

**EDUKASI JAJANAN SEHAT DENGAN METODE KARTU
BERPASANGAN KEPADA SANTRI TPQ MIFTAHUL ABIDIN
MOJOAGUNG, JOMBANG**

HEALTHY SNACK EDUCATION USING THE MATCHING CARD METHOD FOR
STUDENTS OF TPQ MIFTAHUL ABIDIN MOJOAGUNG, JOMBANG

Nadia Farah Diba, Atika Nur Fadilla, Alfi Rahmatillah Nur Fithriah
STIKes Husada Jombang; JL Veteran, Mancar Peterongan, Kabupaten Jombang,
Jawa Timur 61481, telpon: +62 321 877 725
e-mail: *(ndiba461@gmail.com, 082210088903)*

ABSTRAK

Abstrak: *Kesehatan anak usia sekolah menjadi perhatian penting karena pada masa ini mereka rentan mengonsumsi jajanan yang tidak sehat, yang dapat berdampak pada tumbuh kembang dan risiko penyakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak dalam memilih jajanan sehat melalui pendekatan edukatif yang menyenangkan. Kegiatan dilaksanakan pada Juni 2025 di TPQ Miftahul Abidin, Mojoagung, Jombang, dengan melibatkan 41 santri berusia 6–13 tahun. Metode yang digunakan berupa ceramah, diskusi interaktif, dan permainan edukatif “Kartu Berpasangan” yang dirancang untuk membantu peserta mengenali ciri-ciri jajanan sehat dan tidak sehat. Data diperoleh melalui observasi keterlibatan peserta dan evaluasi respons sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan partisipasi aktif dari peserta. Media permainan terbukti efektif menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan memperkuat pemahaman anak terhadap materi. Edukasi ini juga memberikan dampak positif terhadap sikap dan perilaku anak dalam memilih jajanan yang aman dan bergizi. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan, pendidik, orang tua, dan penjual jajanan dalam mendukung kebiasaan konsumsi sehat di lingkungan TPQ.*

Kata kunci: *edukasi anak, jajanan sehat, kartu berpasangan*

Abstract: The health of school-aged children is a critical concern, as they are prone to consuming unhealthy snacks that can negatively affect their growth and increase the risk of disease. This community service activity aimed to enhance children's knowledge and awareness in choosing healthy snacks through a fun and educational approach. The activity was conducted in June 2025 at TPQ Miftahul Abidin, Mojoagung, Jombang, involving 41 students aged 6–13 years. The methods used included lectures, interactive discussions, and an educational game called "Matching Cards," designed to help participants recognize the characteristics of healthy and unhealthy snacks. Data were collected through observation of participants' engagement and pre- and post-activity responses. The results showed an increase in both knowledge and active participation. The use of game-based media proved effective in creating an enjoyable learning environment and reinforcing children's understanding of the material. This educational activity also had a positive impact on the attitudes and behaviors of children in selecting safe and nutritious snacks. The success of this program highlights the importance of collaboration among health workers, educators, parents, and snack vendors in promoting healthy eating habits within the TPQ environment.

Keywords: child education, healthy snacks, matching cards

PENDAHULUAN

Kesehatan anak – anak di usia sekolah merupakan salah satu aspek kunci dalam pengembangan Kesehatan Masyarakat. Pada fase ini anak – anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat penting (M. Fitri et al., 2022), dan mereka berisiko tinggi menghadapi berbagai masalah Kesehatan. Secara umum, masih terdapat tantangan terkait masalah kesehatan dan upaya pencegahan penyakit serta peningkatan pola hidup sehat yang dihadapi oleh para professional Kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang komprehensif dan terintegrasi untuk memelihara kesehatan yang baik, agar anak-anak dapat tumbuh secara optimal, mengembangkan potensi dalam pendidikan serta mengurangi risiko penyakit dan kematian.

Masalah kesehatan anak-anak berisiko karena kebiasaan makan jajanan di sekolah yang seringkali tidak sehat. Jajanan adalah makanan dan minuman yang dijual oleh pedagang, biasanya kaki lima, yang berada di tempat umum dan dapat dikonsumsi secara langsung tanpa melalui proses pengolahan tambahan (Wuri Utami, 2018). Jajanan dapat dikategorikan sebagai *junk food*, *fast food*, dan *street food*.

Mengonsumsi makanan atau minuman yang tidak sehat dapat memengaruhi perkembangan anak dan meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular di masa depan (M. Fitri et al., 2022). Anak-anak sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat mungkin karena mereka belum tahu cara membedakan makanan yang sehat dari yang tidak. Umumnya anak-anak biasanya membeli makanan berdasarkan kesukaannya sendiri tanpa mempertimbangkan kandungannya (Wuri Utami, 2018).

Oleh karena itu, butuh perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah, pendidik, dan orang tua untuk mengedukasi anak-anak tentang pentingnya memilih jajanan yang sehat (Fadillah et al., 2017). Edukasi dapat meningkatkan pemahaman anak-anak tentang makanan yang sehat yang kemudian mendorong perubahan pilihan makanannya (Hendra et al., 2023). Upaya edukasi tentang jajanan sehat yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak-anak dapat dilakukan dengan menggunakan metode permainan kartu berpasangan (Hartono et al., 2015). Metode ini telah banyak digunakan dalam mengedukasi masyarakat dan telah terbukti berhasil.

Anak-anak sangat menyukai permainan kartu berpasangan karena menyenangkan dan berguna untuk mengajar. Anak-anak dapat belajar tentang jajan yang sehat dan yang tidak sehat melalui permainan ini. Mereka juga dapat belajar tentang pentingnya memilih makanan yang baik untuk kesehatan mereka.

Berdasarkan latar belakang diatas, program edukasi tentang jajanan sehat dilaksanakan di TPQ Miftahul Abidin Mojoagung di Jombang dengan menggunakan metode permainan kartu berpasangan. TPQ tersebut dipilih berdasarkan hasil pengkajian santri – santrinya yang melibatkan kuesioner yang menunjukkan pola perilaku jajan yang tidak sehat. Sebagian santri yang disurvei melaporkan pernah mengalami diare. Tujuan dari program intervensi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para santri tentang jajanan sehat agar mereka dapat membuat pilihan makanan dan minuman yang lebih baik di sekolah.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Juni 2025 di TPQ Miftahul Abidin, Mojoagung, Jombang. Data diperoleh

dengan metode pengabdian deskripsi yaitu pengabdian masyarakat dengan cara edukasi kepada para santri mengenai jajanan sehat dengan menggunakan metode kartu berpasangan, ceramah dan tanya jawab. Sampel pada penelitian ini berjumlah 41 santri dengan rentang usia 6-13 tahun. Sampel ditentukan dengan teknik total sampling di TPQ Miftahul Abidin, Mojoagung, Jombang.

Data pengabdian dinilai dari responsif para santri dan pada sesi tanya jawab di sebelum dan sesudah edukasi dilaksanakan. Sehingga tim pengabdian melakukan analisis kualitatif dengan penjelasan secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di TPQ Miftahul Abidin Mojoagung yang diikuti oleh para santri, alasan pemilihan tempat karena anak-anak santri sering mengonsumsi jajanan yang tidak sehat atau *street food* dan kurang higenis. Sebanyak 41 anak terdiri dari 29 santri perempuan dan 14 santri laki-laki mendapatkan edukasi. Edukasi berupa penyuluhan dilakukan selama 1 hari dengan media “Kartu Berpasangan” yaitu peserta diminta untuk memasangkan nama jajanan dengan ciri-ciri atau deskripsi jajanan. Materi penyuluhan meliputi pengertian dan

ciri-ciri jajanan sehat, perbedaan jajanan sehat dan tidak sehat, pemilihan jajanan yang sehat, bergizi dan aman, dan akibat konsumsi jajanan tidak sehat.

Penyuluhan tidak hanya berperan sebagai media informasi, tetapi juga merupakan strategi preventif dan promotif dalam upaya pendidikan kesehatan. Pendekatan yang bersifat partisipatif dan kontekstual terbukti efektif dalam membangun kesadaran kritis pada anak-anak untuk lebih selektif dan bertanggung jawab dalam memilih asupan makanan harian. Intervensi ini diharapkan dapat memberikan dampak positif, tidak hanya dalam peningkatan pengetahuan, tetapi juga dalam pembentukan perilaku konsumsi yang lebih sehat dan berkelanjutan (Asniar et al., 2020).

Penyuluhan jajanan sehat dapat diterima oleh peserta dengan baik dan antusias, terlihat saat proses penyuluhan peserta memberikan umpan balik dengan bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Alat bantu yang digunakan yaitu poster jajanan sehat untuk membantu peserta dalam memahami materi yang disampaikan.



Gambar 1. Poster Jajanan Sehat



Gambar 2. Saat Penyuluhan Berlangsung

Kegiatan terakhir yang dilakukan yaitu bermain bersama “Kartu Berpasangan” dengan konsep peserta memasangkan kartu nama jajanan dengan ciri-ciri atau deskripsi jajanan yang disambut dengan semangat dan antusias oleh peserta, sebagian besar anak-

anak mampu memasangkan kartu dengan benar. Kegiatan bermain sebagai penutup untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dengan alat permainan sehingga tercipta suasana serius tapi santai. Permainan “Kartu Berpasangan” ini juga bertujuan untuk memudahkan peserta dalam mengingat kembali materi jajanan sehat yang sudah disampaikan. Selain itu, diharapkan peserta tertarik dan berminat untuk mempraktikkan dalam memilih jajanan sehat untuk mencegah dan mengurangi risiko masalah kesehatan akibat konsumsi jajanan tidak sehat.

Anak usia sekolah sebagian besar mengonsumsi jajanan di lingkungan sekolah untuk mengontrol kadar gula darah agar anak tetap bisa konsentrasi saat pelajaran berlangsung dan melaksanakan aktivitas di sekolah. Namun, apabila mengonsumsi jajanan yang tidak memenuhi standar kesehatan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti diare, keracunan, malnutrisi, bahkan berpotensi menyebabkan kematian (E. Y. Fitri et al., 2022).

Intervensi berupa pendidikan kesehatan berperan penting dalam membentuk perilaku anak agar mampu mengenali serta memilih jajanan yang sehat dan aman. Salah satu bentuk intervensi tersebut adalah melalui

kegiatan penyuluhan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan anak tentang perbedaan jajanan sehat dan tidak sehat serta dan mengarahkan anak untuk memilih jajanan sehat (Santi & Candra, 2022).

Kegiatan penyuluhan tentang jajanan sehat terbukti efektif meningkatkan pengetahuan anak. Meningkatnya pengetahuan dapat merubah sikap anak terhadap pemilihan jajanan sehat sehingga terjadi perubahan perilaku yang lebih baik (Hendra et al., 2023).

Terciptanya perilaku anak yang lebih baik dalam memilih jajanan sehat perlu adanya peran orang tua dalam mengawasi pola pangan atau jajanan yang dipilih oleh anaknya, peran kepala sekolah atau guru untuk memastikan kantin sekolah menyediakan jajanan yang sehat, serta pengelola kantin untuk mematuhi aturan yang dibuat sekolah dalam penyediaan jajanan sehat, bergizi dan aman (Mustafa et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan edukasi jajanan sehat menggunakan metode permainan berpasangan kartu dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Sesuai hasil, sebagian besar anak – anak mampu memasangkan kartu dengan

benar yang menunjukkan bahwa anak – anak mampu memahami materi yang di terangkan.

Saran perlunya adanya peran orang tua dalam mengawasi pola pangan atau jajanan yang dipilih oleh anaknya, peran kepala sekolah atau guru untuk memastikan kantin sekolah menyediakan jajanan yang sehat, serta pengelola kantin untuk mematuhi aturan yang dibuat sekolah dalam penyediaan jajanan sehat, bergizi dan aman

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pengurus dan para santri TPQ Miftahul Abidin Mojoagung, Jombang, yang telah menerima dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi jajanan sehat. Terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan tim pelaksana yang telah bekerja sama dengan baik dari tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Penulis berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi peserta serta menjadi inspirasi bagi kegiatan pengabdian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Asniar, A., Kamil, H., & Mayasari, P. (2020). Pendidikan dan Promosi Kesehatan. In Ka. Abdul (Ed.), *Pendidikan dan Promosi Kesehatan* (1st ed., Issue February). Penerbit yayasan Kita Menulis. <https://doi.org/10.52574/syiahkualauniversitypress.224>

Fadillah, F., Tahlil, T., & Hermansyah. (2017). Efektivitas Kartu Kuartet Berbasis Multimedia Terhadap Perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Berdasarkan Teori Health Promotion Model. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 91–101.

Fitri, E. Y., Abdy, I., Gani, I. A., Setyawati, E., Fardiaz, D., & Hidayah, A. (2022). Survey Konsumsi Pangan Jajanan Anak Sekolah Dalam Rangka Continues Improvement Program Pangan Jajanan Anak Sekolah. In *Survey Konsumsi Pangan Jajanan Anak Sekolah Dalam Rangka Continues Improvement Program Pangan Jajanan Anak Sekolah* (Issue January).

Fitri, M., Tasya, Yuliani, S., Leni, Randong,

M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11–15.

Hartono, P. N., Wilujeng, S. C., & Andarini, S. (2015). Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2), 76–84. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2015.002.02.2>

Hendra, A., Rahmad, A., Miko, A., & Imran, H. (2023). Mendorong Pilihan Jajanan Sehat Pada Anak-Anak Masyarakat Di Desa Panteriek , Promoting healthy snack choices in school children: Community service experience in Panteriek , Banda Aceh. *Jurnal PADE: Pengabmas Dan Edukasi*, 2023(5), 5–10.

Mustafa, A., Widajati, E., Khalimah, & Iasha, O. I. (2021). *Kantin sehat dan 10 resep jajanan favorit anak*. WINWKA MEDIA.

Santi, T. D., & Candra, A. (2022). Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 9–11.

Wuri Utami, B. (2018). Gambaran Perilaku Makanan Jajanan Siswa di SDN Kalibeji 2 Sempor. *Urecal*, 315–322.