



Jajanan Sehat Untuk Pencegahan Anemia Dan Stunting Pada Remaja

Yunida Turisna Octavia*¹, Julia M Siahaan¹, Ernawati Barus¹, Evelina Sihombing¹, Mega D Saragih¹

¹ Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara Indonesia

* E-mail: yunidastak15@gmail.com

Received: 8 Januari 2023

Accepted: 28 Februari 2023

Published: 28 Februari 2023

Abstract

Snacks are foods prepared and sold by street vendors on the streets and other public gathering places. One of the long-term negative impacts of unhealthy snacks is the possibility of anemia and stunting. The purpose of this activity is to increase students' knowledge about healthy snacks in preventing anemia and stunting to the community. The method used in the implementation of counseling uses direct observation and interview methods carried out at Cenderamata Private Junior High School, Medan Denai District, Medan City. Counseling was carried out by 6 members consisting of 2 lecturers, and 4 students. The results of community service activities show that students who understand about healthy snacks before counseling were found to be 26 students (87%) who did not and as many as 4 students (13%) who understood. Whereas after counseling there was an increase where 28 students (93%) were found to understand and as many as 2 students (7%) who do not understand. It was concluded that there was an increase in students' knowledge about healthy snacks in preventing anemia and stunting. This activity is expected to develop and be carried out in a sustainable manner so that the benefits can reach the wider community.

Keywords: Stunting, Snacks, Teenagers.

Abstrak

Jajanan adalah makanan yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan tempat-tempat keramaian umum lainnya. Dampak negatif jangka panjang yang ditimbulkan dari jajanan tidak sehat salah satunya adalah kemungkinan terjadinya anemia dan stunting. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat dalam mencegah anemia dan stunting kepada masyarakat. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan menggunakan metode observasi dan wawancara langsung yang dilaksanakan di SMP Swasta Cenderamata Kecamatan Medan Denai Kota Medan. Penyuluhan dilakukan anggota berjumlah 6 orang yang terdiri dari 2 orang Dosen, dan 4 orang mahasiswa. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa siswa yang paham tentang jajanan sehat sebelum dilakukan penyuluhan ditemukan sebanyak 26 siswa (87%) yang belum dan sebanyak 4 siswa (13%) yang paham. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat adanya peningkatan dimana ditemukan sebanyak 28 siswa (93%) yang paham dan sebanyak 2 siswa (7%) yang belum paham. Disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat dalam mencegah anemia dan stunting. Kegiatan ini diharapkan dapat berkembang dan terlaksana secara berkelanjutan sehingga manfaatnya dapat mencakup kepada masyarakat luas.

Kata Kunci: Stunting, Jajanan, Remaja.

A. PENDAHULUAN

Jajanan adalah makanan yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Makanan *junk food*, *fast food*, dan *street food* karena istilah tersebut merupakan bagian dari istilah makanan jajanan (Agustini et al., 2019).

Makanan jajanan sering kali lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral. Karena ketidaklengkapan gizi dalam makanan jajanan, maka pada dasarnya makanan jajanan tidak dapat mengganti sarapan pagi atau makan siang. Anak-anak yang banyak mengonsumsi makanan jajanan perutnya akan merasa kenyang karena padatnya kalori yang masuk dalam tubuh. Sementara gizi seperti protein, vitamin, dan mineral masih sangat kurang (Nurbiyati & Wibowo, 2019).

Adapun dampak negatif dari makanan jajanan tidak sehat yaitu timbulnya diare dan keracunan akibat kebersihan kurang terjamin. Selain itu ada juga dampak negatif jangka panjang yang ditimbulkan dari jajanan tidak sehat salah satunya adalah kemungkinan terjadinya anemia, dimana hal ini terjadi karena kebiasaan anak mengonsumsi makanan tidak sehat yang tidak mengandung cukup zat gizi dan jika hal tersebut berkelanjutan maka jika perempuan tersebut hamil nantinya dengan kondisi anemia maka akan ada kemungkinan menyebabkan terjadinya gangguan pada masa kehamilan seperti pendarahan pada saat kehamilan, terjadinya stunting pada calon anak yang dikandungnya (Rahmi, 2018).

Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Menurut Dirjen Endang, diperoleh data yang mengalami stunting pada saat lahir pada bayi sejumlah 23%, dengan kondisi panjang badan kurang sejumlah 48%, sisanya 77% atau hampir 80% terjadi pada saat pasca kelahiran (Sandy, 2022; Sumarni et al., 2020). Mengonsumsi jajanan sehat dan menghindari jajanan tidak sehat adalah upaya dalam rangka mengurangi angka anemia dan stunting. Tujuan kegiatan ini adalah melakukan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat berkembang dan terlaksana secara berkelanjutan sehingga manfaatnya dapat mencakup kepada masyarakat luas (Alamsyah et al., 2021; Mirayanti et al., 2022).

Kegiatan ini adalah melakukan penyuluhan mengenai penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat untuk mencegah anemia dan stunting. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi seputar jajanan sehat, anemia dan stunting yang ditimbulkan dari jajanan tidak sehat. Setelah dilakukan kegiatan, evaluasi dilakukan guna mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang materi penyuluhan yang dilakukan ditangkap oleh peserta (Akbar et al., 2021; Saleh et al., 2023). Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang jajanan sehat dalam mencegah anemia dan stunting kepada masyarakat

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan menggunakan metode observasi dan wawancara langsung. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SMP Swasta Cenderamata Kecamatan Medan Denai Kota Medan. Setiap satu kali dalam sebulan dilakukan penyuluhan dengan berbagai topik sosial, kesehatan, kurikulum. Salah satunya penyuluhan tentang kesehatan dalam menjaga konsumsi makanan di lingkungan sekolah. Sasaran utama yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini direncanakan adalah seluruh peserta didik di SMP Cenderamata (Briawan, 2016).

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan melakukan koordinasi dengan kepala sekolah terlebih dahulu, karena kegiatan yang akan dilaksanakan berada di sekolah. Kegiatan penyuluhan yang akan dilakukan sudah disampaikan kepada pihak guru yang bersangkutan. Kegiatan pengmas ini

dilakukan sebelum pelaksanaan pembelajaran dimulai. Prosedur kegiatan sudah diinformasikan terlebih dahulu kepada guru yang bersangkutan dalam bentuk pemberitahuan lisan beserta tulisan yang telah disiapkan (Anggraini et al., 2019).

Dalam pelaksanaan penyuluhan dilakukan anggota berjumlah 6 orang yang terdiri dari 2 orang Dosen, dan 4 orang mahasiswa. Dengan pembagian tugas dosen melakukan penyuluhan dengan topik memilah jajanan sehat, pencegahan anemia dan stunting dengan metode edukasi. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, pemeriksaan fisik yang dibantu oleh mahasiswa dalam persiapan alat dan bahan untuk pemeriksaan.

Dalam kegiatan peserta diwajibkan mengisi daftar hadir yang telah disiapkan oleh tim, selanjutnya pembukaan yaitu menyapa seluruh siswa dan juga perkenalan singkat, lalu dilanjutkan dengan pemaparan materi (jajanan sehat untuk pencegahan anemia dan stunting) yang dilanjutkan dengan tanya jawab atau diskusi tentang materi yang baru dipaparkan. Satu persatu peserta dilakukan pemeriksaan pengukuran TB, BB, LILA, kebersihan mulut, konjungtiva, lalu penutupan penyuluhan (Agustini et al., 2019).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Indikator Peserta Penyuluhan SMP Cenderamata, berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Jenis Kelamin	Usia		
	12 tahun	13 tahun	14 tahun
Perempuan	6 (20%)	8 (27%)	4 (13%)
Laki-laki	3(10%)	4 (13%)	5 (17%)
Jumlah	9 (30%)	12 (40%)	9 (30%)

Pada tabel 1 menunjukkan hasil dari pengabdian masyarakat di SMP Cenderamata yang datang pada kegiatan penyuluhan ini, sebanyak 30 orang siswa yang paling banyak usia 13 tahun sebanyak 12 siswa (40%), diikuti usia 12 tahun sebanyak 9 siswa (30%) dan usia 14 tahun sebanyak 9 siswa (30 %).

Tabel 2. Indikator siswa yang paham tentang jajanan sehat sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

Indikator	Sebelum	Sesudah
Paham	4 (13%)	28 (93%)
Belum Paham	26 (87%)	2 (7%)

Pada tabel 2 menunjukkan siswa yang paham tentang jajanan sehat sebelum dilakukan penyuluhan ditemukan sebanyak 26 siswa (87%) yang belum dan sebanyak 4 siswa (13%) yang paham. Sedangkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat adanya peningkatan dimana ditemukan sebanyak 28 siswa (93%) yang paham dan sebanyak 2 siswa (7%) yang belum paham.

Hasil yang akan dicapai dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah Peserta siswa SMP Cenderamata dapat memahami maksud dan tujuan kegiatan ini dilakukan, dapat memahami dan mengetahui kesehatannya melalui pemeriksaan, dapat mengetahui cara mencegah anemia dan stunting, dapat mengikuti kegiatan penyuluhan (Sandy, 2022)

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dan meminta pertolongan (Ramadhani & Kurniasari, 2022).

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan kesehatan individu, dan masyarakat. Pendidikan kesehatan tidak dapat diberikan kepada seseorang oleh orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang didalamnya seseorang menerima atau menolak

informasi, sikap, maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat (Mavidayanti, 2016; Saleh et al., 2023).

Media penyuluhan kesehatan adalah media yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan karena alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan kesehatan bagi remaja yang dituju. Media penyuluhan didasarkan cara produksinya dikelompokkan menjadi:

- a. Media cetak yaitu suatu media statis dan mengutamakan pesan-pesan visual. Media cetak terdiri dari booklet, leaflet, flip chart.
- b. Media Elektronik yaitu suatu media bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronika. Adapun macam media elektronik televisi, radio, video, slide, film.

Makanan jajanan sering kali lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral. Karena ketidaklengkapan gizi dalam makanan jajanan, maka pada dasarnya makanan jajanan tidak dapat mengganti sarapan pagi atau makan siang. Anak-anak yang banyak mengkonsumsi makanan jajanan perutnya akan merasa kenyang karena padatnya kalori yang masuk dalam tubuh. Sementara gizi seperti protein, vitamin, dan mineral masih sangat kurang (Ramadhani & Kurniasari, 2022; Sulfiani & Thayeb, 2023).

Anemia atau kekurangan sel darah merah yaitu suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (protein yang membawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal. Sel darah merah itu sendiri mengandung hemoglobin yang berperan untuk mengangkut oksigen dari paru – paru dan mengantarkan ke seluruh bagian tubuh. Gejala anemia yang mungkin muncul : kelelahan , penurunan energi, kelemahan, sesak nafas ringan, palpitasi, tampak pucat. Penyebab anemia adalah menstruasi pada remaja putri, intake makanan yang tidak cukup bagi tubuh, gaya hidup seperti sarapan pagi, infeksi dan parasite. Apabila terjadi anemia pada remaja (khususnya perempuan) maka akan terdapat kemungkinan besar menyebabkan gangguan atau komplikasi pada masa kehamilan seperti terjadinya pendarahan pada saat kehamilan, persalinan premature, gangguan janin, selain itu akan terdapat kemungkinan terjadinya stunting pada calon anak yang dikandungnya (Mirayanti et al., 2022; Sulfiani & Thayeb, 2023).

Stunting adalah keadaan tubuh yang pendek hingga melampaui defisit 2 SD dibawah median panjang atau tinggi badan populasi yang menjadi referensi internasional. Tinggi badan berdasarkan umur rendah, atau tubuh anak lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak lain seumurnya merupakan definisi stunting yang ditandai dengan terlambatnya pertumbuhan anak yang mengakibatkan kegagalan dalam mencapai tinggi badan yang normal dan sehat sesuai dengan umur anak. Stunting dapat diartikan sebagai kekurangan gizi kronis atau kegagalan pertumbuhan dimasa lalu dan digunakan sebagai indikator jangka panjang untuk gizi kurang pada anak (Naningsih, Anwar & Aswita, 2022), (Alamsyah et al., 2021).

KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang “Jajanan Sehat Untuk Pencegahan Anemia Dan Stunting Pada Anak” di SMP Swasta Cenderamata Medan memberikan dampak pemahaman bagi siswa dalam mengetahui jajanan apa saja yang layak untuk dikonsumsi. Dalam pemeriksaan fisik remaja tidak terdapat siswa mengalami ciri-ciri Stunting, semua pemeriksaan yang dilakukan normal. Siswa diarahkan untuk tetap menjaga pola gizi dengan tidak mengkonsumsi jajanan dengan sembarangan dan dihibau untuk selalu membawa bekal dari rumah. Dengan memperhatikan pola gizi setiap harinya dapat memberikan manfaat dalam mencegah anemia dan stunting pada anak, khususnya siswa SMP Swasta Cendramata.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini, N. P., Kusumajaya, A. N., & Puryana, I. G. S. (2019). Pelatihan Pengolahan Jajanan Sehat

- Anak Sekolah kepada UMKM Makanan Jajanan Di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 1(2), 73-80.
- Akbar, H., Alexander, N., Paundanan, M., & Agustin, A. (2021). Hubungan pengetahuan dengan sikap orang tua dalam memilih jajanan sehat pada siswa di SDN 1 Upai Kecamatan Kotamobagu Utara. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 24-29.
- Alamsyah, A., Oktavia, J., Rista, T. J., & Hidayati, T. (2021). Preventif TB Paru Melalui Pengobatan, Informasi dan Edukasi Kepada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol1.Iss1.896>
- Anggraini, W., Betrianita, & Yanuarti, R. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(1), 1–13.
- Briawan, D. (2016). Perubahan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Jajanan Anak Sekolah Dasar Peserta Program edukasi pangan jajanan. *Jurnal gizi dan pangan*, 11(3), 201–210.
- Mavidayanti, H. (2016). Kebijakan Sekolah dalam Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar. *JHE (Journal of Health Education)*, 1(1), 71–77. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/>
- Mirayanti, N. ketut A., Sukraandini, K. ., Subhaktiyasa, P. G. ., Citrawati, N. K. ., & Candrawati, S. A. K. . (2022). Education on Stunting Prevention and Parenting Management in Fulfilling Nutrition in Toddlers Through Complementary Therapeutic Approaches: Edukasi Pencegahan Stunting dan Manajemen Pola Asuh dalam Pemenuhan Nutrisi pada Balita Melalui Pendekatan Terapi Komplementer. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 90–94. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v1i2.88>
- Naningsih, H. ., Anwar, K. K., & Aswita, A. (2022). Development of Cadres of Integrated Health Service Centers (Posyandu) in Stunting Prevention: Pembinaan Kader Posyandu dalam Pencegahan Stunting. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 68–72. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v1i2.75>
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2019). Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(3), 192–196.
- Rahmi, S. (2018, April). Cara memilih makanan jajanan sehat dan efek negatif yang Ditimbulkan apabila mengkonsumsi makanan jajanan yang Tidak sehat bagi anak-anak Sekolah dasar. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian*, 1(1), pp. 260-265.
- Ramadhani, D. A., & Kurniasari, R. (2022). Literature Review: Pengaruh Media Komunikasi Terhadap Keamanan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(5), 41-44. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6408379>
- Saleh, A. S., Hasan, T. ., & Saleh, U. K. S. (2023). Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 49–53. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.129>
- Sandy, D. M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Kehamilan Resiko Tinggi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 465–469. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v4i1.377>
- Sulfiani, S., & Thayeb, A. M. D. R. (2023). Edukasi Memilih Jajanan Sehat Bebas Boraks Pada Siswa Sekolah Dasar Inpres Kampus IKIP Makassar. *Ekalaya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 2(1), 228-233.
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Jurnal Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289-297.