

# Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Jajanan Sehat Pada Siswa Menengah Pertama di Perguruan Tahfizh Quran Amanah 1

Teguh Suharto<sup>1</sup>, Roni Gunawan<sup>2</sup>, Rosdiana<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia;

Email: [diana\\_rusly@ymail.com](mailto:diana_rusly@ymail.com)

(\* : coresponding author)

**Abstrak** - Masih banyak siswa yang belum paham membedakan jajanan sehat dan tidak sehat, sementara pilihan jajanan di sekitar sekolah sangat beragam. Penelitian ini menilai efektivitas promosi kesehatan melalui media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa SMP di Perguruan Tahfizh Qur'an Amanah 1 Medan. Desain penelitian adalah pre-eksperimental one-group pretest-posttest dengan total sampel 68 siswa (total population). Uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov pada  $\alpha = 0,05$ , dan analisis bivariat menggunakan paired sample t-test. Hasil menunjukkan 67 dari 68 siswa mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi leaflet; p-value = 0,000 ( $< 0,05$ ) menandakan promosi kesehatan berbasis leaflet efektif meningkatkan pengetahuan tentang jajanan sehat. Temuan ini menguatkan bahwa media cetak sederhana yang dirancang ringkas berisi definisi, contoh jajanan aman, serta tips membaca label pangan dapat memperkuat pesan pendidikan kesehatan di sekolah. Penelitian merekomendasikan sekolah melakukan pemantauan jajanan di kantin dan area sekitar, serta melaksanakan promosi kesehatan rutin menggunakan leaflet sebagai penguat penyuluhan. Ke depan, penelitian lanjutan dapat membandingkan efektivitas leaflet dengan media digital interaktif dan menilai keberlanjutan perubahan perilaku memilih jajanan sehat.

**Kata Kunci:** promosi kesehatan; leaflet; pengetahuan; jajanan sehat; siswa SMP

**Abstract** - There are still many students who do not understand the difference between healthy and unhealthy snacks, while the choice of snacks around the school is very diverse. This study assesses the effectiveness of health promotion through leaflet media in increasing knowledge about healthy snacks in junior high school students at Tahfizh Qur'an Amanah 1 Medan College. The research design is a pre-experimental one-group pretest-posttest with a total sample of 68 students (total population). The normality test used the Kolmogorov-Smirnov at  $\alpha = 0.05$ , and the bivariate analysis used a paired sample t-test. Results showed that 67 out of 68 students experienced an increase in knowledge scores after the leaflet intervention; p-value = 0.000 ( $< 0.05$ ) indicates that leaflet-based health promotion is effective in increasing knowledge about healthy snacks. These findings corroborate that simple print media that is designed to be concise with definitions, examples of safe snacks, and tips for reading food labels can strengthen health education messages in schools. Research recommends that schools monitor snacks in canteens and surrounding areas, as well as carry out routine health promotion using leaflets as counseling reinforcements. In the future, follow-up research can compare the effectiveness of leaflets with interactive digital media and assess the sustainability of changes in eating healthy snack behavior

**Keywords:** health promotion; Leaflets; knowledge; healthy snacks; junior high school students

## 1. PENDAHULUAN

Fenomena konsumsi jajanan di kalangan anak sekolah masih menjadi perhatian serius dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Anak-anak sering mengonsumsi makanan ringan yang dijual di sekitar sekolah karena harganya murah, rasanya menarik, dan mudah didapat. Namun, tidak semua jajanan tersebut memenuhi standar keamanan pangan. Banyak produk jajanan tanpa memperhatikan kebersihan alat, pengolahan, dan bahan tambahan yang digunakan (Hanum, 2021). Kondisi ini menimbulkan risiko terhadap kesehatan anak, terutama karena sistem kekebalan tubuh mereka belum sempurna. Kasus keracunan makanan, gangguan pencernaan, bahkan penyakit kronis seperti obesitas sering berawal dari pola konsumsi jajanan yang tidak sehat. Menurut penelitian Damayanti dan Sumekar (2021), masih banyak siswa sekolah dasar dan menengah yang tidak mampu membedakan antara makanan yang aman dan berbahaya, karena minimnya pengetahuan gizi dan kebersihan pangan.

Pemerintah sebenarnya telah berupaya memperbaiki kondisi ini melalui program “Kantin Sehat Sekolah” dan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) yang menekankan pentingnya pola makan aman, sehat, dan bergizi seimbang. Namun, pelaksanaannya sering kali tidak berjalan optimal karena kurangnya pengawasan dan edukasi berkelanjutan di lingkungan sekolah (Permadi et al., 2021). Sekolah menjadi tempat strategis untuk membentuk perilaku makan sehat karena anak menghabiskan sebagian besar waktunya di

sana. Pengetahuan merupakan komponen penting yang memengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Siswa yang memiliki pengetahuan baik akan lebih selektif dalam memilih jajanan dan memahami bahaya bahan kimia berlebih seperti pewarna atau pengawet buatan. Oleh sebab itu, peningkatan pengetahuan melalui promosi kesehatan menjadi langkah awal dalam membentuk kebiasaan memilih makanan aman.

Media promosi kesehatan berperan penting dalam proses edukasi, khususnya bagi remaja yang cenderung tertarik pada informasi visual. Salah satu media sederhana yang masih efektif digunakan adalah leaflet. Leaflet dapat memuat pesan-pesan kesehatan dengan bahasa ringkas dan gambar menarik sehingga mudah dipahami oleh siswa SMP. Selain itu, leaflet mudah disebarkan dan dapat dibawa pulang untuk dibaca ulang oleh siswa maupun orang tua (Riarsih, 2019).

Berbagai penelitian membuktikan bahwa leaflet mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan anak sekolah. Permadi et al. (2021) menemukan peningkatan signifikan pada siswa SMP setelah menerima edukasi melalui booklet dan leaflet tentang jajanan sehat. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Hairuddin, Angkat, dan Zahara (2019) di Medan Helvetia, di mana siswa menjadi lebih sadar pentingnya kebersihan dan keamanan makanan setelah mendapatkan intervensi serupa. Namun, efektivitas leaflet sangat bergantung pada desain isi dan cara penyampaian. Leaflet yang informatif tetapi tidak menarik bagi remaja cenderung kurang efektif. Oleh karena itu, dibutuhkan inovasi dalam tampilan, bahasa, dan konteks lokal agar pesan kesehatan lebih mudah diterima. Leaflet yang dikembangkan dengan mempertimbangkan karakteristik siswa sekolah berbasis keagamaan misalnya, dapat disesuaikan dengan nilai-nilai religius tentang kebersihan dan menjaga kesehatan tubuh (Hanum, 2021).

SMP Perguruan Tahfizh Qur'an Amanah 1 Medan menjadi lokasi penelitian yang relevan karena sebagian besar siswanya membeli jajanan di luar sekolah dan belum pernah mendapatkan penyuluhan formal tentang jajanan sehat. Situasi ini menggambarkan perlunya pendekatan promosi kesehatan sederhana namun tepat sasaran agar siswa memahami risiko jajanan tidak aman serta mampu memilih alternatif yang lebih sehat.

Masalah utama yang ingin dijawab melalui penelitian ini adalah apakah penyuluhan dengan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat. Fokus penelitian diarahkan untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan leaflet. Dengan demikian, hasilnya dapat menggambarkan sejauh mana media sederhana seperti leaflet efektif diterapkan di lingkungan sekolah menengah.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu promosi kesehatan dan media edukasi. Secara praktis, temuan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru, tenaga kesehatan, dan pihak sekolah dalam merancang kegiatan promosi kesehatan yang menarik dan berkelanjutan. Melalui media leaflet, diharapkan siswa tidak hanya memahami tetapi juga membiasakan perilaku memilih makanan jajanan yang sehat, aman, dan bergizi setiap hari.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan one group pretest–posttest. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan menggunakan media leaflet. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Perguruan Tahfizh Qur'an Amanah 1 Medan yang berjumlah 68 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel (total sampling). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pengetahuan tentang jajanan sehat yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan penjelasan mengenai makanan jajanan sehat dan berbahaya, dilengkapi dengan pembagian leaflet berisi informasi, gambar, dan pesan-pesan sederhana tentang pentingnya memilih jajanan yang aman dan bergizi.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji statistik paired sample t-test dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisis dilakukan setelah data diuji normalitasnya menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai rata-rata pengetahuan siswa setelah intervensi, yang berarti media leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai jajanan sehat. Dengan pendekatan kuantitatif ini, penelitian memberikan bukti empiris bahwa promosi kesehatan melalui media sederhana seperti leaflet dapat dijadikan alternatif efektif bagi sekolah dalam mendukung program pembiasaan hidup sehat di lingkungan pendidikan.

### 3. HASIL

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini

**Tabel 1. Uji Wilcoxon untuk Mengetahui Efektivitas Media Leaflet terhadap Pengetahuan tentang Jajanan Sehat pada Siswa SMP Perguruan Tahfizh Qur'an Amanah 1 Medan**

No	Variabel	N	Mean	Mean Rank (Positive)	Sum of Ranks (Positive)	P-Value
1	Pengetahuan Sebelum ( <i>Pretest</i> )	68	7,12			
				34,00	2.278,00	0,000
2	Pengetahuan Sesudah ( <i>Posttest</i> )	68	9,37			

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi/promosi kesehatan melalui media leaflet tentang jajanan sehat mengalami peningkatan, yaitu pengetahuan sebelum memiliki nilai rata-rata sebesar 7,12 dan pengetahuan sesudah memiliki nilai rata-rata sebesar 9,37. Terdapat juga 68 data positif yang artinya ke 68 siswa mengalami peningkatan pengetahuan dari sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi/promosi kesehatan melalui media leaflet tentang jajanan sehat, mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 34,00 dengan jumlah ranking positif atau sum of ranks sebesar 2278,00 dan didapatkan juga nilai p value sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  (hipotesis alternatif) diterima yaitu promosi kesehatan melalui media leaflet efektif terhadap peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa SMP di Perguruan Tahfizh Quran Amanah 1 Medan.

### 4. PEMBAHASAN

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat setelah diberikan promosi kesehatan melalui media leaflet. Sebelum intervensi, nilai rata-rata pengetahuan siswa sebesar 7,12, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 9,37, dengan nilai  $p = 0,000$  ( $<0,05$ ). Hal ini berarti terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan, sehingga dapat disimpulkan bahwa media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat di SMP Perguruan Tahfizh Qur'an Amanah 1 Medan.

Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan media sederhana seperti leaflet mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Peningkatan skor tersebut menggambarkan bahwa informasi yang disampaikan melalui media cetak mampu menarik perhatian dan mempermudah siswa memahami pesan kesehatan. Hasil ini memperkuat teori bahwa penyampaian informasi yang baik dapat mengubah tingkat pengetahuan individu terhadap suatu perilaku (Notoatmodjo, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Yurinaldi dan Amalia (2021) yang meneliti efektivitas leaflet pada remaja di Kalimantan Timur. Mereka menemukan adanya perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test, dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Artinya, penyuluhan menggunakan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang *Healthy Halal Food*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa media visual sederhana seperti leaflet memiliki daya tarik tersendiri bagi kalangan muda karena bentuknya yang ringkas, informatif, dan mudah dipahami.

Kesamaan hasil juga ditemukan oleh Halviani dan Furqan (2022) yang meneliti efektivitas media video dan leaflet di MI Al-Anwariyah Kabupaten Bogor. Hasil uji Wilcoxon mereka menunjukkan perbedaan signifikan pengetahuan dan perilaku wali murid sebelum dan sesudah intervensi ( $p$ -value 0,000 dan 0,002). Hal tersebut menegaskan bahwa media visual, termasuk leaflet, efektif tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat mengubah sikap dan perilaku kesehatan masyarakat.

Rendahnya pengetahuan awal siswa dalam penelitian ini kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya informasi yang mereka terima mengenai pentingnya memilih jajanan sehat. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa hanya mengetahui definisi dasar jajanan sehat, tetapi belum memahami bahaya bahan tambahan pangan seperti pewarna buatan, penyedap berlebih, dan debu yang menempel pada makanan.

Notoatmodjo (2014) menegaskan bahwa tingkat pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas informasi yang diterima.

Setelah diberikan penyuluhan dan leaflet, pemahaman siswa meningkat terutama pada aspek identifikasi jajanan sehat dan tidak sehat. Leaflet yang berisi gambar, penjelasan singkat, serta tips praktis membantu siswa memahami dengan cepat dan mengingat informasi lebih lama. Media ini mampu menyampaikan pesan kesehatan secara efisien karena dapat dibaca ulang kapan pun dan di mana pun siswa berada (Riarsih, 2019).

Promosi kesehatan menjadi kunci penting dalam meningkatkan kemampuan individu dan masyarakat untuk hidup sehat. Menurut konsep promosi kesehatan yang dirumuskan Kementerian Kesehatan (2018), kegiatan ini bertujuan agar masyarakat mampu menolong dirinya sendiri melalui pembelajaran yang sesuai dengan kondisi sosial budaya setempat. Dalam konteks sekolah, promosi kesehatan berperan besar dalam membentuk kebiasaan makan sehat dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Leaflet merupakan salah satu media promosi kesehatan yang paling mudah diaplikasikan di lingkungan sekolah. Selain murah dan efisien, media ini juga bersifat fleksibel karena bisa disesuaikan dengan kebutuhan sasaran. Menurut Hanum (2021), leaflet dapat menjangkau lebih banyak orang tanpa memerlukan biaya besar seperti halnya iklan atau media digital. Keunggulannya terletak pada desain yang sederhana, dapat disimpan lama, dan mudah dibaca oleh siapa pun.

Dari hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa keberhasilan promosi kesehatan tidak hanya ditentukan oleh isi pesan, tetapi juga oleh media yang digunakan. Media leaflet dinilai efektif karena pesan yang disampaikan tidak hanya berbentuk tulisan, tetapi juga disertai ilustrasi menarik yang memudahkan siswa memahami materi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan menggunakan leaflet merupakan strategi edukatif yang relevan dan efisien untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat. Leaflet tidak hanya membantu memperluas wawasan siswa, tetapi juga menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya memilih makanan yang aman dan bergizi. Ke depan, penggunaan media leaflet dapat dikombinasikan dengan pendekatan digital seperti video edukasi atau infografis interaktif untuk memperkuat efek pembelajaran di kalangan remaja sekolah (Permadi et al., 2021).

## 5. KESIMPULAN

Terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa SMP antara sebelum dan sesudah dilakukan promosi kesehatan tentang jajanan sehat melalui media leaflet. Hasil uji Wilcoxon pengetahuan Sebelum (Pretest) p value 0,000 dari  $\alpha = 0,05$ , dan Pengetahuan Sesudah (Posttest) p value 0,001 dari  $\alpha = 0,05$ , artinya media leaflet efektif terhadap peningkatan pengetahuan tentang jajanan pada siswa SMP di Perguruan Tahfizh Qur'an Amanah 1 Medan. Pihak sekolah Perguruan Tahfizh Qur'an Amanah 1 Medan untuk melakukan pemantauan terhadap makanan dan minuman jajanan yang dijual di lingkungan sekolah dan melakukan promosi kesehatan rutin mengenai jajanan dengan media leaflet kepada siswa.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, S., & Sumekar, A. (2021). Efektivitas edukasi tentang pemilihan jajanan sehat melalui media visual leaflet terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa Sekolah Dasar Kanisius Kadirojo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 392–400.
- Hairuddin Angkat, A., & Zahara. (2019). Pengaruh booklet makanan jajanan terhadap pemilihan jajanan pada anak sekolah di Medan Helvetia.
- Halviani, N., & Furqan, F. (2022). Efektivitas media video dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku wali murid di MI Al-Anwariyah Kabupaten Bogor.
- Hanum, S. M. F. (2021). *Pemberdayaan kantin sehat*. Umsida Press.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.

- Permadi, M. R., Ayu, I., Adnyani, M., & Astari, R. (2021). Pengaruh media booklet terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP dalam memilih jajanan sehat. *Gorontalo Journal of Nutrition and Dietetics*, 1(1), 16–21.
- Riarsih, N. (2019). Pengaruh media leaflet makanan sehat terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar.
- Yurinaldi, Y., & Amalia, D. (2021). Pengaruh pemberian leaflet terhadap peningkatan pengetahuan Healthy Halal Food pada remaja di Kalimantan Timur