

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR MENGENAI BAHAYA JAJANAN TIDAK SEHAT

Puspita Dewi^{1*}, Nur Afiaty Mursalim²

¹Jurusan Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar

²Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar

ARTICLE INFORMATION

Received: 20 Mei 2026

Accepted: 31 Mei 2026

Published: 03 Juni 2026

KEYWORD

Edukasi Gizi, Jajanan Tidak Sehat, Status Gizi

Nutrition Education, Unhealthy Snack, Nutrition Status

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Puspita Dewi

Address: Jl.Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan

E-mail: puspitadewi@unm.ac.id

No. Tlp: +6282292049918

ABSTRACT

Kebiasaan mengonsumsi jajanan tidak sehat pada anak usia sekolah dasar menjadi perhatian serius karena berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan, termasuk kesehatan ginjal. Konsumsi minuman manis, makanan tinggi garam, dan jajanan dengan bahan tambahan pangan berbahaya secara berlebihan dapat meningkatkan beban kerja ginjal dan memicu kerusakan organ tersebut sejak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan siswa kelas 1 dan 2 SD Perumnas 1 mengenai bahaya jajanan tidak sehat bagi kesehatan ginjal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 30 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari 20 item pernyataan dengan pilihan benar atau salah. Data yang diperoleh dilakukan analisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai bahaya jajanan tidak sehat bagi kesehatan ginjal mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik sebesar 70%, akan tetapi masih ada beberapa responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebesar 10%, dan sedang sebesar 20%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik terkait dampak konsumsi jajanan tinggi gula, garam, lemak, serta bahan tambahan pangan berbahaya terhadap kesehatan tubuh, khususnya kesehatan ginjal.

The habit of consuming unhealthy snacks among elementary school children is a significant concern due to its potential to cause long-term health problems, particularly related to kidney health. Excessive consumption of sugary beverages, high-salt foods, and snacks containing harmful food additives may increase the workload of the kidneys and contribute to organ damage from an early age. This study aimed to describe the level of knowledge among first- and second-grade students at Perumnas 1 Elementary School regarding the dangers of unhealthy snacks to kidney health. This research employed a quantitative approach with a descriptive design. A total of 30 respondents participated in this study. The research instrument consisted of a questionnaire containing 20 true-or-false statement items. The collected data were analyzed descriptively and presented in the form of frequency distribution tables. The results showed that the majority of respondents had a good level of knowledge regarding the dangers of unhealthy snacks to kidney health (70%), while 20% demonstrated a moderate level of knowledge and 10% had a poor level of knowledge. These findings indicate that most students possess a relatively good understanding of the effects of consuming foods high in sugar, salt, fat, and harmful food additives on overall health, particularly kidney health.

PENDAHULUAN

Ginjal merupakan organ vital yang berperan penting dalam menyaring racun, mengatur keseimbangan cairan, dan membuang sisa metabolisme dari dalam tubuh. Pada anak-anak, ginjal masih berada dalam tahap perkembangan sehingga sangat rentan terhadap paparan zat-zat berbahaya yang

masuk melalui makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Kerusakan ginjal pada masa anak-anak yang tidak terdeteksi sejak dini dapat berkembang menjadi penyakit ginjal kronis di kemudian hari dan berdampak serius terhadap kualitas hidup penderitanya (Lurbe *et al.*, 2021).

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk dalam hal kebiasaan mengonsumsi jajanan. Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) merupakan makanan atau minuman yang banyak dijual di lingkungan sekolah dan sering dikonsumsi oleh anak-anak sebagai sumber energi tambahan. Namun, sebagian besar jajanan yang beredar di sekitar sekolah mengandung kadar gula, garam, lemak, dan zat aditif yang tinggi, serta diproduksi dengan cara yang kurang higienis. Konsumsi berlebihan terhadap jenis jajanan tersebut secara terus-menerus dapat memberikan tekanan ekstra pada ginjal anak yang masih berkembang (Amali *et al.*, 2024).

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017), jajanan merupakan produk pangan siap saji yang dipasarkan langsung kepada masyarakat. Sayangnya, aspek gizi, higienitas, dan keamanan produk ini sering kali terabaikan, terutama pada segmen anak-anak. Fenomena ini diperkuat oleh temuan Puspita dan Adriyanto (2019) yang menunjukkan tingginya kadar gula, garam, dan lemak pada jajanan murid sekolah dasar. Rendahnya nilai gizi serta buruknya sanitasi pengolahan makanan ini berpotensi memicu berbagai gangguan kesehatan, mulai dari masalah pencernaan hingga kasus keracunan. Sebagai contoh, Novike Arinta *et al.* (2023) melaporkan insiden keracunan massal di SDN 02 Turi Sukorejo yang dipicu oleh kontaminasi logam berat (kadmium dan timbal) pada permen lunak. Selain cemaran kimia, risiko biologis juga ditemukan oleh Rahmawita *et al.* (2018) melalui identifikasi bakteri *S. aureus* dan *E. coli* pada jajanan sekolah.

Minuman manis seperti teh kemasan, minuman bersoda, dan minuman berpemanis mengandung fruktosa tinggi yang apabila dikonsumsi berlebihan diketahui dapat menyebabkan hiperurisemia, meningkatkan tekanan darah, dan memicu kerusakan pada tubulus ginjal. Selain itu, konsumsi garam berlebih dari jajanan asin dan makanan ringan kemasan berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah yang menjadi faktor risiko utama penyakit ginjal kronis. Penggunaan bahan tambahan pangan seperti pewarna sintesis, pengawet, dan penyedap rasa yang tidak aman dalam jajanan anak juga dapat bersifat nefrotoksik, yaitu merusak sel-sel ginjal bila terpapar dalam jangka panjang (Malik & Hu, 2022). Masalah ini menjadi lebih parah akibat rendahnya pengetahuan anak SD mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat dengan kesehatan ginjal. Anak-anak cenderung memilih jajanan berdasarkan rasa dan harga, tanpa mempertimbangkan kandungan bahan atau dampaknya bagi kesehatan. Kurangnya pemahaman ini menyebabkan anak terus terpapar risiko kerusakan ginjal tanpa disadari sejak usia dini (Madinah & Pitriani, 2024). Berdasarkan uraian tersebut, dilakukan penelitian terkait dengan gambaran tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai bahaya jajanan tidak sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan gizi siswa kelas 1 dan 2 SD mengenai bahaya jajanan tidak sehat terhadap kesehatan ginjal. Penelitian dilaksanakan di SD Perumnas 1 Makassar pada bulan Maret 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 1 dan 2 SD Perumnas 1 Makassar. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) siswa kelas 1 dan 2; (2) siswa yang hadir pada saat kegiatan penelitian berlangsung; (3) siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian; dan (4) siswa yang mengisi kuesioner secara lengkap, sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengundurkan diri sebagai subjek selama proses penelitian. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi siswa yang terbagi menjadi 3 kategori, yaitu: baik, sedang, dan kurang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner yang telah disediakan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari 20 item pernyataan dengan pilihan benar atau salah. Subjek yang menjawab pernyataan dengan benar akan diberikan skor 1, sedangkan yang salah menjawab pernyataan diberikan skor 0. Kategori tingkat pengetahuan mengacu pada kriteria: pengetahuan baik jika >80 jawaban benar, pengetahuan sedang jika 60–80 jawaban benar, dan pengetahuan kurang jika <60 jawaban benar (Khomhsan, 2021). Data yang diperoleh kemudian dilakukan proses *editing, coding, entry* data, dan tabulasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk menggambarkan tingkat pengetahuan responden mengenai bahaya jajanan tidak sehat terhadap kesehatan ginjal.

HASIL & PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan kelas. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan berada di kelas 2.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3
Kelas		
1 SD	4	13,3
2 SD	26	86,7
Total	30	100

Sumber: Data Diolah, 2026

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1 dan 2 SD Perumnas 1 Makassar. Berdasarkan hasil pengumpulan data, responden terdiri dari 14 siswa laki-laki (46,7%) dan 16 siswa perempuan (53,3%), dengan sebagian besar merupakan siswa kelas 2 SD sebanyak 26 orang (86,7%) dan siswa kelas 1 SD sebanyak 4 orang (13,3%). Berdasarkan Tabel 1 distribusi responden yang didominasi siswa kelas 2 SD dengan usia rata-rata 7–8 tahun sesuai dengan tahap perkembangan kognitif konkret operasional, di mana anak mulai mampu memahami hubungan sebab-akibat secara sederhana.

Tingkat Pengetahuan Responden

Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden disajikan pada Tabel 2. Mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik, akan tetapi masih ada beberapa responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang dan sedang.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden

Kategori	Tingkat Pengetahuan Gizi		Nilai Mean
	n	%	
Kurang (<60)	3	10	82,83
Sedang (60-80)	6	20	
Baik (>80)	21	70	
Total	30	100	

Sumber: Data Diolah, 2026

Pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan lain sebagainya). Pada saat penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Notoadmojo 2010). Berdasarkan Tabel 2, responden dengan kategori pengetahuan kurang sebanyak 3 siswa (10%), kategori sedang sebanyak 6 siswa (20%), dan yang berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 21 siswa (70%) dengan nilai rata-rata adalah 82,83. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi mengenai bahaya jajanan tidak sehat terhadap kesehatan ginjal di SD Perumnas 1 Makassar sudah cukup baik.

Kurangnya pengetahuan dapat memengaruhi keputusan siswa dalam bertindak. Semakin tinggi tingkat pengetahuan siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, maka semakin baik pula perilaku yang ditunjukkan. Sebaliknya, apabila pengetahuan siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat

masih rendah, maka pelaksanaannya juga cenderung kurang baik (Usuh 2019). Siswa yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung memiliki perilaku yang baik dalam memilih jajanan yang sehat. Dengan memiliki pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat yaitu jajanan sehat, siswa akan tahu bagaimana memilih jajanan yang bersih, memeriksa tanggal kadaluarsa, serta pentingnya mencuci tangan sebelum makan. Sebaliknya siswa yang memiliki pengetahuan kurang baik tidak mengetahui bagaimana memilih jajanan yang bersih, memeriksa tanggal kadaluarsa, serta pentingnya mencuci tangan sebelum makan (Fadriyanti *et al.*, 2025). Sejalan dengan itu, Fauziah dan Jambormias (2023) menegaskan bahwa edukasi pangan sehat sejak dini sangat penting guna mendorong terbentuknya perilaku konsumsi yang bijak sekaligus meningkatkan kesadaran siswa akan sanitasi makanan yang mereka konsumsi. Selain itu, Solikin *et al.* (2022) menyatakan bahwa implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara efektif di lingkungan sekolah berperan penting dalam melindungi siswa dari berbagai risiko penyakit infeksi.

Pemilihan bahan makanan dan konsumsi individu secara langsung dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi yang dimilikinya. Bagi siswa, pemahaman ini menjadi landasan penting dalam menyusun pola makan yang sehat serta mengurangi risiko berbagai penyakit terkait gizi. Menurut Berliandita dan Hakim (2021), pengetahuan gizi yang baik berkorelasi positif dengan kualitas pola makan siswa. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki pengetahuan gizi kurang cenderung memilih makanan berdasarkan cita rasa dan tampilan visual makanan saja dibanding kandungan zat gizinya. Oleh karena itu, kecukupan pengetahuan gizi berkontribusi besar terhadap pemenuhan asupan yang proporsional demi mencegah ketidakseimbangan energi tubuh.

Konsumsi minuman manis yang mengandung fruktosa tinggi secara terus-menerus telah dikaitkan dengan peningkatan kadar asam urat darah yang merupakan faktor risiko nefropati dan batu ginjal. Sementara itu, asupan natrium berlebih dari jajanan asin kemasan berkontribusi pada hipertensi yang merupakan penyebab utama penyakit ginjal kronis pada anak (Malik & Hu, 2022). Dengan meningkatnya pengetahuan siswa tentang hubungan ini, diharapkan mereka mulai membuat pilihan konsumsi yang lebih bijak dan terlindungi dari risiko kerusakan ginjal sejak dini. Kualitas hidup anak penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisis menunjukkan sebagian besar pasien memiliki riwayat pola makan tidak sehat, termasuk mengonsumsi makanan sembarangan dan jajanan yang tidak sehat. Pola makan tersebut meningkatkan tekanan darah dan gangguan metabolisme glukosa, yang merupakan faktor risiko utama terjadinya kerusakan ginjal (Sofiana *et al.*, 2024).

Penyakit ginjal dapat dipicu oleh hipertensi, diabetes, serta berbagai perilaku berisiko. Konsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak merupakan pola makan yang kurang sehat dan dapat meningkatkan risiko hipertensi maupun diabetes yang berhubungan dengan penyakit ginjal. Oleh sebab itu, diperlukan penerapan pola makan bergizi seimbang dengan memilih jajanan sehat serta membatasi asupan gula, garam, dan lemak (GGL). Sesuai Permenkes Nomor 30 Tahun 2013, batas konsumsi gula yang dianjurkan adalah 10% dari total energi atau sekitar 50 gram (4 sendok makan) per orang per hari, konsumsi garam maksimal 2000 mg atau setara 1 sendok teh per hari, serta konsumsi lemak sebesar 20–25% dari total energi atau sekitar 5 sendok makan per hari (Kemenkes RI, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SD Perumnas 1 Makassar, dapat disimpulkan bahwa responden terdiri dari 14 siswa laki-laki (46,7%) dan 16 siswa perempuan (53,3%), dengan sebagian besar merupakan siswa kelas 2 SD sebanyak 26 orang (86,7%) dan siswa kelas 1 SD sebanyak 4 orang (13,3%). Tingkat pengetahuan siswa mengenai bahaya jajanan tidak sehat bagi kesehatan ginjal mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik sebesar 70%, akan tetapi masih ada beberapa responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebesar 10%, dan sedang sebesar 20%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik terkait dampak konsumsi jajanan tinggi gula, garam, lemak, serta bahan tambahan pangan berbahaya terhadap kesehatan tubuh, khususnya kesehatan ginjal. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat membentuk perilaku memilih jajanan yang lebih sehat sejak usia dini sehingga risiko gangguan kesehatan akibat pola konsumsi yang tidak sehat dapat diminimalkan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya jumlah responden yang relatif sedikit dan hanya dilakukan pada satu sekolah sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi seluruh siswa sekolah dasar secara umum. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan desain deskriptif sehingga belum dapat mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku nyata siswa dalam memilih jajanan sehat. Oleh karena itu,

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan sekolah yang lebih luas agar hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan menggunakan desain analitik atau eksperimen untuk mengetahui hubungan maupun pengaruh edukasi terhadap perubahan perilaku konsumsi jajanan sehat pada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang mendukung dalam penulisan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, M. A., Zainuddin, N., Kasmad, R., & Asikin, A. M. (2024). Edukasi jajanan sehat dan aman pada anak SD. *Lentera Pengabdian*.
- Berliandita, A. A., & Hakim, A., A. (2021). Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 8-20. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p8-20>.
- Fadriyanti, Y., Zain, A. K., Suhaimi., Efitri., Herwati., Astuti, V, W. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswa dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS): Jajanan Sehat. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 8(1), 162-172.
- Fauziah, A., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dasar. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1, 953–960.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Seri Pendidikan Orang Tua ; Jajanan Sehat*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kementerian Kesehatan. (2018). Berapa anjuran konsumsi Gula, Garam, dan Lemak per harinya? Retrieved from Kemenkes RI website: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensipenyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/31/berapa-anjuran-konsumsi-gula-garam-danlemak-per-harinya>.
- Khomsan, A. (2021). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: IPB Press.
- Lurbe, E., Agabiti-Rosei, E., Cruickshank, J. K., Dominiczak, A., Erdine, S., Hirth, A., Invitti, C., Litwin, M., Mancia, G., Pall, D., Rascher, W., Redon, J., Schaefer, F., Seeman, T., Sinha, M., Stabouli, S., Webb, N., Wühl, E., & Zanchetti, A. (2021). 2021 European Society of Hypertension guidelines for the management of high blood pressure in children and adolescents. *Journal of Hypertension*, 39(10), 1921–1994. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002913>
- Madinah, K., & Pitriani. (2024). Edukasi pangan jajanan anak sekolah untuk peningkatan pengetahuan siswa. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*.
- Malik, V. S., & Hu, F. B. (2022). The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases. *Nature Reviews Endocrinology*, 18(4), 205–218. <https://doi.org/10.1038/s41574-021-00627-6>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta.
- Novike Arinta, S., Choirul Hidajah, A., & Saifudin, N. (2023). Keracunan permen lunak pada siswa sekolah dasar di Kota Blitar, Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 95–102. <https://doi.org/10.32763/juke.v16i1.850>
- Puspita & Adriyanto. (2019). Analisis asupan gula , garam dan lemak (GGL) dari jajanan pada anak sekolah dasar negeri dan swasta di Kota Surabaya. *Kesehatan Masyarakat*, 126, 58– 62. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3.i1.2019.58-62>.
- Rahmawita, R., Putri, D. H., & Advinda, L. (2018). Kualitas Jajanan Anak Sekolah Dasar Secara Mikrobiologi Di Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat. *Biomedika*, 10(2), 102–106. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v10i2.7020>.
- Solikin, R., Cahyani, I. W. N., & Setyawan, A. (2022). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar di SD Negeri Tamban 1. *Jurnal Pendidik Anak Cerdas dan Pintar*, 6(2), 238–241.
- Sofiana, N., Bahar, H., & Lestari, H. (2024). Studi Kualitas Hidup Penderita Gagal Ginjal Pada Remaja yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2023. *Jurnal Anastesi*, 2(2), 164-179. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i2.1070>.
- Usoh, J. (2019). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap Siswa dengan Tindakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri Tumbak Kecamatan Pusomaen Kabupaten Minahasa Tengah. *Jurnal Biomedik*, 7.