

**UPAYA MENURUNKAN JAJANAN TIDAK SEHAT PADA ANAK USIA DINI
KELOMPOK B3 MELALUI KOLABORASI ORANG TUA DAN GURU DI RA
DARUSSALAM**

Elianti Wijaya¹, Abdul Muiz Rouf², Muhammad Azka Maulana³
^{1,2,3}PGPAUD, FKIP, Universitas Muhammadiyah Cirebon,
¹eliantiwijaya0102@gmail.com, ²wonksekelas1299@gmail.com,
³askamaulana6@gmail.com

ABSTRACT

The consumption of unhealthy snacks among young children is a serious issue that can disrupt health, growth, and learning concentration. This study aims to describe efforts to reduce the consumption of unhealthy snacks through collaboration between parents and teachers at RA Darussalam. This research used an action research method with a qualitative approach. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews with teachers and parents, and documentation studies. The research subjects were 18 children from group B3, their parents, and teachers at RA Darussalam. The results showed that collaboration between parents and teachers was formed through regular communication, joint educational activities (such as "Healthy Friday"), and agreements prohibiting unhealthy snacks. This collaboration was effective in increasing parental awareness and active participation (98.5%) and the role of teachers (79.3%) in habituating healthy food consumption. However, its effectiveness was still constrained by a less supportive school environment (61.5%), such as the ongoing sale of unhealthy snacks in the canteen and limited nutritional education media. The study concludes that parent-teacher collaboration is an effective strategy for reducing unhealthy snack consumption but requires optimal environmental support and consistent commitment from all parties. It is recommended that schools improve supervision and support facilities, parents increase consistency at home, and future researchers develop digital parenting modules for more sustainable collaboration.

Keywords: unhealthy snacks, early childhood, collaboration, parents, teacher

ABSTRAK

Konsumsi jajanan tidak sehat pada anak usia dini merupakan masalah serius yang dapat mengganggu kesehatan, pertumbuhan, dan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya menurunkan konsumsi jajanan tidak sehat melalui kolaborasi orang tua dan guru di RA Darussalam. Penelitian ini menggunakan metode tindakan (action research) dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam kualitatif. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan guru dan orang tua, serta studi dokumentasi. subjek penelitian adalah 18 anak kelompok B3, orang tua, dan guru di RA Darussalam. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa kolaborasi orang tua dan guru terbentuk melalui komunikasi rutin, kegiatan edukatif bersama (seperti “Jum’at Sehat”), dan kesepakatan larangan jajanan tidak sehat. Kolaborasi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipatif orang tua (98,5%) serta peran guru (79,3%) dalam membiasakan konsumsi makanan sehat. Namun, efektivitasnya masih terkendala oleh lingkungan sekolah yang belum fully mendukung (61,5%), seperti masih adanya penjualan jajanan tidak sehat di kantin dan terbatasnya media edukasi gizi. Simpulan penelitian ini adalah kolaborasi orang tua dan guru merupakan strategi efektif untuk menurunkan konsumsi jajanan tidak sehat, namun memerlukan dukungan lingkungan yang optimal dan komitmen konsisten dari semua pihak. Disarankan agar sekolah meningkatkan pengawasan dan sarana pendukung, orang tua meningkatkan konsistensi di rumah, dan peneliti selanjutnya mengembangkan modul parenting digital untuk kolaborasi yang lebih berkelanjutan.

Kata Kunci: jajanan tidak sehat, anak usia dini, kolaborasi, orang tua, guru

A. Pendahuluan

Anak usia dini merupakan kelompok usia yang sangat dinamis, ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat di berbagai aspek, mulai dari fisik, kognitif, sosial, hingga emosional. Pada fase ini, asupan nutrisi yang adekuat dan seimbang memegang peranan fundamental sebagai fondasi bagi kesehatan optimal dan kapasitas belajar mereka di masa depan. Namun, di tengah arus modernisasi dan perubahan gaya hidup, anak-anak usia dini semakin terpapar pada fenomena konsumsi jajanan tidak sehat. Jajanan ini, yang seringkali tinggi gula, garam, lemak jenuh, serta mengandung bahan tambahan pangan (BTP) berbahaya seperti pewarna dan pengawet buatan, telah

menjadi bagian tak terpisahkan dari pola makan sehari-hari mereka.

Dampak negatif dari kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat ini sangat multidimensional dan mengkhawatirkan. Secara fisik, asupan berlebihan dari jajanan tersebut berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas, masalah pencernaan, dan bahkan penyakit metabolik serius seperti diabetes tipe 2 pada usia yang semakin muda. World Health Organization (WHO, 2020) telah menggarisbawahi bahwa konsumsi makanan tidak sehat pada anak berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko obesitas dan gangguan perkembangan kognitif. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) mengindikasikan bahwa sekitar 30%

anak usia 5-12 tahun secara rutin mengonsumsi jajanan tidak sehat, dengan prevalensi obesitas mencapai 20%. Lebih jauh, penelitian Febriana dkk. (2022) mengungkapkan bahwa 65% jajanan sekolah di Indonesia mengandung bahan tambahan pangan berbahaya, yang dapat memicu gangguan pencernaan, penurunan konsentrasi belajar, hingga stunting (Savitri dkk., 2022).

Selain dampak fisik, konsumsi jajanan tidak sehat juga berimplikasi pada aspek kognitif dan perilaku anak. Makanan yang minim nutrisi esensial dapat memengaruhi fungsi otak, yang pada gilirannya berdampak pada kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan performa belajar anak di sekolah. Anak-anak yang terbiasa mengonsumsi junk food cenderung memiliki risiko dua kali lebih tinggi mengalami obesitas dan gangguan metabolik di masa dewasa (Lopez dkk., 2020). Fenomena ini diperparah oleh daya tarik visual dan rasa yang kuat dari jajanan tersebut, serta kurangnya pemahaman dan pengawasan yang konsisten dari pihak orang tua dan sekolah.

Mengingat kompleksitas permasalahan ini, upaya penanganan tidak dapat dibebankan hanya pada

satu pihak. Lingkungan rumah dan sekolah merupakan dua ekosistem utama yang membentuk kebiasaan dan perilaku anak (Wahyuni dkk., 2021). Seringkali, terdapat ketidakkonsistenan antara pola asuh di rumah dan pembinaan di sekolah; orang tua mungkin memberikan uang jajan tanpa pengawasan, sementara guru kesulitan memantau asupan makanan setiap siswa. Oleh karena itu, pendekatan kolaboratif yang melibatkan sinergi antara orang tua dan guru menjadi sangat krusial.

Kolaborasi ini bukan sekadar bentuk kerja sama biasa, melainkan sebuah kemitraan strategis yang terencana dan berkelanjutan. Penelitian Epstein (2018) secara konsisten menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak dapat secara signifikan memengaruhi motivasi dan hasil belajar anak. Lebih lanjut, dukungan dari guru juga terbukti meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya nutrisi bagi anak-anak (Brich et al., 2015). Ketika orang tua dan guru bekerja sama, mereka dapat menciptakan keselarasan dalam edukasi gizi serta pengawasan konsumsi makanan anak, baik di rumah maupun di sekolah. Hal ini

akan menghasilkan pesan yang konsisten dan lingkungan yang mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat.

Meskipun banyak studi telah membahas intervensi gizi di sekolah, penelitian Lopez (2020) mengindikasikan bahwa program tanpa keterlibatan orang tua hanya efektif dalam jangka pendek. Di Indonesia sendiri, studi kolaboratif guru-orang tua untuk anak usia dini masih sangat terbatas (Wahyuni, 2021), terutama di lembaga pendidikan anak usia dini (PAUD) berbasis Islam seperti RA Darussalam. Program yang ada cenderung bersifat parsial, hanya melibatkan guru atau orang tua, tanpa model kolaboratif yang terstruktur dan mengintegrasikan nilai-nilai lokal atau keagamaan.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan merancang dan mengevaluasi protokol kolaborasi yang mengintegrasikan pendekatan budaya lokal dan nilai islami (konsep halalan thayyiban) dalam upaya menurunkan konsumsi jajanan tidak sehat pada anak usia dini. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif

dan berkelanjutan dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kesehatan, tumbuh kembang, dan konsentrasi belajar mereka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan (Action Research) yang bersifat siklikal, kolaboratif, dan berorientasi pada perbaikan praktik di lapangan. Siklus penelitian meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi yang dilakukan secara berulang untuk menghasilkan perubahan yang berkelanjutan. Lokasi penelitian adalah RA Darussalam, Cirebon, yang dipilih karena representatif dalam pola konsumsi jajanan anak usia dini dan memiliki potensi kolaborasi yang baik antara sekolah dan orang tua. Subjek penelitian terdiri dari 18 anak kelompok B3 (usia 4-6 tahun), guru kelas B3, dan orang tua/wali murid yang terlibat aktif dalam setiap tahap penelitian. Data yang dikumpulkan bersifat kualitatif, meliputi data primer dari wawancara mendalam dan observasi partisipatif, serta data

sekunder dari dokumen sekolah dan dokumentasi program. Instrumen penelitian meliputi observasi dengan kisi-kisi indikator peran orang tua, guru, kolaborasi, dan lingkungan sekolah yang dinilai menggunakan skala 1-4, wawancara semi-terstruktur dengan kepala sekolah, guru, dan orang tua, serta studi dokumentasi untuk melengkapi data lapangan. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (1994) yang mencakup pengumpulan, reduksi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara bertahap. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, deskripsi kontekstual yang rinci, dokumentasi proses penelitian, serta penyimpanan catatan lapangan dan transkrip wawancara sesuai kriteria Lincoln dan Guba (1985) untuk memastikan kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas data.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kolaborasi antara orang tua dan guru di RA Darussalam

memberikan dampak positif yang signifikan dalam menurunkan konsumsi jajanan tidak sehat pada anak usia dini. Peran orang tua sangat dominan dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak. Seluruh orang tua yang terlibat secara aktif menyiapkan bekal sehat untuk anak-anak mereka, sehingga anak-anak lebih jarang membeli jajanan di luar yang cenderung tidak sehat. Selain itu, sebagian besar orang tua juga membatasi uang jajan anak, sehingga anak tidak memiliki kebebasan penuh untuk membeli jajanan sembarangan. Keterlibatan orang tua dalam kegiatan edukasi yang diselenggarakan oleh sekolah juga sangat tinggi, dengan komunikasi yang intensif antara orang tua dan guru mengenai pentingnya pola makan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua memiliki kesadaran dan komitmen yang kuat untuk mendukung perubahan perilaku konsumsi anak.

Peran guru juga sangat penting dalam proses ini. Guru secara rutin memberikan edukasi mengenai makanan sehat kepada anak-anak melalui berbagai metode pembelajaran yang menarik dan

sesuai usia. Guru juga berusaha menjadi teladan dengan mengonsumsi makanan sehat di depan anak-anak, sehingga memberikan contoh nyata yang dapat ditiru. Namun, pengawasan guru terhadap jajanan yang dibawa atau dibeli anak selama di sekolah masih menghadapi beberapa kendala, terutama karena keterbatasan waktu dan sumber daya. Respons guru terhadap konsumsi jajanan tidak sehat juga sudah cukup baik, dengan memberikan arahan dan pengingat kepada anak-anak secara konsisten. Meski demikian, aspek pengawasan ini masih perlu ditingkatkan agar dampak intervensi lebih optimal.

Kolaborasi antara orang tua dan guru berjalan dengan baik dan menunjukkan sinergi yang kuat. Komunikasi rutin antara kedua pihak terjalin melalui pertemuan berkala, grup WhatsApp, dan kegiatan bersama yang mengedukasi tentang gizi dan pola makan sehat. Kesepakatan bersama untuk melarang konsumsi jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah dan rumah menjadi fondasi utama keberhasilan program ini. Evaluasi

berkala yang dilakukan bersama juga membantu mengidentifikasi hambatan dan merumuskan solusi secara kolaboratif. Hal ini memperkuat komitmen kedua belah pihak dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat bagi anak.

Namun, lingkungan sekolah masih menjadi tantangan tersendiri. Meskipun kantin sekolah sudah menyediakan pilihan makanan sehat, pengawasan terhadap pedagang keliling yang berjualan di sekitar sekolah masih kurang optimal. Selain itu, media edukasi visual seperti poster atau banner yang mengingatkan pentingnya konsumsi makanan sehat masih terbatas dan kurang menarik bagi anak-anak. Kondisi ini mengurangi efektivitas pesan edukasi yang disampaikan dan memungkinkan anak-anak tetap terpapar jajanan tidak sehat dari luar lingkungan sekolah. Oleh karena itu, peningkatan fasilitas dan pengawasan lingkungan sekolah menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan untuk mendukung keberhasilan program kolaborasi ini.

Selain itu, hasil wawancara dengan beberapa orang tua dan guru mengungkapkan bahwa faktor budaya

dan kebiasaan keluarga juga memengaruhi pola konsumsi jajanan anak. Beberapa orang tua mengakui bahwa meskipun sudah berusaha membatasi jajanan tidak sehat, anak-anak terkadang tetap menginginkan jajanan tersebut karena pengaruh teman sebaya dan iklan yang menarik. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi perlu juga mempertimbangkan aspek psikososial dan lingkungan sosial anak agar lebih efektif.

Dari sisi teori, temuan ini menguatkan konsep ekologi perkembangan Bronfenbrenner (1979) yang menekankan pentingnya interaksi antara berbagai sistem lingkungan dalam membentuk perilaku anak. Peran orang tua dan guru sebagai bagian dari mikrosistem sangat krusial, namun pengaruh lingkungan sekolah dan masyarakat sekitar (ekosistem dan makrosistem) juga tidak kalah penting. Oleh karena itu, intervensi yang hanya berfokus pada satu pihak saja cenderung kurang efektif.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung teori pembelajaran sosial Bandura (1977), di mana anak-anak belajar melalui observasi dan peniruan perilaku orang dewasa di sekitarnya. Keteladanan guru dan

orang tua dalam mengonsumsi makanan sehat menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan anak. Komunikasi dan kolaborasi yang baik antara orang tua dan guru juga sesuai dengan model keterlibatan orang tua Epstein (2018), yang menyatakan bahwa kemitraan antara keluarga dan sekolah dapat meningkatkan hasil perkembangan anak secara signifikan.

Secara keseluruhan, kolaborasi antara orang tua dan guru di RA Darussalam berhasil menurunkan konsumsi jajanan tidak sehat pada anak usia dini dengan tingkat keberhasilan yang cukup tinggi. Keberhasilan ini terutama didukung oleh peran aktif orang tua dalam menyiapkan bekal sehat dan membatasi uang jajan, serta peran guru dalam edukasi dan pembinaan anak di sekolah. Sinergi yang terjalin antara kedua pihak menciptakan konsistensi pesan dan pengawasan yang efektif. Meski demikian, peningkatan dukungan dari lingkungan sekolah, terutama dalam hal pengawasan pedagang keliling dan media edukasi, sangat diperlukan agar perubahan perilaku ini dapat berlangsung lebih optimal dan berkelanjutan. Temuan ini

menegaskan pentingnya pendekatan kolaboratif yang melibatkan seluruh ekosistem pendidikan anak usia dini untuk membentuk kebiasaan makan sehat yang berdampak positif pada kesehatan dan perkembangan anak.

Secara keseluruhan, kolaborasi antara orang tua dan guru di RA Darussalam berhasil menurunkan konsumsi jajanan tidak sehat pada anak usia dini dengan tingkat keberhasilan yang cukup tinggi. Keberhasilan ini terutama didukung oleh peran aktif orang tua dalam menyiapkan bekal sehat dan membatasi uang jajan, serta peran guru dalam edukasi dan pembinaan anak di sekolah. Sinergi yang terjalin antara kedua pihak menciptakan konsistensi pesan dan pengawasan yang efektif. Meski demikian, peningkatan dukungan dari lingkungan sekolah, terutama dalam hal pengawasan pedagang keliling dan media edukasi, sangat diperlukan agar perubahan perilaku ini dapat berlangsung lebih optimal dan berkelanjutan. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan kolaboratif yang melibatkan seluruh ekosistem pendidikan anak usia dini untuk membentuk kebiasaan makan

sehat yang berdampak positif pada kesehatan dan perkembangan anak.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneliiian dan pembahasan yang dilakukan di RA Darussalam, dapat disimpulkan bahwa upaya menurunkan konsumsi jajanan tidak sehat melalui kolaborasi orang tua dan guru menunjukkan hasil yang positif dan cukup efektif, meskipun masih terdapat beberapa tantangan yang perlu menjadi perhatian.

Kolaborasi yang terbentuk antara orang tua dan guru berjalan dengan sangat baik, ditunjukkan dengan tingginya partisipasi orang tua (98,5%) dalam menyiapkan bekal sehat, mematuhi larangan membawa uang jajan, dan terlibat dalam komunikasi dengan guru. Di sisi lain, peran guru juga optimal (79,3%) dalam memberikan edukasi kreatif dan menjadi teladan konsumsi makanan sehat bagi peserta didik. Sinergi ini semakin kuat dengan adanya kegiatan terstruktur seperti "Jum'at Sehat" yang berfungsi sebagai media edukasi partisipasi dan pemodelan langsung bagi anak.

Namun, efektivitas kolaborasi ini masih terkendala oleh dua faktor

utama. Pertama, lingkungan fisik sekolah belum sepenuhnya mendukung, dengan capaian terendah (61,5%). Kantin sekolah masih ditemukan menjual sebagian kecil jajanan tidak sehat dan ketersediaan media edukasi visual seperti poster dan pojok gizi masih sangat terbatas. Kedua, pengawasan terhadap jajanan yang dibawa dari luar sekolah masih perlu ditingkatkan, yang ditunjukkan dengan masih adanya insiden penyelundupan jajanan tidak sehat oleh pedagang keliling.

Secara keseluruhan, pendekatan kolaboratif ini telah berhasil mengingatkan kesadaran dan menciptakan norma baru tentang pentingnya makanan sehat. Akan tetapi, untuk mencapai hasil yang optimal dan berkelanjutan, diperlukan perbaikan pada lingkungan pendukung dan strategi pengawasan yang lebih intensif, tidak hanya di sekolah tetapi juga dengan melibatkan komitmen yang konsisten dari orang tua dalam penerapan pola makan sehat di rumah.

competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Epstein, J. L. (2018). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools* (3rd ed.). Routledge.

Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner* (3rd ed.). Deakin University Press.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.

Savitri, D., et al. (2022). Kandungan bahan berbahaya pada jajanan sekolah dan dampaknya terhadap kesehatan anak. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 123-130.

World Health Organization (WHO). (2020). *Healthy diet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

DAFTAR PUSTAKA

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent