INDEPENDENT HEALTH JOURNAL (IHJ)
https://jurnal.stikesmitrasejati.ac.id/index.php/ihj
ISSN 3123-2086
Vol. 2, No. 1, 2026
pp. 01-08

Pengaruh Perilaku Memilih Jajanan Tidak Sehat Terhadap Kejadian Diare pada Anak Sekolah Dasar 060929

Amelia Putri Siregar[1], Adia Risti[2], Sela Tri Ananda[3], Putri Yesika[4], Nugi Dermawan [5]

[1] STIKes Mitra Sejati, Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Medan, Indonesia
Jl. M. Basir No. 16, Pangkalan Mansyur, Kec. Medan Johor, Sumatra utara 21219, Indonesia
Email:[1] ameliasiregar0724@gmail.com ,[2] adiaristiadia@gmail.com, [3] selatriananda11@gmail.com ,
[4] yesikaputriyesi@gmail.com , [5] nugidermawan1237gk@gmail.com
Email Penulis Korespondensi: ameliasiregar0724@gmail.com

Abstrak−Jajanan di lingkungan sekolah merupakan bagian dari kebiasaan makan anak sekolah dasar, tetapi tidak semua jajanan terjamin keamanannya. Pemilihan jajanan yang tidak sehat berisiko menimbulkan gangguan pencernaan, salah satunya Diare. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh perilaku memilih jajanan tidak sehat terhadap kejadian Diare pada siswa/i kelas VC SDN 060929 serta menilai perubahan pengetahuan setelah penyuluhan "Pilih Jajanan, Bukan Penyakit" . Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dikombinasikan dengan *one group pre-test post-test*. Sampel adalah seluruh siswa/i kelas VC yang berusia 10–11 tahun (*sampling*). Data dikumpulkan dengan kuesioner perilaku memilih jajanan, kejadian Diare satu bulan terakhir, dan pengetahuan tentang jajanan sehat, kemudian dianalisis dengan uji *Chi-Square*, *Fisher's Exact*, dan *Wilcoxon*. Hasil menunjukkan 17 siswa (60,7%) memiliki perilaku memilih jajanan tidak sehat dan 15 siswa (53,6%) mengalami Diare. Diare lebih banyak terjadi pada siswa yang memilih jajanan tidak sehat (76,5%) dibandingkan siswa yang memilih jajanan sehat (18,2%) ($p = 0,006$; PR= 14,63). Skor pengetahuan meningkat dari 5,57 menjadi 8,25 setelah penyuluhan ($p < 0,001$). Disimpulkan bahwa perilaku memilih jajanan tidak sehat berpengaruh terhadap kejadian Diare dan penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan siswa.

Kata Kunci: Jajanan Tidak Sehat; Diare; Penyuluhan Kesehatan; Siswa Sekolah Dasar; Perilaku

Abstract−School snacks are part of the eating habits of elementary school children, yet not all snacks are safe. Choosing unhealthy snacks may cause digestive disorders, one of which is stomachache. This study aimed to analyze the effect of unhealthy snack-choosing behavior on the incidence of stomachache among students of class VC at SDN 060929 and to assess changes in knowledge after the health education session "Pilih Jajanan, Bukan Penyakit" (Choose Snacks, Not Diseases). A quantitative approach with a cross-sectional design combined with a one group pre-test post-test design was used. The sample consisted of all students of class VC aged 10–11 years (sampling). Data were collected using questionnaires on snack-choosing behavior, stomachache in the previous month, and knowledge about healthy snacks, and were analyzed with the Chi-Square, Fisher's Exact, and Wilcoxon tests. The results showed that 17 students (60.7%) chose unhealthy snacks and 15 students (53.6%) had experienced stomachache. Stomachache was more frequent among students who chose unhealthy snacks (76.5%) than among those who chose healthy snacks (18.2%) ($p = 0.006$; PR= 14.63). Knowledge scores increased from 5.57 to 8.25 after the education session ($p < 0.001$). It is concluded that unhealthy snack-choosing behavior influences the incidence of stomachache and that health education effectively improves students' knowledge.

Keywords: Unhealthy Snacks; Stomachache; Health Education; Elementary School Students; Behavior

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga membutuhkan asupan makanan yang cukup, bergizi, dan aman. Sebagian besar waktu anak dihabiskan di sekolah, dan di lingkungan inilah kebiasaan jajan terbentuk. Jajanan merupakan jenis makanan yang sangat sering dikonsumsi anak sekolah karena mudah diperoleh, harganya terjangkau, serta memiliki rasa, warna, dan tampilan yang menarik (Anggiruling et al., 2019). Namun, tidak semua jajanan yang dijual di sekitar sekolah memenuhi syarat kebersihan dan keamanan pangan. Di sisi lain, anak pada usia ini belum sepenuhnya mampu menilai mana jajanan yang aman dan mana yang berisiko bagi kesehatan, sehingga keputusan memilih jajanan sering dipengaruhi oleh selera, uang saku, dan ajakan teman sebaya (Rahmiati, 2021).

Keamanan pangan merupakan persoalan kesehatan masyarakat yang serius. Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan sekitar 600 juta orang di dunia jatuh sakit dan 420.000 orang meninggal setiap tahun akibat mengonsumsi makanan yang tercemar (World Health Organization, 2022). Di Indonesia, laporan Badan Pengawas Obat dan Makanan tahun 2017 sebagaimana dirujuk oleh Shabhati dan Adi (2023) menempatkan lembaga pendidikan sebagai tempat kejadian keracunan pangan tertinggi kedua, yaitu 28,30%. Riset Kesehatan Dasar 2018 juga mencatat prevalensi diare yang meningkat dari 4,6% pada tahun 2013 menjadi 6,8% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Keluhan Diare, seperti mulas, nyeri, mual, dan buang air besar yang encer, merupakan gejala yang paling mudah dikenali anak ketika sistem pencernaannya terganggu oleh makanan yang tidak higienis, dan keluhan yang berulang dapat mengganggu konsentrasi serta kehadiran anak di sekolah.

Kualitas jajanan sangat dipengaruhi oleh mutu bahan baku, cara penyimpanan dan pengolahan, sanitasi fasilitas, serta higiene penjamah makanan (Susilowati et al., 2022). Jajanan yang diolah dan dijajakan di tempat terbuka, tanpa penutup, dan dengan air pencuci yang kurang bersih lebih mudah terkontaminasi mikroorganisme penyebab gangguan pencernaan. Selain itu, penggunaan pewarna, pemanis, dan pengawet yang tidak sesuai ketentuan pada jajanan anak masih menjadi kekhawatiran. Dengan demikian, kemampuan anak untuk memilih jajanan yang tepat menjadi salah satu garis pertahanan pertama dalam mencegah penyakit yang bersumber dari makanan.

Sejumlah penelitian telah menelaah hubungan antara jajanan dan gangguan pencernaan pada anak sekolah. Shabhati dan Adi (2023) menemukan hubungan yang bermakna antara konsumsi jajanan dan kejadian diare pada 72 siswa kelas 4 dan 5 di Surabaya ($p = 0,03$), meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah. Wahyudi dan Batubara (2024) melaporkan bahwa pada siswa SD Muhammadiyah 10 Medan sebanyak 68,32% siswa berperilaku baik dalam mengonsumsi jajanan kaki lima dan perilaku tersebut berhubungan signifikan dengan diare. Rangkuti et al. (2021) juga menemukan hubungan bermakna antara konsumsi jajanan kaki lima dan penyakit diare, sedangkan Susilowati et al. (2022) menelaah pengaruh kebiasaan jajan dan higienitas jajanan terhadap kejadian diare pada anak SD melalui kajian literatur. Dari sisi upaya promotif, Nababan dan Girsang (2023) menunjukkan bahwa penyuluhan tentang jajanan sehat meningkatkan skor pengetahuan dan sikap anak usia 9–11 tahun, sementara Nurhidayah et al. (2021) mengkaji pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada diare sebagai luaran dan pada konsumsi jajanan secara umum, serta dilakukan terpisah dari kegiatan edukasi. Penelitian ini berbeda karena (1) menggunakan Diare sebagai luaran yang lebih luas dan lebih mudah dikenali oleh anak, (2) menitikberatkan pada perilaku memilih jajanan, yaitu keputusan anak saat membeli, bukan sekadar frekuensi mengonsumsi, dan (3) memadukan analisis pengaruh perilaku tersebut dengan penyuluhan "Pilih Jajanan, Bukan Penyakit" pada satu kelas di SDN 060929. Pendekatan ini diharapkan memberikan gambaran kontekstual di tingkat sekolah sekaligus menguji apakah penyuluhan sederhana dapat meningkatkan kemampuan siswa membedakan jajanan sehat dan tidak sehat.

Menurut Notoatmodjo (2012), perilaku kesehatan dibentuk oleh pengetahuan, sikap, dan tindakan, sehingga peningkatan pengetahuan melalui promosi kesehatan merupakan langkah awal yang strategis untuk mengubah kebiasaan. Siswa kelas V yang berusia 10–11 tahun berada pada tahap yang tepat untuk menerima pesan kesehatan secara terstruktur karena sudah mampu memahami hubungan sebab-akibat dan mulai memiliki kendali atas uang jajannya sendiri. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan sekolah akan data awal yang konkret agar upaya pencegahan, seperti penyuluhan dan penguatan kantin sehat, dapat dirancang berdasarkan kondisi siswanya sendiri.

Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk upaya promotif dan preventif karena menjangkau seluruh anak dalam kelompok usia yang sama secara terstruktur dan berkelanjutan. Intervensi edukatif di sekolah relatif murah, mudah dilaksanakan, dan dapat melibatkan guru sebagai pendamping jangka panjang. Penyuluhan dengan media yang menarik, seperti buku kreasi, poster, dan permainan, dapat meningkatkan skor pengetahuan dan sikap anak mengenai jajanan sehat (Nababan & Girsang, 2023). Oleh karena itu, penyuluhan di tingkat kelas dipandang sebagai strategi yang layak untuk dipadukan dengan penelitian mengenai perilaku jajan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh perilaku memilih jajanan tidak sehat terhadap kejadian Diare pada siswa/i kelas VC SDN 060929 dan menilai perubahan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat setelah penyuluhan. Kontribusi penelitian ini adalah menyediakan bukti empiris tingkat sekolah dasar, khususnya di SDN 060929, mengenai kaitan perilaku memilih jajanan dengan keluhan Diare, serta contoh pelaksanaan penyuluhan singkat yang dapat direplikasi oleh guru, tenaga kesehatan, maupun mahasiswa pada sekolah lain.

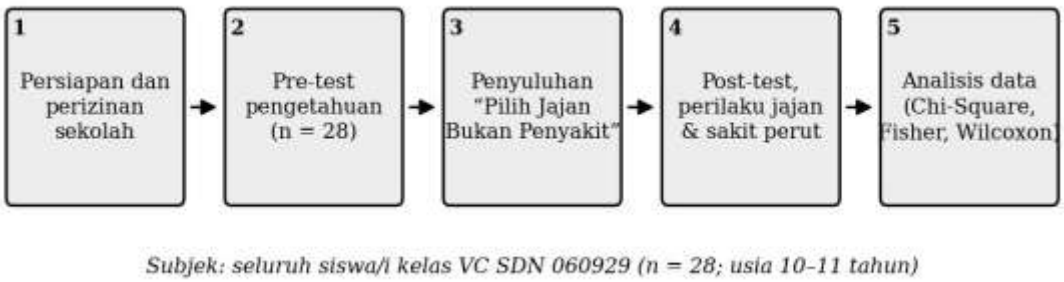
2. METODE PENELITIAN

2.1 Prosedur dan Kerangka Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua komponen desain. Pertama, desain *cross-sectional* analitik untuk menguji pengaruh perilaku memilih jajanan tidak sehat terhadap kejadian Diare, di mana kedua variabel diukur pada waktu yang sama. Kedua, desain *one group pre-test post-test* untuk menilai perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan "Pilih Jajanan, Bukan Penyakit". Kerangka pelaksanaan penelitian ditunjukkan pada Gambar 1. Tahapan dimulai dari persiapan dan perizinan kepada pihak sekolah, pemberian *pre-test* pengetahuan, pelaksanaan penyuluhan, pemberian *post-test* beserta kuesioner perilaku memilih jajanan dan kejadian Diare, hingga analisis data.

Hipotesis penelitian ini adalah H_0: tidak terdapat pengaruh perilaku memilih jajanan tidak sehat terhadap kejadian Diare, dan H_a: terdapat pengaruh perilaku memilih jajanan tidak sehat terhadap kejadian Diare. Untuk

komponen penyuluhan, H_0 menyatakan tidak ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, sedangkan H_a menyatakan terdapat perbedaan skor pengetahuan.



Gambar 1. Kerangka dan Tahapan Pelaksanaan Penelitian

2.2 Lokasi, Populasi, dan Sampel

Penelitian dilaksanakan di SDN 060929 pada 30 Oktober 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa/i kelas V di sekolah tersebut. Sampel adalah seluruh siswa/i kelas VC yang berusia 10–11 tahun, dengan teknik *sampling* karena jumlah populasi terjangkau relatif kecil (Notoatmodjo, 2018). Kriteria inklusi meliputi tercatat sebagai siswa/i kelas VC, hadir pada saat kegiatan, bersedia berpartisipasi, dan mendapat izin dari pihak sekolah. Kriteria eksklusi adalah siswa yang sedang menjalani perawatan penyakit saluran pencernaan kronis.

2.3 Variabel dan Definisi Operasional

Variabel bebas penelitian ini adalah perilaku memilih jajanan, sedangkan variabel terikatnya adalah kejadian Diare. Definisi operasional variabel disusun sebagai berikut:

a. Perilaku memilih jajanan adalah kebiasaan siswa menentukan jajanan yang dibeli di lingkungan sekolah, diukur dengan 10 pernyataan (skor 1 untuk setiap pilihan yang sehat). Perilaku dikategorikan sehat apabila skor ≥ 70% dari skor maksimum dan tidak sehat apabila skor < 70%.
b. Kejadian Diare adalah pengalaman nyeri atau mulas pada perut, mual, atau buang air besar encer minimal satu kali dalam satu bulan terakhir berdasarkan pengakuan siswa, dikategorikan ya atau tidak.
c. Pengetahuan tentang jajanan sehat adalah pemahaman siswa mengenai ciri, manfaat, dan risiko jajanan, diukur dengan 10 soal (skor 1 untuk jawaban benar) dan dikategorikan baik (8–10), cukup (6–7), serta kurang (≤ 5).

2.4 Instrumen dan Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari tiga bagian, yaitu karakteristik responden, perilaku memilih jajanan beserta kejadian Diare, dan pengetahuan tentang jajanan sehat. Kuesioner disusun mengacu pada kajian pustaka dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa kelas V. Mengingat responden adalah anak-anak, setiap butir pernyataan dibacakan dan dijelaskan oleh peneliti, sedangkan siswa menjawab secara mandiri pada lembar jawaban. Kuesioner pengetahuan diberikan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penyuluhan dengan butir soal yang sama.

2.5 Prosedur Penyuluhan

Penyuluhan "Pilih Jajanan, Bukan Penyakit" dilaksanakan satu kali selama kurang lebih 45 menit di ruang kelas VC. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, tanya jawab, dan permainan menebak jajanan sehat dan tidak sehat dengan bantuan poster bergambar. Materi mencakup pengertian dan ciri jajanan sehat, bahaya jajanan yang tidak higienis atau mengandung pewarna dan pengawet berlebih, cara memilih jajanan yang aman di sekolah (memperhatikan kebersihan penjual, penutup makanan, dan kebersihan air), kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, serta anjuran membawa bekal dan air minum dari rumah.

Pelaksanaan penyuluhan terdiri atas empat tahap. Tahap pembukaan berisi perkenalan, penjelasan tujuan kegiatan, dan pemecah suasana (*ice breaking*). Tahap kedua adalah pemberian *pre-test* pengetahuan. Tahap ketiga adalah penyampaian materi yang dilanjutkan dengan permainan dan tanya jawab. Tahap terakhir berupa pemberian *post-test*, pengisian kuesioner perilaku memilih jajanan dan kejadian Diare, serta penutup berupa penyimpulan pesan utama secara bersama-sama.

2.6 Analisis Data dan Etika Penelitian

Sebelum dianalisis, data melalui tahapan penyuntingan (*editing*) untuk memeriksa kelengkapan jawaban, pemberian kode (*coding*), pemasukan data (*entry*), dan pembersihan data (*cleaning*) agar bebas dari kesalahan input. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, perilaku memilih jajanan, kejadian Diare, dan skor pengetahuan. Analisis bivariat pengaruh perilaku memilih jajanan terhadap kejadian Diare menggunakan uji *Chi-Square* dengan koreksi kontinuitas dan uji *Fisher's Exact* sebagai pembanding, serta dilengkapi *Prevalens Ratio* (PR) dengan interval kepercayaan 95% (95% CI). Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan diuji dengan uji *Wilcoxon signed-rank* karena jumlah sampel kecil dan skor berbentuk ordinal. Tingkat kemaknaan yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$. Pelaksanaan penelitian memperhatikan etika penelitian, meliputi izin dari pihak sekolah, partisipasi sukarela, persetujuan dari wali kelas dan orang tua/wali siswa, serta kerahasiaan identitas responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan siswa/i kelas VC SDN 060929 yang seluruhnya memenuhi kriteria inklusi, sehingga tidak ada responden yang dikeluarkan dari analisis. Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1. Sebagian besar responden berusia 11 tahun, yaitu 17 siswa (60,7%), sedangkan sisanya berusia 10 tahun (39,3%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak (15 siswa; 53,6%) dibandingkan responden laki-laki (13 siswa; 46,4%). Komposisi ini menggambarkan kelompok anak pada akhir masa kanak-kanak tengah yang sedang berada pada tahap peralihan menuju kemandirian dalam menentukan makanan yang dikonsumsinya.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 28)

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
10 tahun	11	39,3
11 tahun	17	60,7
Jenis kelamin		
Laki-laki	13	46,4
Perempuan	15	53,6
Total	28	100,0

3.2 Perilaku Memilih Jajanan dan Kejadian Diare

Distribusi perilaku memilih jajanan dan kejadian Diare ditampilkan pada Tabel 2. Sebanyak 17 siswa (60,7%) tergolong memiliki perilaku memilih jajanan tidak sehat, sedangkan 11 siswa (39,3%) memilih jajanan sehat. Dalam satu bulan terakhir, 15 siswa (53,6%) melaporkan pernah mengalami Diare, sementara 13 siswa (46,4%) tidak mengalaminya. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa di kelas tersebut pernah mengalami keluhan pencernaan dalam waktu yang relatif singkat.

Tabel 2. Distribusi Perilaku Memilih Jajanan dan Kejadian Diare (n = 28)

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Perilaku memilih jajanan		
Tidak sehat	17	60,7
Sehat	11	39,3
Kejadian Diare		
Ya	15	53,6
Tidak	13	46,4

Proporsi siswa yang mengalami Diare pada penelitian ini (53,6%) lebih tinggi dibandingkan kejadian diare yang dilaporkan Shabhati dan Adi (2023) sebesar 22,2% maupun Wahyudi dan Batubara (2024) sebesar 36,63%. Perbedaan tersebut dapat dipahami karena Diare mencakup spektrum keluhan yang lebih luas daripada diare, mulai dari nyeri dan mulas hingga mual, sehingga lebih banyak anak yang memenuhi definisi kejadian. Selain itu,

proporsi siswa yang memilih jajanan tidak sehat (60,7%) tergolong besar, yang menunjukkan bahwa pemilihan jajanan masih menjadi persoalan nyata pada siswa di kelas yang diteliti.

Jenis jajanan tidak sehat yang paling sering dibeli siswa disajikan pada Tabel 3. Gorengan merupakan jajanan yang paling banyak dibeli (21 siswa; 75,0%), diikuti minuman berwarna atau sirup (19 siswa; 67,9%) dan makanan ringan bermicin (18 siswa; 64,3%). Sosis atau bakso tusuk dengan saus, es, serta permen atau jeli juga dibeli oleh sebagian siswa. Pola ini sejalan dengan gambaran jajanan di sekitar sekolah dasar yang didominasi makanan olahan, digoreng, bercita rasa kuat, dan berwarna mencolok, yaitu jenis yang sangat menarik bagi anak (Anggiruling et al., 2019).

Tabel 3. Jenis Jajanan Tidak Sehat yang Sering Dibeli Siswa (Respons Ganda, n = 28)

Jenis jajanan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gorengan	21	75,0
Minuman berwarna atau sirup	19	67,9
Makanan ringan bermicin	18	64,3
Sosis atau bakso tusuk dengan saus	14	50,0
Es (es batu atau es serut)	11	39,3
Permen atau jeli	9	32,1

3.3 Pengaruh Perilaku Memilih Jajanan terhadap Kejadian Diare

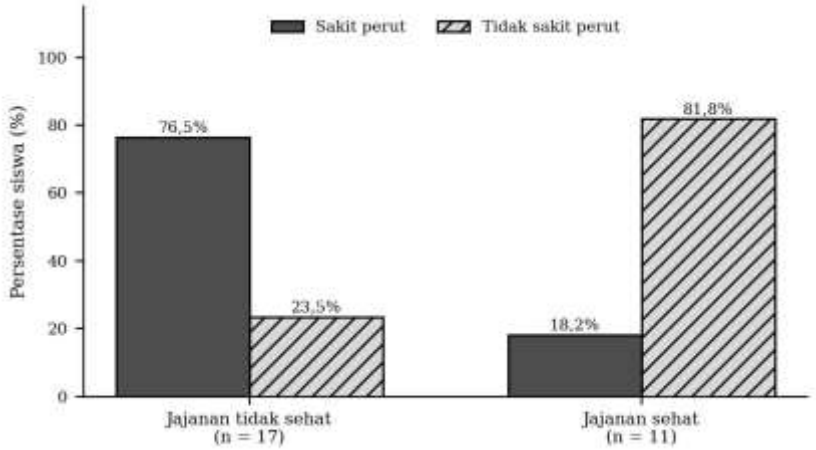
Hasil analisis pengaruh perilaku memilih jajanan terhadap kejadian Diare disajikan pada Tabel 4 dan Gambar 2. Diare dialami oleh 13 dari 17 siswa (76,5%) yang memilih jajanan tidak sehat, sedangkan pada kelompok yang memilih jajanan sehat hanya 2 dari 11 siswa (18,2%) yang mengalaminya. Seluruh nilai harapan sel pada tabel 2 × 2 berada di atas 5, sehingga syarat uji *Chi-Square* terpenuhi. Uji *Chi-Square* dengan koreksi kontinuitas menghasilkan nilai $\chi^2 = 6{,}93$ dengan $p = 0{,}008$, dan uji *Fisher's Exact* memberikan nilai $p = 0{,}006$. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05, H_0 ditolak, yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna antara perilaku memilih jajanan tidak sehat dan kejadian Diare.

Tabel 4. Pengaruh Perilaku Memilih Jajanan terhadap Kejadian Diare (n = 28)

Perilaku memilih jajanan	Diare		Non Diare		Total n (%)	p
	n	%	n	%		
Tidak sehat	13	(76,5)	4	(23,5)	17 (100)	0,006
Sehat	2	(18,2)	9	(81,8)	11 (100)	

Keterangan: χ^2 dengan koreksi kontinuitas = 6,93 (p = 0,008); *Fisher's Exact* p = 0,006; PR= 14,63 (95% CI 2,19–97,62).

Nilai *Prevalens Ratio* sebesar 14,63 (95% CI 2,19–97,62) menunjukkan bahwa siswa yang memilih jajanan tidak sehat memiliki peluang sekitar 14,6 kali lebih besar untuk mengalami Diare dibandingkan siswa yang memilih jajanan sehat. Rentang interval kepercayaan yang lebar mencerminkan jumlah sampel yang kecil, sehingga besarnya efek tersebut perlu ditafsirkan dengan hati-hati. Meskipun demikian, batas bawah interval kepercayaan yang berada di atas 1 mengonfirmasi arah hubungan yang konsisten.



Gambar 2. Persentase Kejadian Diare Berdasarkan Perilaku Memilih Jajanan

3.4 Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Perubahan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat sebelum dan sesudah penyuluhan disajikan pada Tabel 5. Sebelum penyuluhan, tidak ada siswa yang berada pada kategori pengetahuan baik; 15 siswa (53,6%) berpengetahuan cukup dan 13 siswa (46,4%) berpengetahuan kurang. Setelah penyuluhan, sebanyak 21 siswa (75,0%) berada pada kategori baik, 7 siswa (25,0%) pada kategori cukup, dan tidak ada siswa yang berpengetahuan kurang. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 5,57 ± 0,96 menjadi 8,25 ± 1,17 atau bertambah 2,68 poin. Peningkatan skor terjadi pada 27 dari 28 siswa, sedangkan satu siswa tidak mengalami perubahan skor. Uji *Wilcoxon signed-rank* menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p < 0,001$), sehingga H_0 ditolak dan penyuluhan dinyatakan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa.

Tabel 5. Tingkat Pengetahuan tentang Jajanan Sehat Sebelum dan Sesudah Penyuluhan (n = 28)

Kategori pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik (skor 8–10)	0 (0,0)	21 (75,0)
Cukup (skor 6–7)	15 (53,6)	7 (25,0)
Kurang (skor ≤ 5)	13 (46,4)	0 (0,0)
Rata-rata skor ± SD	5,57 ± 0,96	8,25 ± 1,17

Keterangan: skor 0–10; uji *Wilcoxon signed-rank*, $p < 0,001$.

3.5 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku memilih jajanan tidak sehat berpengaruh terhadap kejadian Diare pada siswa kelas VC SDN 060929. Temuan ini sejalan dengan penelitian Shabhati dan Adi (2023) yang menemukan hubungan bermakna antara konsumsi jajanan dan kejadian diare pada anak sekolah di Surabaya, dengan kejadian diare sebesar 22,2%. Hasil serupa dilaporkan Wahyudi dan Batubara (2024) pada siswa SD Muhammadiyah 10 Medan, serta Rangkuti et al. (2021) yang menemukan hubungan signifikan antara konsumsi jajanan kaki lima dan penyakit diare. Konsistensi arah temuan pada berbagai sekolah dan daerah memperkuat dugaan bahwa jajanan yang dipilih anak merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap keluhan pencernaan di lingkungan sekolah.

Perbedaan penelitian ini dengan studi terdahulu terletak pada luaran dan cara mengukur perilaku. Shabhati dan Adi (2023) mendapatkan kekuatan hubungan yang lemah ($r = -0,255$), sedangkan pada penelitian ini selisih proporsi Diare antara dua kelompok tergolong besar (76,5% berbanding 18,2%). Perbedaan tersebut dapat dijelaskan oleh beberapa hal. Pertama, penelitian ini menggunakan Diare sebagai luaran yang lebih luas daripada diare sehingga lebih banyak kejadian yang tertangkap. Kedua, jumlah sampel yang kecil membuat estimasi efek menjadi kurang stabil, sebagaimana tampak pada interval kepercayaan *Prevalens Ratio* yang lebar. Ketiga, perilaku memilih jajanan diukur berdasarkan keputusan siswa saat membeli, bukan sekadar frekuensi jajan, sehingga kategori yang terbentuk lebih tegas membedakan siswa yang cermat dan tidak cermat.

Besarnya *Prevalens Ratio* perlu dimaknai bersama dengan lebar interval kepercayaannya. Batas bawah 95% CI sebesar 2,19 menunjukkan bahwa meskipun besar efek sebenarnya mungkin jauh lebih kecil daripada 14,63, arah pengaruhnya tetap merugikan bagi siswa yang memilih jajanan tidak sehat. Dari sudut pandang praktis, selisih proporsi sebesar 58,3 poin persentase antara kedua kelompok (76,5% dan 18,2%) sudah cukup besar untuk

menjadi alasan bagi sekolah menaruh perhatian pada kebiasaan jajan siswa, sekalipun hasil ini masih perlu dikonfirmasi pada sampel yang lebih besar.

Secara biologis, hubungan tersebut masuk akal. Jajanan yang tidak dikelola secara higienis, misalnya dijajakan tanpa penutup, diolah dengan air dan peralatan yang kurang bersih, atau disentuh penjamah makanan yang tangannya tidak bersih, berpotensi membawa mikroorganisme penyebab gangguan pencernaan. Susilowati et al. (2022) menguraikan bahwa higienitas jajanan ditentukan oleh kualitas bahan, penyimpanan, pengolahan, sanitasi fasilitas, dan higiene penjamah. Pada penelitian ini, gorengan, minuman berwarna atau sirup, dan makanan ringan bermicin merupakan jajanan yang paling sering dibeli. Minuman dan es yang dibuat dengan air yang tidak terjamin kebersihannya serta makanan berbumbu kuat dan berminyak dapat mengiritasi saluran cerna anak, terlebih bila dikonsumsi dalam keadaan perut kosong atau tanpa sarapan.

Meskipun pengaruh perilaku memilih jajanan terlihat jelas, Diare tidak semata-mata disebabkan oleh jajanan. Dua siswa yang memilih jajanan sehat tetap melaporkan Diare, dan empat siswa yang memilih jajanan tidak sehat tidak mengalaminya. Hal ini menunjukkan peran faktor lain seperti kebiasaan mencuci tangan, kebersihan air minum, sanitasi lingkungan, kebiasaan sarapan, serta kondisi kesehatan individu. Nurhidayah et al. (2021) menekankan bahwa pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup bersih dan sehat saling berkaitan pada siswa sekolah dasar, sehingga upaya pencegahan sebaiknya tidak berhenti pada pemilihan jajanan, tetapi juga mencakup kebiasaan cuci tangan pakai sabun. Faktor sosial juga berperan; Rahmiati (2021) mengkaji peran teman dalam pemilihan jajanan, dan ajakan teman sebaya dapat membuat siswa tetap membeli jajanan yang sebenarnya mereka ketahui kurang sehat.

Penyuluhan "Pilih Jajanan, Bukan Penyakit" terbukti meningkatkan pengetahuan siswa. Rata-rata skor naik dari 5,57 menjadi 8,25 dan proporsi siswa dengan pengetahuan baik meningkat dari 0% menjadi 75,0%. Besaran peningkatan ini sebanding dengan hasil Nababan dan Girsang (2023) yang melaporkan kenaikan rata-rata skor pengetahuan anak usia 9–11 tahun dari 6,18 menjadi 8,29 setelah penyuluhan jajanan sehat. Keberhasilan peningkatan pengetahuan diduga berkaitan dengan metode yang interaktif, penggunaan poster bergambar, serta permainan menebak jajanan sehat dan tidak sehat yang sesuai dengan karakteristik anak usia 10–11 tahun yang lebih mudah memahami materi melalui contoh konkret dan aktivitas yang menyenangkan.

Distribusi kategori pengetahuan sebelum penyuluhan juga memberi gambaran penting. Tidak ada satu pun siswa yang berpengetahuan baik dan hampir separuh berpengetahuan kurang, padahal setiap hari anak terpapar berbagai jenis jajanan di lingkungan sekolah. Kesenjangan antara paparan terhadap jajanan dan pemahaman tentang risikonya ini perlu dijembatani melalui edukasi yang berulang. Setelah penyuluhan, seluruh siswa berada pada kategori cukup atau baik, yang menunjukkan bahwa materi dan metode yang digunakan dapat diterima dengan baik oleh siswa kelas V.

Namun, peningkatan pengetahuan tidak otomatis berarti perubahan perilaku. Notoatmodjo (2012) menjelaskan bahwa perilaku dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan tindakan, serta dipengaruhi pula oleh faktor pemungkin dan penguat, seperti ketersediaan jajanan sehat, peran guru, dan dukungan orang tua. Karena itu, penyuluhan satu kali perlu diikuti dengan penguatan berkelanjutan, misalnya pemasangan poster di kelas dan kantin, pengawasan jajanan oleh guru, pembiasaan membawa bekal, dan pelibatan orang tua dalam memberi uang saku serta menyiapkan sarapan. Pengukuran perilaku dan kejadian Diare setelah jangka waktu tertentu juga diperlukan untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan benar-benar diikuti perubahan kebiasaan.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan. Bagi sekolah, hasil ini mendukung perlunya pengawasan terhadap jajanan yang dijual di sekitar lingkungan sekolah serta penyediaan kantin yang menjual makanan bergizi dan higienis. Guru dapat memanfaatkan kegiatan pembelajaran dan pembiasaan harian, seperti mengingatkan siswa mencuci tangan sebelum makan dan membawa bekal. Bagi orang tua, penyediaan sarapan dan bekal dari rumah dapat mengurangi ketergantungan anak pada jajanan di luar. Sementara itu, tenaga kesehatan dan mahasiswa kesehatan dapat memanfaatkan model penyuluhan singkat dan interaktif ini sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah dasar.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden hanya 28 siswa dari satu kelas sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi ke seluruh siswa sekolah dasar. Desain *cross-sectional* hanya dapat menunjukkan pengaruh dalam bentuk asosiasi dan tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat secara pasti, karena perilaku dan kejadian Diare diukur pada waktu yang berdekatan. Kejadian Diare diperoleh dari pengakuan siswa sehingga berpotensi terjadi bias ingatan, sebagaimana juga diakui pada penelitian Shabhati dan Adi (2023). Selain itu, penilaian pengaruh penyuluhan tidak menggunakan kelompok pembanding sehingga peningkatan skor dapat dipengaruhi oleh efek pengulangan soal, dan variabel perancu seperti kebiasaan cuci tangan serta sarapan belum dikendalikan secara statistik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, melibatkan beberapa sekolah, menyertakan kelompok kontrol, dan menganalisis faktor lain secara multivariat.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku memilih jajanan tidak sehat berpengaruh terhadap kejadian Diare pada siswa/i kelas VC SDN 060929. Dari 28 siswa, sebanyak 17 siswa (60,7%) memilih jajanan tidak sehat dan 15 siswa (53,6%) mengalami Diare dalam satu bulan terakhir. Diare lebih banyak dialami siswa yang memilih jajanan tidak sehat (76,5%) dibandingkan siswa yang memilih jajanan sehat (18,2%), dengan nilai p = 0,006 dan *Prevalens Ratio* sebesar 14,63 (95% CI 2,19–97,62). Penyuluhan "Pilih Jajanan, Bukan Penyakit" juga terbukti meningkatkan pengetahuan siswa, ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata skor dari 5,57 menjadi 8,25 dan peningkatan proporsi siswa berpengetahuan baik dari 0% menjadi 75,0% ($p < 0,001$). Temuan ini menjawab hipotesis penelitian, yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, baik untuk pengaruh perilaku memilih jajanan terhadap Diare maupun untuk perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan demikian, kedua tujuan penelitian telah terjawab, yaitu bahwa pemilihan jajanan yang tidak sehat merupakan faktor yang berkaitan erat dengan keluhan Diare pada anak sekolah dasar dan bahwa penyuluhan sederhana dapat menjadi langkah awal yang efektif untuk memperbaiki pengetahuan siswa. Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang kecil pada satu kelas, desain *cross-sectional* yang tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat, pengukuran kejadian Diare berdasarkan pengakuan siswa, serta tidak adanya kelompok pembanding pada penilaian penyuluhan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dari beberapa sekolah, menggunakan kelompok kontrol, mengukur perubahan perilaku dan kejadian Diare setelah jangka waktu tertentu, serta mengendalikan faktor lain seperti kebiasaan cuci tangan dan sarapan. Bagi sekolah, hasil ini mendorong penguatan penyuluhan secara berkala, pengawasan jajanan di sekitar sekolah, penyediaan kantin sehat, dan keterlibatan orang tua agar siswa terbiasa memilih jajanan yang aman, bergizi, dan tidak menimbulkan penyakit. Upaya pencegahan keluhan pencernaan pada anak sekolah dasar sebaiknya dilakukan melalui pendekatan yang menggabungkan edukasi kepada siswa, pengawasan terhadap mutu jajanan, serta dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga, sehingga peningkatan pengetahuan dapat berlanjut menjadi kebiasaan memilih jajanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

REFERENCES

Anggiruling, D. O., Ekayanti, I., & Khomsan, A. (2019). Analisis faktor pemilihan jajanan, kontribusi gizi dan status gizi siswa sekolah dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 15*(1), 81. https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5914

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Nababan, E. A., & Girsang, B. M. (2023). Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dengan teknologi tepat guna buku kreasi untuk meningkatkan nilai sikap dan pengetahuan anak usia sekolah 9–11 tahun. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia, 3*(2). https://doi.org/10.26714/jipmi.v3i2.225

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.

Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *The Indonesian Journal of Health Science, 13*(1), 61–71. https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i1.4864

Rahmiati, B. F. (2021). Hubungan peran teman dengan pemilihan jajanan pada siswa sekolah dasar. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan, 2*(1), 87–94. https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1240

Rangkuti, N. F., Emilia, E., Mutiara, E., & Friska, R. (2021). Hubungan konsumsi makanan jajanan kaki lima dengan kejadian penyakit diare. *Journal of Nutrition and Culinary, 1*(1), 8–15. https://doi.org/10.24114/jnc.v1i1.20693

Shabhati, B., & Adi, A. C. (2023). Hubungan konsumsi makanan jajanan dengan kejadian diare pada anak sekolah di Surabaya. *Media Gizi Kesmas, 12*(2), 713–718. https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.713-718

Susilowati, R. P., Hartono, B., & Stephen, B. R. (2022). Literature review: Pengaruh kebiasaan jajan dan higienitas jajanan terhadap kejadian diare pada anak SD. *Jurnal MedScientiae, 1*(1), 28–39. http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/ms/article/view/2447

Wahyudi, M. I., & Batubara, H. J. S. (2024). Perilaku mengonsumsi jajanan kaki lima berhubungan signifikan terhadap diare pada anak SD Muhammadiyah 10 Medan tahun 2022. *Jurnal Pandu Husada, 5*(3), 51–57. https://doi.org/10.30596/jph.v5i3.20992

World Health Organization. (2022). *Food safety* [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety