

EDUKASI JAJANAN SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK USIA PRASEKOLAH

Fathimah Kelrey^{1□}, Glorya Mars Clara Liem², Mahel Sari Sangga³

Email Korespondensi: fath.kelrey@gmail.com

¹²Jurusan Keperawatan, STIKes RS. Prof.Dr.J.A Latumeten, Indonesia

³Balai Pengawas Obat dan Makanan Ambon, Indonesia

Abstrak

Jajanan sehat merupakan bagian dari makanan aman yang bergizi yang memegang peranan penting bagi pertumbuhan dan mencegah terjadinya stunting. Angka kejadian stunting pada Balita termasuk anak usia prasekolah di Indonesia masih cukup tinggi sehingga perlu dicegah karena beresiko terhadap kurangnya pemenuhan nutrisi yang optimal. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan edukasi Kesehatan mengenai jajanan sehat. Tujuan dilakukan kegiatan ini diharapkan anak-anak usia prasekolah mempunyai pemahaman tentang jajanan sehat sejak dini. Metode edukasi yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu ceramah, diskusi, tanya jawab dan menggunakan media lembar balik. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari peserta tentang jajanan sehat pada anak usia prasekolah di TK Angasa Lanud Pattimura Ambon dibuktikan dengan anak mampu memilih atau membedakan jajanan yang sehat dan jajanan yang tidak sehat. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi jajanan sehat pada anak usia prasekolah melalui penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang jajanan sehat.

Kata Kunci : Edukasi, Jajanan Sehat, Anak Usia Prasekolah, Stunting.

HEALTHY SNACK EDUCATION AS AN EFFORTS TO PREVENT STUNTING IN PRESCHOOL CHILDREN

Abstract

Healthy snacks are part of safe, nutritious food that plays an important role in growth and preventing stunting. The incidence of stunting in toddlers including preschool children in Indonesia is still quite high so it needs to be prevented because it is at risk of lack of optimal nutritional fulfillment. To overcome this, health education is needed regarding healthy snacks. The purpose of this activity is to ensure that preschool children have an understanding of healthy snacks from an early age. The educational methods used in this community service are lectures, discussions, questions and answers and using flipchart media. The results of this activity show an increase in knowledge from participants about healthy snacks in preschool children at Angasa Kindergarten, Pattimura Air Force Base, Ambon, as evidenced by children being able to choose or distinguish between healthy and unhealthy snacks. The conclusion of this activity is that healthy snack education for preschool children through health counseling can increase children's knowledge about healthy snacks.

Keywords: Education, Healthy Snacks, Preschool Children, Stunting.

Pendahuluan

Jajanan adalah makanan yang dijual tempat-tempat umum yang langsung oleh pedagang kaki lima di jalanan dan dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut

seperti Makanan junk food, fast food, dan street food karena istilah tersebut merupakan bagian dari istilah makanan atau jajanan yang biasa di jual secara umum.(Octavia et al., 2022)

Menurut FAO jajanan sehat didefinisikan sebagai jananan yang bersih, sehat, aman, bergizi, dan tidak mengandung zat-zat berbahaya yang nutrisinya tercukupi dan higienis serta tidak memberikan efek buruk bagi tubuh. (Novelasari & Hayati, 2022). Pernyataan dari RSUD Bontang jajanan anak sehat merupakan berbagai jenis jajanan yang dikonsumsi oleh anak disekolah yang bernilai gizi baik untuk menunjang tumbuh kembang.

Hal yang sama dikemukakan oleh (Kemenkes, 2024) Jajanan sehat atau pangan sehat adalah jajanan yang memiliki nilai minimal terhadap dampak negative berupa keracunan dan gangguan pencernaan pada anak dengan kriteria makanan jajanan/pangan yang aman, bersih, telah dimasak dan matang, tinggi serat dan protein serta tidak memiliki warna yang mencolok.

Dampak negatif lain yang diakibatkan oleh jajanan tidak sehat yaitu timbulnya diare dan keracunan akibat kebersihan kurang terjamin. Selain itu ada

juga dampak negatif jangka panjang yang disebabkan oleh jajanan tidak sehat yaitu 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 akan menyebabkan resiko stunting (Rahmi, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak aman dapat menyebabkan masalah kesehatan dari gejala ringan sampai dengan gejala berat. Gejala ringan seperti pusing dan mual atau gejala berat seperti mual, muntah, kram perut, kram otot, kelumpuhan otot, diare, cacat dan kematian. Kejadian keracunan pangan atau jajanan yang tidak sehat tidak hanya menimbulkan dampak negatif secara sosial namun juga secara ekonomi bagi keluarga, produsen pangan atau industri dan pemerintah (Surya et al., 2022).

Anak-Anak merupakan kelompok beresiko tinggi mendapatkan masalah kesehatan akibat jajanan yang tidak sehat atau makanan yang tidak aman yang mempengaruhi system imun yang masih berkembang(Kuo & Weng, 2021). Usia anak tersebut meliputi anak usia prasekolah yang berdasarkan peraturan menteri kesehatan republik indonesia

nomor 25 tahun 2014 merupakan anak umur 60 bulan sampai 72 bulan (Kemenkes 2024).

Anak dengan usia prasekolah merupakan anak dengan perkembangan usia yang membutuhkan asupan gizi yang cukup yang diperlukan untuk mencegah stunting sehingga salah satu upaya yang dilakukan adalah memberikan edukasi tentang pentingnya jajanan sehat dalam mencegah stunting.

Angka kejadian stunting di Dunia yaitu di India pada masa kanak-kanak dari tahun 1998 - 2016 berkisar antara 20,7 %, India selatan sebanyak 64,4% 1998 dan 2016. Dari 640 kabupaten mengalami penurunan, sekitar 81 kabupaten mengalami pengurangan lebih dari 50% dan 60 kabupaten/kota mengalami pengurangan kurang dari 10% pada tahun 1998(Srivastava et al., 2021). Prevalensi stunting pada balita di Robe Woreda, Arsi zone, Ethiopia secara keseluruhan adalah 39,4 % (Asefa, et al.,2024).

Prevalensi stunting dan wasting di Ghana pada anak-anak masing-masing sebesar 12,5% dan 27,5% (Danso & Appiah, 2023). Sedangkan di Indonesia berdasarkan data Kementerian Kesehatan, angka stunting pada tahun 2023 tercatat sebesar 21,5 persen, hanya turun 0,1 persen

dari tahun sebelumnya yang sebesar 21,6 persen (Dinkes, papua, 2024) dan di Maluku angka stunting Pada 2021 tercatat 21,8 persen dan turun di tahun 2022 menjadi 21,1 persen serta pada 2023 turun lagi menjadi 20,7 persen. (Mayaut, 2024).

Kejadian stunting pada anak usia 1-5 tahun dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jumlah keluarga besar, kurangnya fasilitas jamban: riwayat diare dalam dua minggu, pemberian makanan sebelum masa laktasi kurangnya produk hewani dalam konsumsi sehari-hari, kurangnya buah dalam konsumsi sehari-hari dan tidak adanya pertumbuhan pemantauan dan promosi(Asefa et al., 2024). Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya stunting adalah status pekerjaan orang tua, jumlah anak dalam rumah tangga, umur anak, jarak kelahiran, pemberian ASI eksklusif, status vaksinasi anak, dan diare berulang (Danso & Appiah, 2023)

Salah satu cara untuk mencegah stunting adalah meningkatkan pengetahuan anak usia dini atau anak usia prasekolah terkait jajanan sehat yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap kejadian stunting (Ernawati, 2022). Berdasarkan hasil wawancara dengan anak usia prasekolah sebagian besar anak belum bisa membedakan antara jajanan sehat dan

jajanan tidak sehat dan berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru pada TK Angkasa Lanud Pattimura Ambon belum ada edukasi jajanan sehat yang terkait dengan pencegahan stunting.

Berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang jajanan sehat antara lain melalui penyuluhan dengan metode tanya jawab dan ceramah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Surya et al., 2022) yang menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dalam memberikan penyuluhan. Didukung oleh penelitian (Fauziah et al., 2023) yang memberikan penyuluhan dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi menggunakan PPT yang berisikan penjelasan gambar jajanan sehat yang ditampilkan.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1) Tahap persiapan kegiatan yang meliputi; survei tempat pelaksanaan kegiatan, pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat, persiapan materi pengetahuan anak usia prasekolah tentang jajanan sehat.

2) Tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan di TK Angkasa Lanud Pattimura Ambon Dalam pelaksanaan, sasaran dijelaskan tentang jajanan sehat melalui penyuluhan kesehatan dengan cara ceramah, diskusi, tanya jawab dengan kertas bergambar.

3) Tahap evaluasi yaitu menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali kekurangan selama kegiatan serta melihat hasil bagaimana pengetahuan tentang jajanan sehat setelah dilakukan penyuluhan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di TK Angkasa Lanud Pattimura Ambon secara offline. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 02 Agustus 2024. Peserta yang hadir dalam mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir berjumlah 20 anak usia prasekolah. Berikut data tabel karakteristik responden:

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur (N=20)

| Umur (Tahun) | Jumlah | % |
|--------------|-----------|------------|
| 5 | 14 | 70 |
| 6 | 6 | 30 |
| Total | 20 | 100 |

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin (N=20)

| Jenis Kelamin | Jumlah | % |
|---------------|-----------|------------|
| Perempuan | 12 | 60 |
| Laki-Laki | 8 | 40 |
| Total | 20 | 100 |

Tabel 3. Distribusi hasil *pre-test* (N=20)

| Tingkat Pengetahuan | Jumlah | % |
|---------------------|-----------|------------|
| Baik | 0 | 0 |
| Cukup | 5 | 25 |
| Kurang | 15 | 75 |
| Total | 20 | 100 |

Tabel 4. Distribusi hasil *post-test* (N=20)

| Tingkat Pengetahuan | Jumlah | % |
|---------------------|-----------|------------|
| Baik | 17 | 85 |
| Cukup | 3 | 15 |
| Kurang | 0 | 0 |
| Total | 20 | 100 |

Hasil pelaksanaan kegiatan PKM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1) Keberhasilan target

Jumlah peserta dapat dikatakan sangat baik. Anak usia prasekolah hadir sebanyak 100% atas peran guru dan orang tua.

2) Ketercapaian tujuan penyuluhan

Ketercapaian tujuan penyuluhan dapat dikatakan baik (85%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta terkait pengetahuan tentang jajanan sehat anak usia prasekolah, dapat

membedakan antara jajanan sehat dan jajanan tidak sehat.

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (85%). Semua materi pelatihan dapat disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang telah ditentukan. Materi yang disampaikan meliputi; definisi jajanan sehat, jenis jajanan sehat dan jajanan tidak sehat, manfaat jajanan sehat dan dampak jajanan tidak sehat yang berpengaruh terhadap stunting.

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (85%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan tanya jawab mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim. Secara keseluruhan kegiatan edukasi jajanan sehat di TK Angkasa Lanud Pattimura Ambon dapat dikatakan baik dan berhasil yang dapat diukur dari komponen di atas.



Gambar 1 Dokumentasi bersama



Gambar 2. Pemberian edukasi jajanan sehat

Kesimpulan dan Saran

Edukasi jajanan sehat pada anak usia prasekolah melalui penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman jajanan sehat sejak dini dalam mencegah stunting.

Diharapkan pengetahuan anak yang baik ini dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam memilih jajanan yang sehat untuk dikonsumsi di lingkungan sekolah, di rumah dan masyarakat.

Daftar Pustaka

Asefa, A., Girma, D., Kaso, A. W., Ferede, A., Agero, G., & Beyen, T. K. (2024). Prevalence of stunting and

associated factors among under-five children in Robe Woreda, Arsi zone, Ethiopia. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 21(September), 100782. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2024.100782>

Danso, F., & Appiah, M. A. (2023). Prevalence and associated factors influencing stunting and wasting among children of ages 1 to 5 years in Nkwanta South Municipality, Ghana. *Nutrition*, 110. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2023.111996>

Ernawati, A. (2022). Media Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 18(2), 139–152. <https://doi.org/10.33658/jl.v18i2.324>

Fauziah, A., Kasmia, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953–960. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>

Kuo, S. C., & Weng, Y. M. (2021). Effects of food safety education on knowledge, attitude, and practice of schoolchildren in southern Taiwan: A propensity score-matched observational study. *Food Control*, 124(March 2020), 107360. <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2020.107360>

Novelasari, & Hayati, N. F. (2022). *Buku Saku Jajanan Sehat Anak Sekolah*. 21.

Octavia, Y. T., Siahaan, J. M., Barus, E., Sihombing, E., & Saragih, M. D. (2022). Jajanan Sehat Untuk Pencegahan Anemia Dan Stunting Pada Remaja. *Ahmar Metakarya*:

- Jurnal Pengabdian Masyarakat*,
2(2), 123–127.
<https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.161>
- Rahmi, S. (2018). Ditimbulkan Apabila Mengonsumsi Makanan Jajanan Yang Tidak Sehat Bagi Anak-Anak Pengertian makanan menurut Adriani dan Wirjatmadi merupakan bahan makanan selain obat yang mengandung zat gizi dan atau unsur atau ikatan senyawa kimia yang dapat diubah menj. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2018 CARA*, 260–265.
- Srivastava, S., Chandra, H., Singh, S. K., & Upadhyay, A. K. (2021). Mapping changes in district level prevalence of childhood stunting in India 1998-2016: An application of small area estimation techniques. *SSM - Population Health*, 14(February), 100748.
<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100748>
- Surya, S., Nur Afni, P., Saparuddin, L., & Nining, A. N. (2022). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 316–320.
<https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>