HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 27, 2026
Revised: May, 08, 2026
Available online: May, 08, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *healthy snack choices bingo* terhadap perilaku siswa sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat

Dinda Gumelar Ramadhani, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korepsondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: deisysrihardini@ump.ac.id

Abstract

Background: Healthy snack selection behavior is important to prevent health problems caused by an unbalanced diet, such as obesity, diabetes, and heart disease. Children are vulnerable to environmental influences and unhealthy eating habits, so appropriate health education can help them understand the importance of choosing nutritious foods.
Purpose: To determine the effect of health education using healthy snack choice bingo on healthy snack selection behavior in elementary school children.
Method: This quantitative pre-experimental study used a one-group pretest-posttest design without a control group. This study was conducted on 3rd and 4th grade students at State Elementary School 02 Kedungwuluh, located in East Purwokerto District, Banyumas Regency, Central Java, in April-May 2025. The sampling technique used was total sampling and obtained 28 participants and data analysis used a paired sample t-test.
Results: Before the intervention, students' behavior scores ranged from 50 to 67 with an average of 57.75. After being given healthy snack bingo education, the lowest score increased to 71, the average jumped to 76.47, and the standard deviation in the pretest was 3.455, while in the posttest it decreased to 2.268. This decrease in standard deviation indicates that the variability or spread of the data in the posttest was smaller, meaning that participants' scores tended to be more uniform after the intervention. The p-value obtained was 0.000 ($p < 0.05$), indicating that health education with healthy snack bingo was effective in improving students' behavior in choosing healthy snacks.
Conclusion: Children's behavior improved before and after being provided with health education through media. There was an effect of providing health education with healthy snack bingo on elementary school children's behavior in choosing healthy snacks, with a p-value of 0.000 (< 0.005).
Suggestion: This study is expected to be useful in improving behavior in choosing healthy snacks to ensure balanced nutrition. Future researchers may consider comparing or combining the healthy snack bingo game with other media.

Keywords: Healthy Snack Choice Bingo Media; Healthy Snack Selection; Health Education; Student Behavior; Elementary School.

Pendahuluan: Perilaku pemilihan jajanan sehat penting untuk mencegah masalah kesehatan akibat pola makan tidak seimbang, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Anak-anak rentan terhadap pengaruh lingkungan dan kebiasaan makan tidak sehat, sehingga pendidikan kesehatan yang tepat dapat membantu mereka memahami pentingnya memilih makanan bergizi.
Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *healthy snack choices bingo* terhadap perilaku anak sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.3094

Metode: Penelitian kuantitatif *pre eksperimental* menggunakan desain *one group pretest – postest design without control group*. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 3 dan 4 di SD Negeri 02 Kedungwuluh yang terletak di Kecamatan Purwokerto Timur, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, dilaksanakan pada bulan April – Mei 2025. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling* dan didapatkan sebanyak 28 partisipan dan analisis data menggunakan uji paired sample t test.
Hasil: Sebelum intervensi, skor perilaku siswa berkisar 50 – 67 dengan rata-rata 57.75. Setelah diberikan edukasi *healthy snack choices bingo*, skor terendah naik menjadi 71, rata-rata melonjak ke 76.47 dan nilai standar deviasi pada *pretest* adalah 3.455, sedangkan pada *posttest* menurun menjadi 2.268. Penurunan standar deviasi ini menunjukkan, bahwa variabilitas atau penyebaran data pada *posttest* lebih kecil, artinya skor peserta cenderung lebih seragam setelah intervensi. *P-value* yang diperoleh sebesar 0.000 ($p < 0.05$), menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan *healthy snack choices bingo* efektif terhadap peningkatan perilaku siswa dalam memilih jajanan sehat.
Simpulan: Perilaku anak–anak sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media mengalami peningkatan. Adanya pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan *healthy snack choices bingo* terhadap perilaku anak sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat dengan *p-value* 0.000 (< 0.005).
Saran: Diharapkan penelitian ini dapat berguna dalam peningkatan perilaku dalam memilih jajanan sehat agar terpenuhinya gizi seimbang. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk membandingkan atau mengombinasikan media *healthy snack choices bingo* dengan media lainnya.

Kata Kunci: Media *Healthy Snack Choices Bingo*; Pemilihan Jajanan Sehat; Pendidikan Kesehatan; Perilaku Siswa; Sekolah Dasar.

PENDAHULUAN

Makanan jajanan merupakan jenis makanan yang dijual dalam kondisi siap dikonsumsi. Anak-anak cenderung menyukai jajanan karena bentuknya yang menarik, warnanya mencolok, dan rasanya enak. Meski jajanan memiliki manfaat, sering kali terdapat risiko kesehatan akibat penggunaan zat berbahaya, kebiasaan anak mengonsumsi jajanan tidak aman, serta kurangnya pengawasan orang tua terhadap perilaku jajan anak (Fitriani, Lestari, Listari, Wahdah, Aprisa, Shelli, & Rahmawati, 2022).

Makanan jajanan di lingkungan sekolah menjadi isu yang perlu mendapat perhatian dari masyarakat, terutama orang tua, pendidik, dan pihak pengelola sekolah. Keamanan jajanan sekolah perlu menjadi prioritas, mengingat perannya yang signifikan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Makanan dan jajanan sekolah memiliki risiko tinggi terhadap kontaminasi biologis atau kimiawi yang dapat berdampak buruk pada kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Rizal & Jalpi, 2018).

Kontaminasi makanan dapat menyebabkan berbagai penyakit infeksi (Fukuda, 2015). *World Health Organization* (WHO), mencatat 2 juta kematian setiap tahun akibat *foodborne* dan *waterborne diseases*, termasuk pada anak-anak. Makanan tidak aman dengan kontaminasi bakteri, virus, parasit, atau senyawa kimia dapat memicu lebih dari 200 penyakit, mulai dari diare hingga kanker. Setiap tahun, konsumsi makanan yang tidak aman menyebabkan 600 juta kasus keracunan dan 420,000 kematian di dunia. WHO memperkirakan 33 juta tahun hidup sehat hilang setiap tahun akibat makanan tidak aman, meski angka ini kemungkinan lebih tinggi dari yang diperkirakan (World Health Organization, 2024). Akses makanan bergizi dan aman sangat penting untuk mendukung kesehatan, menjadikan keamanan pangan, gizi, dan ketahanan pangan saling berkaitan erat (Sari, 2017).

Makanan ringan dan jajanan sering kali menjadi sumber keracunan, karena sebagian besar berasal dari industri rumahan yang sering kali kurang mampu menjamin kualitas produknya (Rahmi, 2018). Angka keracunan akibat jajanan di kalangan anak sekolah meningkat, sementara kebiasaan jajan sulit dihilangkan. Jajanan yang tidak sehat dapat mengancam kesehatan anak, sehingga penting bagi mereka untuk mampu memilih jajanan yang tepat. Pembiasaan pola hidup sehat sejak dini, seperti menjaga pola makan, kebersihan diri, dan menghindari jajanan tidak sehat, menjadi langkah penting untuk mencetak generasi produktif di masa

Dinda Gumelar Ramadhani, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korepsondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: deisysrihardini@ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.3094

depan (Syam & Indriasari, 2018). Keracunan makanan akibat makanan terkontaminasi meningkat, terutama di kalangan siswa sekolah dasar. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman dan praktik keamanan pangan oleh siswa, serta keterbatasan fasilitas pendukung di sekolah (Nurfajri & Kurnia, 2021).

Laporan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), menunjukkan jajanan selalu masuk tiga besar penyebab KLB keracunan pangan pada 2017-2021. Kasus tertinggi terjadi pada 2018 dengan 19 laporan, sedangkan terendah pada 2020 dengan 4 laporan. Pada 2021, jajanan menyebabkan 18% dari 50 kasus yang terdata, rata-rata menyumbang 20% kasus keracunan. WHO menyebutkan hanya 1% kasus yang dilaporkan, sehingga data sebenarnya jauh lebih tinggi (Priambada, 2023).

Di wilayah Jawa Tengah, ditemukan beberapa kasus keracunan makanan dan diare yang disebabkan oleh makanan yang terkontaminasi oleh mikroorganisme atau zat kimia lainnya. Salah satunya yang terjadi pada SD Negeri Ketanggi pada tanggal 26 April 2024. Sebanyak 30 siswa SD Negeri Ketanggi, Rembang, Jawa Tengah, mengalami gejala mual, muntah, dan pusing setelah mengonsumsi jajanan yang dibeli di kantin sekolah jenis makaroni. Para korban kemudian dilarikan ke puskesmas untuk mendapatkan perawatan medis. Kasus keracunan lainnya yang dimuat di harian Tribun Banyumas pada 8 Agustus 2024. Diberitakan bahwa, 6 santri Madrasah Diniyah (Madin) Al Itihad mengalami keracunan setelah mengonsumsi snack pasta keju dan permen pancingan ikan. Setelah mengonsumsi jajan tersebut, mereka mengalami gejala pusing, mual, dan muntah (Sejati, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak Kesehatan Lingkungan Puskesmas Purwokerto Barat, didapatkan hasil bahwa pada tanggal 2 Agustus 2023 ditemukan kasus dugaan keracunan makanan pada siswa SD Negeri 2 Kedungwuluh. Dari total 31 siswa yang mengkonsumsi permen semprot terdapat 18 orang yang mengeluhkan pusing, nyeri perut, mengantuk, mual dan sakit perut. Puskesmas beserta Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas dan Loka POM Kabupaten Banyumas bekerja sama dalam penyelidikan epidemiologi. Setelah pengambilan sampel didapatkan hasil penyebab keracunan disebabkan oleh penyimpanan makanan yang tidak sesuai.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 Oktober 2024 di SD Negeri 2 Kedungwuluh, siswa kelas 1 berjumlah 30 orang. Hasil wawancara dengan kepala sekolah SD Negeri 02 Kedungwuluh menjelaskan, bahwa sekolah menyediakan kantin yang menjual makanan berupa roti, susu, dan lain–lain yang mengandung gizi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Anak-anak cenderung menyukai jajanan dengan warna dan bau yang menarik, apalagi banyak teman sebayanya yang mengonsumsi jajanan tersebut tanpa mempertimbangkan faktor kesehatan. Hasil wawancara langsung terhadap 5 orang siswa yang sedang jajan alasan mereka membeli karena bentuk jajan yang menarik, warnanya mencolok, rasanya enak dan harganya murah.

Anak-anak cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan dan sering terpengaruh oleh keberadaan penjual jajanan di sekitar mereka. Pemilihan makanan jajanan merupakan manifestasi perilaku yang dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor tersebut meliputi karakteristik makanan, faktor personal terkait pengambilan keputusan, dan faktor sosial ekonomi (Utami & Waladani, 2017).

Perilaku konsumsi jajanan sehat pada anak usia sekolah saat ini cukup mengkhawatirkan. Maraknya penjualan jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah cenderung mendorong kebiasaan memilih makanan yang kurang sehat pada anak. Oleh karena itu, diperlukan metode pendidikan kesehatan yang efektif untuk membentuk kebiasaan memilih jajanan sehat, salah satunya melalui teknik bermain (Marianthi, Ismail, Alamsyah, & Hayati, 2020). Kesehatan untuk anak sekolah harus disampaikan dengan menggunakan teknik dan media yang sesuai agar dapat memikat minat anak-anak, sehingga mereka dapat dengan efektif memahami informasi yang disampaikan. Bermain sambil belajar dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan dan menghibur bagi anak-anak. Anak-anak bisa menemukan dan menguasai konsep-konsep baru yang sebelumnya tidak mereka ketahui. Di samping itu, permainan juga membantu anak-anak belajar berinteraksi dengan orang lain (Zaini, 2015).

Terdapat beragam media permainan yang dapat digunakan sebagai media dalam memberikan pendidikan kesehatan pada anak sekolah dasar dan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak,

Dinda Gumelar Ramadhani, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korepsondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: deisysrihardini@ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.3094

salah satunya adalah permainan *healthy snack choices* adalah varian dari permainan Bingo yang didesain dengan materi tentang makanan sehat. Permainan ini memiliki dua komponen: *Bingo Board* dan *Clue Card*. *Bingo Board* adalah tabel dengan setiap kotaknya berisi kata atau kalimat terkait dengan gizi seimbang. *Clue Card* menyediakan petunjuk atau ciri-ciri untuk kata atau kalimat dalam *Bingo Board*, disertai dengan penjelasan tambahan.

METODE

Penelitian kuantitatif *pre eksperimental* menggunakan desain *one group pretest – postest design without control group*. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 3 dan 4 di SD Negeri 02 Kedungwuluh yang terletak di Kecamatan Purwokerto Timur, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, dilaksanakan pada bulan April – Mei 2025. Adapun kriteria inklusi sampel yaitu sudah bisa menulis dan membaca, siswa yang hadir pada saat hari pengambilan data, dan siswa yang bersedia menjadi responden. Sementara kriteria ekslusi yaitu siswa yang tidak hadir saat pengambilan data. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling* dan didapatkan sebanyak 28 partisipan.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan menggunakan kartu bingo. Sementara variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini tingkat perilaku siswa dalam pemilihan jajanan sehat. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner dan media kartu bingo yang diukur menggunakan *Healthy Snack Choices Bingo.*

Kuesioner berisi 24 pertanyaan, setiap pernyataan terdapat pernyataan positif ataupun pernyataan negatif. Responden diminta untuk memberikan tanda ceklist (√) pada kolom “Tidak pernah”, “Kadang-kadang”, “Sering”, dan “Sangat sering” pada setiap pernyataan tentang perilaku memilih makanan jajanan, kemudian diskoring menjadi 4 kriteria, yakni sangat baik skor 78-96, baik jika skor 60-77, buruk jika skor 42-59, dan sangat buruk 24-41. Hasil uji validitas 24 item pertanyaan memiliki nilai *pearson correlation* > 0,444 (r tabel), sehingga seluruh item dinyatakan valid. dan hasil pengujian reabilitasnya memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,747 maka disimpulkan seluruh pertanyaan variabel perilaku reliabel.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran tingkat pengetahuan dan perilaku siswa sebelum dan sesudah dilakukan pemberian pendidikan kesehatan dengan media kartu bingo terhadap perilaku anak sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat yang dicatat dalam lembar kuesioner. Data sekunder adalah data yang diperoleh dengan cara observasi langsung dan wawancara dengan guru-guru dan kepala sekolah. Data tersebut meliputi: gambaran umum sekolah dan jumlah siswa/i SD serta data dalam bentuk publikasi dan data sekunder dari buku, literatur, dan jurnal–jurnal.

Analisis data meliputi analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel secara individu, seperti tingkat pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan, serta perilaku siswa dalam memilih jajanan sehat. Analisis bivariat, sebelum menentukan uji statistik, dilakukan uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi 0.05. Hasil uji menunjukkan p-value > 0.05, yang berarti data berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat digunakan uji parametrik berupa paired t-test**.** Penelitian ini telah mendapat surat etik penelitian melalui Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor registrasi: KEPK/UMP/70/IV/2025.

Dinda Gumelar Ramadhani, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korepsondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: deisysrihardini@ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.3094

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan (N=55)

Variabel	Hasil	Kolmogorov - Smirnov	
		statistic	sig
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(9.618±0.706)(8-11)		
8	2/3.6		
9	22/40.0		
10	26/47.3		
11	5/9.1		
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki–laki	27/49.1		
Perempuan	28/50.9		
Kelas (n/%)			
3	27/49.1		
4	28/50.9		
Perilaku Pemiliham Jajanan (n/%)			
Pre-test (Mean±SD)(Median)(Min-Max)	(57.75±3.455)(58.00)(50-67)	0.096	0.200
Buruk	36/65.5		
Baik	19/34.5		
Sangat Baik	0/0		
Post-test (Mean±SD)(Median)(Min-Max)	(76.74±2.268)(76.00)(71-81)	0.113	0.076
Buruk	0/0		
Baik	35/63.6		
Sangat Baik	20/36.4		

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa jumlah sampel sebanyak 55 partisipan. Mayoritas usia partisipan 10 tahun berjumlah 26 partisipan (47.3%) dan partisipan antara laki-laki dan perempuan seimbang, yaitu 49.1% laki-laki dan 50.9% perempuan.

Perilaku pemilihan jajanan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pemilihan jajanan sehat mayoritas termasuk dalam kategori buruk sebanyak 36 partisipan (65.5%), sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pemilihan jajanan sehat, mayoritas termasuk dalam kategori baik sebanyak 63.6% dan sangat baik sebanyak 36.4%. sebelum intervensi, skor perilaku siswa berkisar 50 – 67 dengan rata-rata 57.75. Setelah diberikan edukasi dengan *healthy snack choices bingo*, skor terendah naik menjadi 71, rata-rata melonjak ke 76.47 dan nilai standar deviasi pada *pretest* adalah 3.455, sedangkan pada *posttest* menurun menjadi 2.268. Penurunan standar deviasi ini menunjukkan, bahwa variabilitas atau penyebaran data pada posttest lebih kecil, artinya skor peserta cenderung lebih seragam setelah intervensi. Dengan kata lain, selain terjadi peningkatan rata-rata nilai, tingkat konsistensi perilaku responden juga meningkat. Secara keseluruhan, dari perbandingan nilai *mean* dan standar deviasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan perilaku yang signifikan dan nyata setelah dilakukan intervensi, baik dari sisi rata-rata nilai maupun kestabilan data antar partisipan.

Analisis bivariat dengan menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil p *value* > 0.05 yang artinya data berdistribusi normal. Kondisi ini menjadi dasar dalam pemilihan uji statistik berupa paired t-test dapat digunakan untuk menguji perbedaan nilai perilaku sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Dinda Gumelar Ramadhani, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korepsondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: deisysrihardini@ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.3094

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T Test

Healthy Snack Choices Bingo	Mean	SD	SE	P value
Pretest-Postest	18.727	3.889	0.524	0.000

Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* yang disajikan pada Tabel 2. diperoleh nilai rata-rata (*mean*) perilaku siswa dalam memilih jajanan sehat setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *healthy snack choices bingo* sebesar 18.727 dengan simpangan baku (SD) sebesar 3.889 dan kesalahan standar (SE) sebesar 0.524. *P-value* yang diperoleh sebesar 0.000 ($p < 0.05$), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan. Disimpulkan bahwa H_0 dalam penelitian ini ditolak dan H_a diterima. Artinya ada perbedaan bermakna untuk perilaku sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dengan *healthy snack choices bingo*. Jadi, pendidikan kesehatan dengan *healthy snack choices bingo* efektif terhadap peningkatan perilaku siswa dalam memilih jajanan sehat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa jumlah anak perempuan sedikit lebih banyak dibandingkan anak laki-laki. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan, bahwa kecenderungan dalam pemilihan jajanan tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin (Syafriani, Ningsih, Sahadan, & Sitanggang, 2024). Hasil ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan di SDN Keraton 1 Martapura, bahwa pada murid kelas 4 tidak terdapat hubungan ($p=0.482>0.05$) antara variabel jenis kelamin dengan perilaku siswa dalam memilih jajanan (Norhasanah, Yasmin, & Hestyani, 2018)

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan, bahwa anak laki-laki lebih banyak mengonsumsi jajanan tidak sehat dibandingkan anak perempuan. Hal ini disebabkan karena anak laki-laki umumnya lebih aktif secara fisik, menggunakan gerakan motorik kasar seperti berjalan dan melompat yang memerlukan energi lebih besar. Oleh karena itu, mereka cenderung membutuhkan asupan energi lebih tinggi dan memilih berbagai jenis jajanan sebagai sumber tambahan energi untuk mendukung aktivitas bermain (Citrawati, 2020). Meskipun demikian, jajanan dan anak-anak merupakan dua hal yang sulit dipisahkan, karena pada umumnya anak usia sekolah dasar (6–12 tahun) memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi jajanan secara berlebihan (Tarigan, 2019).

Anak yang usianya tidak sama atau berbeda satu sama lain, memiliki perbedaan presepsi, memahami kemampuan menangkap informasi pada anak merupakan tantangan dan kewajiban dari orang tua, dan orang dewasa yang ada dilingkup sekitar anak. Anak belum memiliki kemampuan untuk menelaah untuk informasi yang baik. Oleh karena itu, perlunya orang tua untuk mendampingi dalam memberi pengenalan terkait jajanan dilingkungan sekolah yang sesuai dan aman (Wulandari, Haris, Kusmiati, & Nursyamsiyah, 2022).

Anak usia sekolah, yakni antara 6 -12 tahun mengalami perkembangan fisik yang bertahap dan terus berlangsung. Pada masa ini, terjadi proses pendewasaan diri serta perkembangan kemampuan motorik, kecerdasan, dan keterampilan bersosialisasi. Anak juga mulai memiliki kebebasan dalam memilih makanan yang disukai, sehingga mulai terbentuk kebiasaan konsumsi makanan yang dapat berpengaruh terhadap pola makannya (Eliza, Sriwiyanti, Hartati, & Detiana, 2022).

Edukasi kepada anak sangat penting, agar mereka dapat membedakan jajanan yang termasuk dalam kategori sehat dan tidak sehat. Anak-anak yang memiliki pemahaman lebih baik tentang ciri-ciri jajanan tidak sehat, dapat terhindar dari zat-zat yang berpotensi membahayakan kesehatan (Sumarni, Rosidin, & Sumarna, 2020). Tingkat pemahaman mengenai jajanan pada individu didapatkan melalui media yang digunakan pada saat pembelajaran yang dimana mempunyai akibat yang tidak sama antara individu satu dengan yang lain. Faktor yang dapat meningkatkan pengetahuan yaitu tingkat pendidikan individu, informasi yang didapatkan, pengalaman yang dimiliki individu, faktor sosialisasi dengan lingkup serta ekonomi pendukung dalam memperoleh informasi, pemberian proses belajar dan media yang diperlukan pada anak untuk memperluas

Dinda Gumelar Ramadhani, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korepsondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: deisysrihardini@ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.3094

pengetahuan dan perubahan perilaku dalam pemilihan jajanan (Novelia, 2022).

Penelitian ini mengevaluasi perubahan perilaku anak usia sekolah dasar dalam pemilihan makanan sehat sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media kartu bingo. Media ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap gizi seimbang melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan (Almira, Melani, Angkasa, & Dewanti, 2022). Setelah diberikan intervensi melalui media kartu bingo, terjadi peningkatan signifikan dalam perilaku anak terkait pemilihan jajanan sehat. Anak-anak menunjukkan peningkatan minat terhadap makanan bergizi dan lebih sadar akan pentingnya keanekaragaman pangan. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media permainan seperti kartu bingo dapat menjadi alat yang efektif dalam pendidikan kesehatan bagi anak usia sekolah dasar. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap gizi seimbang tetapi juga mendorong perubahan perilaku positif dalam pemilihan makanan sehari-hari.

Media *healthy snack choices bingo* adalah suatu media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan yang sangat menarik karena menggabungkan elemen permainan dengan materi edukatif, sehingga dapat meningkatkan partisipasi aktif dan pemahaman anak-anak tentang pemilihan jajanan sehat melalui cara yang menyenangkan dan interaktif.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi jajanan sehat menggunakan permainan bingo nutrisi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 19.07 menjadi 29.74 ($p < 0.001$), dan skor sikap meningkat dari 55.87 menjadi 70.78 ($p < 0.001$) setelah intervensi (Alvianti, Dewi, & Qadrijati, 2024). Studi lain, juga mendukung temuan ini, di mana penggunaan media Nutrition Bingo meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang serta keanekaragaman pangan pada anak usia 10–12 tahun di Jakarta Timur. Peningkatan yang signifikan dicapai dalam kelompok yang menerima intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol (Almira et al., 2022).

Studi lain dalam proyek "Healthy Snack Project", menekankan pentingnya pendekatan dalam pendidikan makanan untuk meningkatkan perilaku pemilihan jajanan sehat. Meskipun tidak secara spesifik menggunakan permainan bingo, pendekatan ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan yang melibatkan berbagai disiplin ilmu dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku pemilihan jajanan sehat di kalangan anak-anak (Federici, Marcotrigiano, Bino, Lovat, Padoin, Salerno, & Cinquetti, 2024). Selain itu, penelitian terdahulu mengeksplorasi penggunaan permainan kesehatan serius yang dirancang untuk memengaruhi sikap implisit anak-anak terhadap makanan ringan. Meskipun fokusnya lebih pada sikap daripada perilaku langsung, hasilnya menunjukkan bahwa permainan dapat menjadi alat yang efektif dalam mengubah persepsi anak-anak terhadap jajanan sehat (Alblas, Folkvord, Anschütz, Van't Riet, Ketelaar, & Buijzen, 2020). Adanya pemberian edukasi terkait jajanan sehat, maka anak-anak dapat menumbuhkan perilaku yang mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan menandakan bahwa edukasi terkait jajanan maupun gizi di sekolah pun berakibat peningkatan dan sikap serta perilaku dalam memilih makanan yang sehat.

Hasil analisis dalam penelitian ini, menunjukkan peningkatan bermakna dalam perilaku pemilihan jajanan sehat pada anak setelah diberikan edukasi menggunakan metode *healthy snack choices bingo* (rata-rata perubahan –18.727; $t = –35.708$; $p < 0.001$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan tersebut konsisten dengan kerangka *Health Promotion Model Nola J. Pender*, yang menekankan pentingnya faktor kognitif, afektif, dan pengalaman spesifik perilaku dalam membentuk perilaku sehat. Dalam konteks ini, *perceived benefits* (manfaat yang dirasakan) yaitu anak segera merasakan manfaat bermain bingo melalui rasa percaya diri dan kesenangan saat memilih jajanan sehat, yang memperkuat komitmen mereka untuk tetap melakukannya. *Perceived self-efficacy* (efikasi diri) yaitu keberhasilan menemukan pemenang bingo dan mendapat penguatan positif meningkatkan kepercayaan diri anak dalam memilih jajanan sehat di luar permainan. *Activity-related affect* (emosi terkait aktivitas) yaitu elemen permainan yang menyenangkan menciptakan afeksi positif terhadap edukasi kesehatan, meningkatkan motivasi intrinsik untuk berperilaku sehat. *Interpersonal influences* (dukungan sosial) yaitu permainan bingo sebagai aktivitas kelompok melibatkan teman sebaya. Dukungan serta umpan balik sosial dalam kegiatan ini memfasilitasi adopsi perilaku sehat secara kolektif.

Dengan demikian, intervensi bingo ini bukan hanya mengubah pengetahuan, tetapi juga memodifikasi persepsi manfaat, efikasi diri, emosi positif, dan dukungan sosial sesuai teori Pender sehingga menghasilkan peningkatan perilaku signifikan. Oleh karena itu, *healthy snack choices bingo* terbukti efektif

Dinda Gumelar Ramadhani, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korepsondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: deisysrihardini@ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.3094

sebagai strategi promosi kesehatan untuk meningkatkan kebiasaan memilih jajanan sehat pada siswa.

Menurut asumsi peneliti, pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media *healthy snack choices bingo* terbukti efektif dan berpengaruh terhadap peningkatan perilaku anak sekolah dasar. Penyajian materi dengan media ini menarik perhatian, lebih mudah diterima, dan diingat, serta menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak-anak. Anak-anak terlihat antusias dan merespons dengan baik saat peneliti memberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *healthy snack choices bingo*. Dengan demikian, penggunaan media permainan dalam pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku anak sekolah dasar dalam memilih jajanan sehat. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap gizi seimbang, tetapi juga mendorong perubahan perilaku positif dalam pemilihan makanan sehari-hari.

SIMPULAN

Perilaku anak–anak sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media mengalami peningkatan. Adanya pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan *healthy snack choices bingo* terhadap perilaku anak sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat dengan *p-value* 0.000 (< 0.005).

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat berguna dalam peningkatan perilaku dalam memilih jajanan sehat agar terpenuhinya gizi seimbang. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk membandingkan atau mengombinasikan media *healthy snack choices bingo* dengan media lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Alblas, E. E., Folkvord, F., Anschütz, D. J., Van't Riet, J., Ketelaar, P., & Buijzen, M. (2020). A health game targeting children's implicit attitudes and snack choices. *Games for health journal*, *9*(6), 425-435.

Almira, R., Melani, V., Angkasa, D., & Dewanti, L. P. (2022). Pengaruh media Nutrition Bingo terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang serta keanekaragaman pangan pada anak usia 10-12 tahun di Jakarta Timur. *Journal of Nutrition College*, *11*(4), 310-321.

Alvianti, N. W., Dewi, Y. L. R., & Qadrijati, I. (2024). Education on Healthy Snacks Using Nutrition Bingo Games to Improve Knowledge and Attitudes on Balanced Nutrition. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, *34*(3), 721-733.

Citrawati, A. P. (2020). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku anak usia sekolah dalam pemilihan makanan jajanan (Studi dilakukan di SDN 2 Bhuanagiri Kabupaten Karangasem Bali)* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali).

Eliza, E., Sriwiyanti, S., Hartati, S., & Detiana, D. (2022). Pemilihan makanan jajanan pada SD di Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat. *ASMAT: Jurnal Pengabmas*, *1*(2), 97-110.

Federici, G., Marcotrigiano, V., Bino, E., Lovat, A., Padoin, A., Salerno, G., & Cinquetti, S. (2024). Healthy snack project: improving healthy choices through multidisciplinary food education actions. *Nutrients*, *16*(2), 255.

Fitriani, F., Lestari, L., Listari, L., Wahdah, W., Aprisa, E., Shelli, U., & Rahmawati, R. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Memilih Jajanan Sehat terhadap Pengetahuan Anak di Sekolah Dasar Negeri 04 Tengguli. *Hippocampus*, *1*(1), 26-30.

Fukuda, K. (2015). Food safety in a globalized world. *Bulletin of the World Health Organization*, *93*, 212-212.

Marianthi, D., Ismail, I., Alamsyah, T., & Hayati, W. (2020). Pendidikan kesehatan dengan teknik bermain kartu edukasi dapat membentuk perilaku jajanan sehat pada anak usia sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *5*(2), 147–155.

Norhasanah, N., Yasmin, F., & Hestyani, N. A. (2018). Hubungan Antara Jenis Kelamin, Uang Jajan, Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Membawa Bekal, Dan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Siswa Memilih Makanan Jajanan Di SDN Keraton 1 Martapura. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, *8*(3), 112-120.

Dinda Gumelar Ramadhani, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korepsondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: deisysrihardini@ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.3094

Novelia, T. (2022). Pengaruh pemberian media animasi makanan sehat buah dan sayur terhadap perubahan pengetahuan dan sikap anak SD Negeri 20 Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, *5*(1), 566-573.

Nurfajri, M. F., & Kurnia, P. (2021). Pengetahuan dan praktik keamanan pangan pada anak sekolah dasar di Kartasura. *Darussalam Nutrition Journal*, *5*(1), 28-33.

Priambada, Y. B (2023). *Bersama-sama Menjaga Keamanan Pangan Jajanan Anak*. Kompas.com. diakses dari: https://www.kompas.id/baca/riset/2023/03/01/bersama-sama-menjaga-keamanan-pangan-jajanan-anak

Rahmi, S. (2018). Cara memilih makanan jajanan sehat dan efek negatif yang Ditimbulkan apabila mengkonsumsi makanan jajanan yang Tidak sehat bagi anak-anak Sekolah dasar. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian* (Vol. 1, No. 1, pp. 260-265).

Rizal, A., & Jalpi, A. (2018). Peningkatan pengetahuan siswa dalam memilih jajanan makanan di lembaga pendidikan permata jannati Kota Banjarmasin tahun 2016. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, *2*(2).

Sari, M. H. (2017). Pengetahuan dan sikap keamanan pangan dengan perilaku penjaja makanan jajanan anak sekolah dasar. *Journal of Health Education*, *2*(2), 156-163.

Sejati, P. P. (2024). 6 Santri Pasir Kidul Purwokerto Diduga Keracunan Usai Makan Jajanan, Dinkes Lakukan Penyelidikan. Tribunbanyumas.com. diakses dari: https://banyumas.tribunnews.com/2024/08/08/6-santri-di-pasir-kidul-purwokerto-diduga-keracunan-usai-makan-jajanan-dinkes-lakukan-penyelidikan

Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Jurnal Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(2), 289-297.

Syafriani, S., Ningsih, A. P., Sahadan, V. A. A., & Sitanggang, M. B. P. (2024). Hubungan Jenis Kelamin, Tingkat Kelas, dan Uang Jajan dengan Pengetahuan Makanan Sehat pada Murid Sekolah Dasar di Minahasa, Sulawesi Utara.

Syam, A., & Indriasari, R. (2018). Gambaran pengetahuan dan sikap siswa terhadap makanan jajanan sebelum dan setelah pemberian edukasi kartu kwartet pada anak usia sekolah dasar di kota Makassar. *JURNAL TEPAT: Teknologi Terapan untuk Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 127-136.

Tarigan, R. P. B. (2019). Hubungan Pengetahuan Anak Terhadap Tindakan Memilih Makanan Jajanan di SDN 057737 Tanjung Gunung Baru Kecamatan Kutambaru Kabupaten Langkat Tahun 2019.

Utami, W., & Waladani, B. (2017). Gambaran Perilaku Makanan Jajanan Siswa Sekolah Dasar. *URECOL*, 315-322.

World Health Organization. (2024). Estimating the burden of foodborne disease. Diakses dari: https://www.who.int/activities/estimating-the-burden-of-foodborne-diseases

Wulandari, N. S., Haris, S., Kusmiati, S., & Nursyamsiyah, N. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun Dalam Memilih Pangan Jajanan Anak Sekolah. *(PJAS)*, *2*(1), 232-239.

Zaini, A. (2015). Bermain sebagai metode pembelajaran bagi anak usia dini. *Jurnal Thufula*, *3*(3), 130-131.

Dinda Gumelar Ramadhani, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korepsondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: deisysrihardini@ump.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i2.3094