggi, dengan PTM menyumbang sekitar 73% dari total kematian. Penyakit kardiovaskuler, terutama yang disebabkan oleh komplikasi hipertensi, menjadi penyebab utama kematian terkait PTM di Indonesia, yaitu sebesar 35% dari total 73% tersebut (WHO, 2018). Penyakit ini berisiko dialami oleh anak-anak dan remaja, bukan hanya oleh orang dewasa dan lansia.

Menurut penelitian Pengpid dan Peltzer (2019), remaja di Indonesia melakukan sejumlah perilaku yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Hasil studi ini menunjukkan bahwa sebanyak 76,8% remaja jarang mengonsumsi buah dan sayur, 27,9% terbiasa meminum *soft drink* setiap hari, dan 27,3% memiliki gaya hidup tidak aktif. Penemuan ini juga diperkuat oleh penelitian Yuningrum, Trisnowati dan Rosdewi, (2021) yang mengungkapkan bahwa 85% remaja tergolong buruk dalam hal konsumsi buah dan sayur. Oleh sebab itu, promosi kesehatan sangat dibutuhkan bagi kelompok usia sekolah.

Selain berisiko terkena penyakit tidak menular, anak usia sekolah juga rentan terhadap penyakit menular seperti diare. Angka kejadian diare pada kelompok usia 5-14 tahun di Indonesia tidak menunjukkan penurunan dalam lima tahun terakhir, tetap berada di angka 6,2% (Kemenkes RI, 2018). Anak usia sekolah berada dalam rentang 6-12 tahun. Pada usia ini, mereka mengalami proses tumbuh kembang yang pesat, sehingga asupan gizi yang memadai, baik dari segi jumlah maupun kualitas, sangat penting untuk mendukung perkembangan yang optimal (Puspita & Adriyanto, 2019). Salah satu perilaku yang dapat memengaruhi tingginya angka kejadian diare adalah pengelolaan lingkungan. Astuti *et al.* (2021) menyebutkan bahwa salah satu faktor syang berhubungan dengan kejadian diare adalah pengelolaan limbah sampah. Selain itu, Saputra *et al.* (2024) juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengelolaan sampah yang buruk dengan peningkatan insiden diare.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SD Negeri 1 Kukuh Kabupaten Tabanan Provinsi Bali pada tanggal 21 April 2024 didapatkan bahwa program UKS tidak berjalan di sekolah, masih banyak siswa yang tidak mencuci tangan sebelum makan, dan memilih makanan-makanan ringan dengan tingkat nutrisi rendah. Selain itu, tidak ada program pemilahan sampah di sekolah ini. Hasil observasi yang dilakukan di lingkungan SD Negeri 1 Kukuh menunjukkan bahwa kantin sekolah terlihat menjual makanan siap saji dan minuman kemasan yang manis. Tidak ada yang menjual makanan dengan komposisi sayur dan buah. Hasil wawancara dengan 8 dari 10 orang anak dengan berat badan berlebih didapatkan bahwa mereka lebih suka makanan seperti kentang goreng, *fried chicken*, gorengan, minuman manis seperti es coklat, teh kemasan, cola dibandingkan buah-buahan, sayur-sayuran maupun air putih. Beberapa siswa juga terlihat *overweight* dan jarang melakukan aktifitas fisik. Terdapat 5 dari 10 anak mengatakan pernah tidak hadir ke sekolah karena diare. Beberapa siswa tampak tidak membuang sampah pada tempatnya.

Hasil wawancara dengan kepala sekolah SD Negeri 1 Kukuh didapatkan bahwa belum pernah ada program edukasi kesehatan yang memanfaatkan buku cerita untuk siswa. Selain itu, upaya pemilahan sampah juga belum pernah dilakukan di sekolah. Beberapa program penyuluhan yang didapatkan siswa sejauh ini dengan metode ceramah dan demonstrasi. Selain itu, para orang tua dikatakan belum memiliki kewaspadaan yang tinggi terhadap apa yang dikonsumsi putra putrinya. Hal ini dibuktikan dengan orang tua hamper tidak pernah memberikan bekal makanan untuk dibawa ke sekolah.

Adapun rumusan masalah dalam pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana efektifitas program "JELAS" (Jajan Sehat dan Pilah Sampah) untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa dalam memilih jajanan sehat serta memilah sampah. Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa dalam

memilih jajanan sehat serta memilah sampah sehingga terhindar dari penyakit menular maupun tidak menular.

2. METODE PELAKSANAAN

Program ini menggunakan metode kesehatan dengan pendekatan simulasi, ceramah, mewarnai, dan storytelling. Kegiatan utama dalam program ini mencakup ceramah tentang pemilihan jajanan sehat dan pemilahan sampah, membaca serta mewarnai Buku Cerita dan Mewarnai Kebiasaan Makan "Ana dan Adi" serta simulasi pemilahan sampah. Sasaran program adalah siswa kelas IV, V, dan VI beserta wali kelas di SD Negeri 1 Kukuh.

Sekolah berperan dalam menyediakan tempat dan sumber daya manusia untuk pelaksanaan kegiatan, dan para guru diharapkan terlibat untuk menjaga keberlanjutan program. Mitra lain yang terlibat adalah pengelola UKS di bawah UPTD Puskesmas Kerambitan II, yang bertugas memantau jalannya program, menjaga keberlanjutan, serta menjadi sumber literatur bagi guru dalam mengedukasi siswa tentang kesehatan.

Intervensi program berlangsung dalam satu sesi, dengan kuesioner yang diberikan kepada siswa sebelum dan setelah sesi untuk mengukur pengetahuan dan perilaku mereka dalam memilih jajanan sehat serta memilah sampah. Evaluasi akhir dilakukan dengan mengedarkan kembali kuesioner tentang kebiasaan dalam memilih makanan dan minuman sehat.

Evaluasi program ini dilakukan dengan analisis struktur, proses, dan hasil berdasarkan paradigma Donabedian:

a. Struktur
   Evaluasi struktur meliputi pemenuhan hak dan kewajiban dalam kepengurusan, terpenuhinya jumlah mitra dan pelaksana, serta penyusunan materi dan media permainan yang telah selesai.
b. Proses
   Evaluasi proses mencakup keterlibatan penuh siswa dan wali kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 1 Kukuh, dengan tingkat kehadiran yang mencapai 90% dari jumlah peserta yang ditargetkan hingga akhir evaluasi.
c. Hasil
   Evaluasi hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perilaku mitra dalam memilih jajanan sehat dan memilah sampah.

3. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi struktur dalam program ini adalah seluruh tim pengabdian masyarakat telah melakukan hak dan kewajibannya sebelum ataupun selama program. Jumlah mitra yang berpartisipasi dalam kegiatan ini adalah 80 orang siswa dan 3 orang guru wali kelas. Materi dan media sudah siap sebelum kegiatan dilaksanakan. Berikut adalah tampilan Buku Cerita dan Mewarnai Kebiasaan Makan "Ana dan Adi".

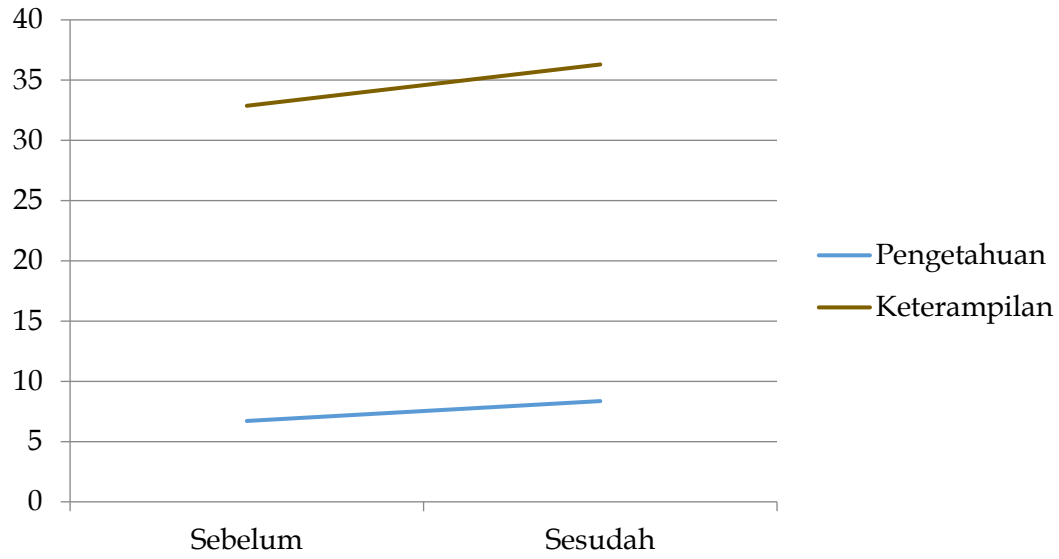
Gambar 1. Cover Buku Cerita dan Mewarnai Kebiasaan Makan "Ana dan Adi"

Evaluasi proses dalam kegiatan ini juga telah tercapai dengan optimal. Hal ini dibuktikan dengan persentase kehadiran mitra tercapai 100%. Selain itu, evaluasi hasil dilihat dari perubahan atau peningkatan rerata skor pengetahuan dan perilaku siswa dalam memilih jajanan sehat serta memilah sampah. Tabel 1 menggambarkan hasil peningkatan rerata rerata skor pengetahuan dan perilaku siswa dalam memilih jajanan sehat serta memilah sampah dalam bentuk angka.

Tabel 1. Hasil Rerata Skor Pengetahuan dan Keterampilan (n=80)

No	Variabel	Rerata Skor Sebelum Kegiatan	Rerata Skor Setelah Kegiatan
1	Pengetahuan	6,71	8,36
2	Keterampilan	32,87	36,30

Gambar 2 mendeskripsikan hasil peningkatan rerata skor pengetahuan dan perilaku siswa dalam memilih jajanan sehat serta memilah sampah.



Gambar 2. Grafik Peningkatan Rerata Skor Pengetahuan dan Perilaku (n=80)

Adanya perubahan pada rerata skor pengetahuan dan perilaku dipengaruhi oleh beberapa hal. Anak usia sekolah cenderung menyukai edukasi dengan metode permainan, *storytelling*, dan demonstrasi secara langsung. Program pengabdian masyarakat ini menawarkan beberapa metode tersebut selain pemberian materi dalam bentuk ceramah. Metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan menyikat gigi pada siswa sekolah dasar (Rosma et al., 2022).

Gambar 3. Ceramah: Menjelaskan Jajanan Sehat

Program pengabdian masyarakat ini juga menyajikan metode *storytelling*. Metode ini cukup efektif karena para siswa dapat menginternalisasi cerita yang ada di dalam buku dan mendalami makna positif yang disampaikan. Pengabdian masyarakat sebelumnya menyatakan bahwa metode ini dapat meningkatkan antusiasme siswa dalam penyuluhan terkait kebersihan lingkungan (Nurfani et al., 2023). Selain itu, pengabdian yang dilakukan oleh Aji *et al.* (2023) menyebutkan bahwa metode ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa terhadap kebersihan gigi dan mulut. Jadi, metode ini sangat efektif diterapkan untuk anak usia sekolah dalam meningkatkan aspek pengetahuan dan keterampilan.

Gambar 4. Sesi Membaca Buku Cerita Bergambar "Ana dan Adi"

Metode lain yang ditawarkan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah permainan dan simulasi pemilahan sampah. Metode ini diharapkan dapat menjangkau aspek perilaku sehingga para siswa dapat langsung mengingat dan melakukan kebiasaan memilah sampah serta memilih jajanan sehat secara langsung. Sitanaya *et al.* (2021)

menyebutkan bahwa metode simulasi dan permainan ular tangga dapat mempengaruhi pengetahuan kesehatan gigi dan mulut kelompok usia anak sekolah dasar. Selain itu, Rosma et al. (2022) menyatakan bahwa ada pengaruh metode simulasi cuci tangan pakai sabun dengan perubahan perilaku siswa dalam seminggu setelah diberikan intervensi. Maka dari itu, metode simulasi sangat efektif dilakukan untuk menjangkau aspek pengetahuan dan perilaku kesehatan anak usia sekolah.

Gambar 5. Sesi Simulasi Pemilahan Sampah

4. KESIMPULAN

Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan nilai rerata pengetahuan dan perilaku memilih jajanan sehat dan memilah sampah. Hasil ini dapat digunakan sebagai pedoman dalam menyusun program dan langkah implementatif untuk meningkatkan derajat kesehatan bagi agregat anak sekolah. Hasil ini juga dapat dimanfaatkan untuk mendukung program UKS dalam rangka mengingkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan anak sekolah.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada FINNS Bali yang telah memberi dukungan berupa finansial pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Aji, S. P., Gultom, E., Yulis, D. M., & Pannyiwi, R. (2023). Penyuluhan Metode Story Telling Terhadap Kebersihan Gigi Dan Mulut. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 37–39. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.27.

Astuti, F., Sari, N., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F., Malahayati, U., Lampung, B., & Raya, B. (2021). Evaluasi Program Sanitasi Total Berbasis Masyarkat: Studi Kasus Dalam Mencegah Terjadinya Diare di Wilayah Kerja Upt. *Indonesian Journal of Health and Medical*, *1*(2), 266–275.

Kemenkes RI. (2018). *Laporan nasional riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Nurfani, N., Alhadar, F., & Tawari, R. S. (2023). Literasi Pembiasaan Menjaga Kebersihan Lingkungan Melalui Storytelling pada Anak Usia SD di Ternate. *Madaniya*, *4*(4), 2081–2088. https://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/624%0Ahttps://madaniya.biz.id/journals/contents/article/download/624/478.

Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Behavioral Risk Factors Of Non-Communicable Diseases Among A Nationally Representative Sample of School-Going Adolescents In Indonesia. *International Journal of General Medicine*, *12*, 387–394.

Puspita, N. F. R. M., & Adriyanto. (2019). Analisis asupan gula, garam dan lemak (GGL) dari jajanan pada anak sekolah dasar negeri dan swasta di kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, *3*(1), 58–62. https://doi.org/10.20473/amnt.v3.i1.2019.58-62.

Rosma, M., Simaremare, R. T., & Sihombing, K. P. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Menyikat Gigi Anak yang Diberi Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Bermain Peran (Role Play). *Global Health Science*, *6*(1), 68–71. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/ghs7205.

Saputra, I. P. B. A., Arjita, I. P. D., Syuhada, I., & Adnyana, I. G. A. (2024). Hubungan Pengelolaan Sampah Dengan Kejadian Diare Di Desa Pandanan. *Ganec Swara*, *18*(1), 77. https://doi.org/10.35327/gara.v18i1.736.

Sitanaya, R. I., Lesmana, H., Irayani, S., & Septa, B. (2021). Simulasi Permainan Ular Tangga Sebagai Media Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak Usia Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, *20*(2), 28–33.

WHO. (2018). *Non communicable diseases country profiles 2018*. WHO.

Yuningrum, H., Trisnowati, H., & Rosdewi, N. N. (2021). Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Remaja : Studi Kasus pada SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, *6*(1), 41–49.