

Cultivating Wise Behavior in Choosing Healthy and Halal Snacks

Dang Soni¹, Nadia Dewi Zafirah², Karina Pitriani³, Bilqis Nurul Rofqi⁴, Nazwa Hasni Arrofah⁵,

Agung Muhamad Irwansyah⁶, Fariz Jauhari⁷, Novriyanti Lubis^{8*}

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Prodi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut

*E-mail: novriyantilubis@uniga.ac.id

Abstract

Snacking is an activity that children really enjoy. Sometimes the snacks chosen don't consider health aspects. Basically, the habit of snacking is already ingrained in children. Counseling on healthy and halal snacks aims to increase student awareness in choosing food that is safe, nutritious, and in accordance with Sharia. This study uses questionnaire data related to students' knowledge and behavior regarding halal and healthy food. The results show that most students know the definition of halal food 80% and the causes of food must be halal before buying snacks, with a favorite choice of snacks 57.1% and milk as a favorite drink 45.7%. Although students' knowledge is quite good, there is still a tendency to choose processed foods and sweet drinks that are potentially dangerous, this counseling is expected to build healthy habits in schools with the support of teachers, parents, and the provision of healthy canteens.

Keywords: Healthy snacks; halal food, students, counseling, eating behavior

Abstrak

Jajan merupakan aktivitas yang sangat disukai oleh anak-anak. Terkadang jajanan yang dipilih tidak memperhatikan aspek kesehatan. Pada dasarnya kebiasaan jajan sudah membudaya pada diri anak-anak. Penyuluhan tentang jajanan sehat dan halal bertujuan meningkatkan kesadaran siswa dalam memilih makanan yang aman, bergizi, dan sesuai syariat. Penelitian ini menggunakan data kuesioner terkait pengetahuan dan perilaku siswa mengenai pangan halal dan sehat. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengetahui definisi pangan halal 80% dan penyebab pangan harus halal sebelum membeli jajanan, dengan pilihan jajanan favorit berupa snack 57,1% dan susu sebagai minuman favorit 45,7%. Meskipun pengetahuan siswa cukup baik, masih terdapat kecenderungan memilih makanan olahan dan minuman manis yang berpotensi berbahaya, penyuluhan ini diharapkan dapat membangun kebiasaan sehat di sekolah dengan dukungan guru, orang tua, dan penyediaan kantin sehat.

Kata Kunci : Jajanan sehat; pangan halal, siswa,

Article Info:

Received 09 oktober 2025

Received in revised 17 oktober 2025

Accepted 20 oktober 2025

Available online 12 Januari 2026

ISSN : 2745-6951

DOI : <https://doi.org/10.35899/ijce.v7i1.1143>



Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) is published under licensed of a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

e-ISSN : 2745-6951

DOI: <https://doi.org/10.35899/ijce.v7i1.1143>

penyuluhan, perilaku makan

I. PENDAHULUAN

Anak sekolah sering kali menghadapi berbagai alasan yang menyebabkan mereka tidak sempat sarapan di rumah. Beberapa di antaranya karena ibu sibuk, jarak sekolah yang jauh, atau karena tergesa-gesa pergi ke sekolah. Selain itu, ada anak yang tidak suka makan di rumah dan lebih memilih jajanan di sekolah. Bahkan, terdapat pula alasan psikologis, misalnya anak merasa tidak punya kawan atau malu jika tidak ikut jajan di sekolah. Kebiasaan ini semakin dipengaruhi oleh fakta bahwa anak biasanya mendapatkan uang saku dari orang tua [1].

Jajanan merupakan makanan cepat saji yang digemari berbagai usia, terutama anak-anak. Bentuknya yang beragam, warna mencolok, serta rasa yang enak menjadikan jajanan semakin menarik. Namun demikian, jajanan dapat berbahaya bagi kesehatan jika tidak memenuhi standar keamanan pangan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai makanan sehat dan aman sangat penting agar anak-anak dapat lebih bijak dalam memilih makanan yang mereka konsumsi sehari-hari[2].

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa terdapat beberapa golongan makanan yang termasuk kategori *junk food* berbahaya jika dikonsumsi secara berlebihan. Pertama, makanan olahan yang telah melalui proses tertentu seperti pengalengan, pembekuan, maupun pembakaran, karena umumnya mengandung natrium, gula, dan lemak dalam jumlah tinggi. Kedua, makanan yang mengandung bahan pengawet, baik sintesis maupun alami, yang dapat memperpanjang daya simpan tanpa mengubah rasa. Konsumsi berlebihan jenis makanan ini dapat mengancam kesehatan dalam jangka panjang [3].

Adapun alasan pemilihan lokasi PKM sekolah Madrasyah dengan mempertimbangkan siswa-siswi membutuhkan edukasi mengenai jajanan sehat, sebagai upaya pencegahan jajan tidak menyehatkan dan jajanan sehat perlu diperkenalkan kepada anak-anak sejak dini. Jajanan sehat adalah makanan siap saji atau kudapan yang dapat langsung dimakan tanpa pengolahan tambahan, serta memiliki kandungan gizi seimbang berupa protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan serat. Contohnya yaitu buah potong segar, susu, roti, kue basah tradisional, serta makanan olahan sederhana yang higienis. Melalui jajanan sehat, anak-anak dapat memperoleh energi tambahan, menjaga kesehatan, serta mendukung tumbuh kembang mereka di sekolah [4].

II. METODE

Penyuluhan mengenai jajanan sehat dan halal dilakukan melalui pendekatan eduktif yang melibatkan siswa sekolah sebagai peserta utama. Lokasi PKM dilaksanakan di Madrasah Baiturahman Perumahan Sukasenang Banyuresmi dan Madrasah Raudhatul Athfal Al-Istianah. Kegiatan diawali dengan survei lapangan untuk mengumpulkan informasi mengenai pengetahuan dan perilaku siswa terkait konsumsi jajanan. Selanjutnya, wawancara singkat dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai kebiasaan jajan siswa di lingkungan sekolah. Materi penyuluhan disampaikan melalui media brosur yang berisi informasi sederhana, menarik dan mudah dipahami tentang pangan halal dan jajanan sehat.





Gambar 1. Alur Kegiatan PKM

Penyuluhan akan lebih efektif jika disertai dengan brosur penyuluhan, seperti yang terlihat pada gambar 2.



Gambar 2. Brosur Penyuluhan

Lokasi penyuluhan dilakukan di dua tempat yang berbeda, seperti yang terdapat pada gambar 3, tujuannya agar semakin banyak anak-anak yang paham mengenai pentingnya untuk memilih jajanan yang sehat dan aman.



Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) is published under licensed of a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

e-ISSN : 2745-6951

DOI: <https://doi.org/10.35899/ijce.v7i1.1143>



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan dan Brosur Penyuluhan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut merupakan tingkat pengetahuan siswa terkait dengan pertanyaan yang diberikan seperti yang tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Siswa

| Pertanyaan | Hasil |
|--|-------|
| Definisi pangan halal | 80% |
| Penyebab pangan yang kita konsumsi harus halal | 91,4% |
| Ciri-ciri pangan halal pada kemasan | 80% |
| Warna logo pangan halal | 37,1% |
| Definisi jajanan sehat | 62,9% |
| Contoh jajanan sehat | 68,6% |

Berikut merupakan bagaimana prilaku siswa terkait kebiasaan jajan mereka sehari-hari seperti yang terdapat pada tabel 2.



Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) is published under licensed of a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

e-ISSN : 2745-6951

DOI: <https://doi.org/10.35899/ijce.v7i1.1143>

Tabel 2. Perilaku Siswa

| Pertanyaan | Hasil |
|---|-------|
| Memeriksa logo halal pada kemasan sebelum membeli jajanan | 71,4% |
| Uang jajan siswa per hari | |
| Rp2.000 – Rp5.000 | 51,4% |
| Rp5.000 – Rp10.000 | 17,1% |
| Di atas Rp10.000 | 31,4% |
| Jajanan favorit siswa | |
| Snack | 57,1% |
| Makanan olahan tepung (batagor, cilok dll) | 20% |
| Roti bakar, agar-agar | 22,9% |
| Minuman favorit siswa | |
| Es teh manis | 25,7% |
| Jus kemasan | 11,4% |
| Susu | 45,7% |
| Es krim | 17,1% |

Pembahasan

Tujuan penyuluhan tentang makanan halal dan sehat adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya memilih makanan yang sesuai syariat sekaligus bergizi. Melalui edukasi, simulasi praktik, dan pendampingan, siswa dapat diarahkan untuk menghindari makanan yang berbahaya serta membentuk komunitas halal di sekolah. Penyuluhan ini diharapkan dapat membantu siswa membangun kebiasaan makanan sehat yang tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga bernilai ibadah [5].

Lingkungan sekolah memiliki peranan besar dalam memengaruhi pilihan jajanan anak. Banyak restoran atau pedagang yang belum sepenuhnya mematuhi standar keamanan pangan, misalnya menggunakan bahan tambahan makanan berbahaya atau tidak menjaga *higienitas*. Oleh karena itu, psikoedukasi tentang makanan halal dan sehat penting dilakukan agar anak-anak memahami kandungan nutrisi, cara membaca label, izin edar, masa kedaluwarsa, dan bentuk kemasan makanan. Dengan pembiasaan ini, anak-anak dapat mengembangkan karakter positif sejak dini dengan mengonsumsi makanan yang aman, sehat, bergizi, serta halal [6].

Hasil *Focus Group Discussion* (FGD) sebelumnya menunjukkan bahwa konsumen Muslim dengan pengetahuan terbatas umumnya hanya mengandalkan logo halal Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam memilih produk. Sementara itu, konsumen dengan pengetahuan lebih baik akan mempertimbangkan faktor lain, seperti proses penyembelihan hewan sesuai syariat, ketika logo halal MUI tidak ditemukan. Hal ini membuktikan bahwa logo halal MUI menjadi pedoman penting yang memudahkan konsumen Muslim dalam memilih produk halal [7].

Keberadaan logo halal pada kemasan makanan memang sangat penting. Logo halal merupakan tanda resmi yang dikeluarkan MUI dan diatur oleh BPOM sehingga mudah dilihat oleh konsumen. Logo ini biasanya berwarna hijau dengan tulisan putih atau hitam-putih, dan menjadi simbol kepercayaan serta kualitas produk. Konsumen merasa lebih aman dan yakin



ketika menemukan logo halal yang jelas pada jajanan atau makanan kemasan. Namun, pemahaman mengenai bentuk dan fungsi logo halal juga diperlukan agar masyarakat tidak mudah tertipu dengan logo palsu [8].

Selain aspek kehalalan, pemilihan jajanan sehat juga memerlukan perhatian. Salah satu cara aman bagi anak sekolah adalah memastikan jajanan bersih, tidak mengandung pewarna, pengawet, atau penyedap berlebihan, serta memiliki komposisi gizi seimbang berupa protein, vitamin, dan mineral. Anak-anak perlu dihindarkan dari makanan yang terlalu manis, asin, atau berminyak. Kebiasaan sehat lain yang dapat diterapkan adalah mencuci tangan sebelum makan, membawa bekal dari rumah, atau membeli makanan di kantin sehat sekolah. Peran orang tua dan guru sangat penting dalam membimbing anak untuk memilih jajanan sehat yang dapat mendukung prestasi akademik dan pertumbuhan mereka [9].

Tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengenai pangan halal cukup baik. Sebanyak 80% siswa mengetahui definisi pangan halal, 91,4% mengetahui penyebab pangan harus halal, dan 80% mengenali ciri-ciri halal pada kemasan. Namun, hanya 37,1% yang mengetahui warna logo halal, menunjukkan masih adanya celah dalam pengetahuan detail siswa. Sementara itu, pengetahuan mengenai jajanan sehat juga cukup baik, di mana 62,9% mengetahui definisinya dan 68,6% dapat memberikan contohnya.

Pada aspek perilaku (**Tabel 2**), 71,4% siswa sudah terbiasa memeriksa logo halal sebelum membeli jajanan. Pola uang jajan siswa per hari cukup bervariasi, dengan mayoritas 51,4% menghabiskan Rp2.000 – Rp5.000. Jajanan favorit siswa didominasi oleh *snack* 57,1%, makanan olahan tepung seperti batagor dan cilok 20%, serta roti bakar dan agar-agar 22,9%. Sementara itu, minuman favorit yang sering dipilih siswa adalah susu 45,7%, es teh manis 25,7%, jus kemasan 11,4%, dan es krim 17,1%

Sayangnya, masih banyak jajanan yang berpotensi membahayakan kesehatan karena mengandung bahan tambahan pangan (BTP) berbahaya seperti boraks, formalin, dan pewarna tekstil. Paparan jangka panjang dari zat ini dapat menimbulkan keracunan hingga gangguan pada organ tubuh. Perilaku jajan yang tidak sehat serta penggunaan bahan berbahaya menjadi faktor risiko yang serius bagi kesehatan anak-anak di sekolah [10].

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penyuluhan dan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa mengenai makanan halal dan sehat tergolong baik, meskipun masih ada beberapa aspek yang perlu ditingkatkan, seperti pemahaman tentang detail logo halal dan konsistensi perilaku dalam memilih jajanan sehat. Sebagian besar siswa memiliki kebiasaan memeriksa logo halal dan memahami konsep jajanan sehat, namun pilihan jajanan mereka masih didominasi oleh makanan olahan dan minuman manis yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jika dikonsumsi berlebihan. Saran dari kegiatan ini, diperlukan upaya berkelanjutan melalui edukasi, peran aktif guru, dan pendampingan orang tua untuk membiasakan anak memilih makanan yang bersih, bergizi, dan sesuai syariat. Selain itu, sekolah diharapkan dapat menyediakan kantin sehat serta membangun lingkungan yang mendukung terbentuknya komunitas halal sehingga siswa terbiasa mengonsumsi jajanan yang aman, halal, dan menyehatkan.



V. REFERENSI

- [1] S. Q. Aini, "Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar," *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, Vol. 15, No. 2, Pp. 133–146, Dec. 2019, Doi: [10.33658/jl.v15i2.153](https://doi.org/10.33658/jl.v15i2.153).
- [2] Fitriani *et al.*, "Penyuluhan Tentang Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Anak di Sekolah Dasar Negeri 04 Tengguli," *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1, No. 1, Pp. 26–30, Jun. 2022, Doi: [10.47767/hippocampus.v1i1.349](https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.349).
- [3] N. U. Tanjung, A. P. Amira, N. Muthmainah, dan S. Rahma, "Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, Vol. 14, No. 3, Pp. 133–140, Sep. 2022, Doi: [10.52022/jikm.v14i3.343](https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343).
- [4] D. A. Ridzal, F. Fajrianti, H. Haswan, dan V. Rosnawati, "Edukasi Makanan dan Jajanan Sehat Serta Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar," *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, Vol. 3, No. 2, Pp. 87–92, Aug. 2024, Doi: [10.37905/ljpm.v3i2.26477](https://doi.org/10.37905/ljpm.v3i2.26477).
- [5] M. Sari, Awida, A. A. Zeky, M. Roza, dan Nurhasnah, "Penyuluhan Peningkatan Literasi Siswa Madrasah KotaPadang Terhadap Jajanan Halal dan Thoyyib," *Manhaj: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 11, No. 2, Pp. 96–113, 2022.
- [6] Y. Fitria and Elita Endah Mawarni, "Psikoedukasi Pemilihan Jajanan Sehat dan Halal dalam Upaya Membentuk Karakter Positif Anak," *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, Vol. 1, No. 3, Pp. 119–124, Nov. 2022, Doi: [10.59025/js.v1i3.40](https://doi.org/10.59025/js.v1i3.40).
- [7] A. Musthofa dan B. Buhanudin, "Konsumen Muslim: Pengetahuan Produk Halal dalam Keputusan Pembelian Makanan," *el-Jizya : Jurnal Ekonomi Islam*, Vol. 9, No. 1, Pp. 81–97, Jun. 2021, Doi: [10.24090/ej.v9i1.4693](https://doi.org/10.24090/ej.v9i1.4693).
- [8] D. R. Hapsari, I. Kusumaningrum, S. Aminah, and S. D. Puspitasari, "Studi Kasus Pengaruh Logo Halal dan Kesadaran Halal terhadap Keputusan Pembelian Bakso Sapi di Ciawi - Bogor," *Jurnal Agroindustri Halal*, Vol. 5, No. 2, Pp. 196–203, 2019.
- [9] A. Fauziah, K. Kasmiati, and J. L. Jambormias, "Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar," *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1, No. 9, Pp. 953–960, Sep. 2023, Doi: [10.55681/ejoin.v1i9.1545](https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545).
- [10] N. I. Aderita, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Makanan Jajanan terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku dalam Pemilihan Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Madegondo Grogol," *IJMS – Indonesian Journal on Medical Science*, Vol. 7, No. 2, Pp. 184–191, 2020.

