

Edukasi Tentang Pemilihan Jajanan Sehat Pada Remaja Mts di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi

^{1*}Satiti Kawuri Putri, ²Fitriyan Kurnia

¹Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Jambi
Jl. Tribrata, Pondok Meja Km 11, Jambi, Indonesia

¹satitikawuri@unja.ac.id

² Program Studi Biologi, Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam dan Kelautan, Universitas Oso
Jl. Untung Suropati, Benua Melayu Darat, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

²fitriyankurnia1993@gmail.com

Email Koresponding: satitikawuri@unja.ac.id

ABSTRAK

Makanan jajanan sudah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat dan budaya jajan menjadi bagian dari keseharian hampir semua kelompok usia, termasuk anak usia sekolah dan remaja. Memilih makanan jajanan yang tidak sehat serta kurang memenuhi syarat kesehatan dan gizi dapat berbahaya bagi kesehatan. Maka dari itu, Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan kegiatan edukasi terkait pemilihan jajanan sehat pada remaja putra MTs di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan para remaja MTs di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi mengenai pemilihan jajanan sehat. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab. Jumlah responden sebanyak 34 remaja putra MTs di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi diberikan soal *pre test* dan *post test* sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan. Hasil yang didapatkan adalah terjadinya peningkatan rerata pengetahuan sebanyak 34 remaja putra MTs dari 50,29% menjadi 93,53%.

Kata kunci: *Edukasi, Jajanan Sehat, Remaja*

1. PENDAHULUAN

Jajanan atau *street food* adalah makanan yang dijual oleh pedagang kaki lima yang sering dijumpai disekitar sekolah, stasiun, pasar, di lokasi pemukiman maupun pinggir jalan. Hampir semua kelompok usia baik usia sekolah dan remaja memiliki kebiasaan jajan. Makanan jajanan memiliki keunggulan dikarenakan mudah didapat, rasa yang enak dan sesuai dengan selera mayoritas pembeli. Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang yang langsung dapat dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Menurut Muhimah & Farapti (2023) kontribusi makanan jajanan terhadap zat gizi menyumbang sekitar 36% energi dan 29% protein dan 59% zat besi. Remaja maupun anak sekolah memilih makanan jajanan yang hanya disukai tanpa memperhatikan kandungannya. Kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan di luar dan di lingkungan sekolah seringkali tidak memperhatikan kebersihan, keamanan bahan pangan dan mutu gizi (Kaluku et al., 2023).

Makanan jajanan dapat digolongkan menjadi makanan sehat dan tidak sehat. Jika dibandingkan dengan makanan dari rumah, makanan di luar rumah pada remaja rendah asupan gizi seperti protein, kalsium, zat besi dan vitamin A (Sari & Rachmawati, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian jajanan anak sekolah berupa makanan maupun minuman tidak memenuhi syarat kesehatan. Peran guru di sekolah juga memberikan pengawasan terhadap penyediaan makanan jajanan di lingkungan sekolah, baik di kantin maupun luar sekolah. Pondok Pesantren (PonPes) As'ad memiliki kantin di dalam lingkungan sekolah dimana jajanan yang disediakan telah memperhatikan kebersihan dan kesehatan. Namun dijumpai beberapa remaja jajan di luar lingkungan sekolah saat pelajaran sekolah berakhir. Hal ini yang menjadi perhatian

tim pengabdian masyarakat untuk mendukung remaja di PonPes As'ad agar memperoleh pengetahuan terhadap jajanan sehat sehingga lebih bijak dalam memilih jajanan yang dapat mempengaruhi kesehatan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di PonPes As'ad Kota Jambi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan mengenai pentingnya informasi mengenai pemilihan jajanan sehat. Sasaran edukasi adalah sebanyak 34 remaja Mts kelas VII. Adapun kontribusi sasaran dalam pengabdian ini adalah menjadi peserta kegiatan pengabdian, mengikuti *pre test* dan *post test* serta aktif mengikuti kegiatan dan peserta dapat meneruskan informasi yang diperoleh kepada teman sebaya. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Tahapan	Materi
1	Persiapan	Identifikasi masalah mitra: a) Penyampaian draft proposal PkM b) Izin pelaksanaan edukasi
2	Pelaksanaan	a) <i>Pretest</i> : pengetahuan remaja tentang pemilihan jajanan sehat b) Penyampaian materi: ± 50-60 menit c) <i>Posttest</i> : sama dengan <i>pretest</i>
3	Monitoring dan evaluasi	Monitoring dan evaluasi dilakukan dari tahap perencanaan kegiatan hingga evaluasi akhir kegiatan

Tahapan persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Menyiapkan *leaflet* dan materi presentasi, kemudian menyiapkan lembar *pre test* dan *post test* tentang pengetahuan jajanan sehat. Pada tahap pelaksanaan kegiatan yaitu perkenalan tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran, penjelasan kegiatan yang akan dilakukan, pemberian lembar *pre test*, penyampaian pesan melalui *leaflet* dan presentasi serta pemberian lembar *post test*. Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi langsung kepada sasaran. Pada tahap ini, tim mengevaluasi kondisi mitra, tujuan program, permasalahan dan pemecahan masalah mitra melalui kegiatan pengabdian, sarana dan prasarana serta pelaksanaan kegiatan. Indikator pada pelaksanaan kegiatan yaitu sebanyak 90-100% sasaran hadir pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kemampuan tim dalam penyampaian materi serta refleksi dan umpan balik dari peserta kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Persiapan Kegiatan

Persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di mulai dengan tahap persiapan hingga pelaksanaan kegiatan edukasi di PonPes As'ad Kota Jambi. Pada tahap ini tim pengabdian berkoordinasi dengan mitra mengenai permasalahan dan solusi yang disepakati. Persiapan dan koordinasi kegiatan berlangsung dengan lancar dan tim pengabdian disambut dengan ramah oleh perwakilan PonPes As'ad.



Gambar 1. Koordinasi dengan Mitra PkM

3.2 Pelaksanaan Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah remaja putra kelas VII sebanyak 34 siswa di PonPes As'ad. Untuk mendapatkan gambaran pengetahuan terkait materi yang disampaikan dilakukan *pre test* kepada peserta edukasi. kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang pemilihan jajanan sehat. Setelah pemaparan materi peserta diberikan pertanyaan yang sama (*post test*). Kegiatan pengabdian terlaksana sesuai rencana dan berjalan dengan lancar, peserta memperhatikan penjelasan oleh pemateri serta melakukan tanya jawab untuk lebih memahami materi.

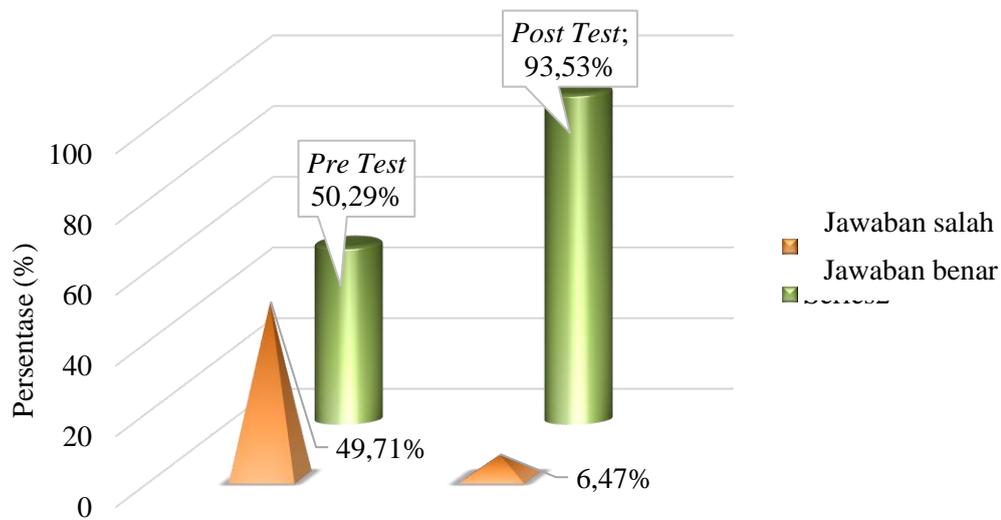


Gambar 2. Penyampaian materi kepada peserta PkM

3.3 Hasil Kegiatan

Pada hasil kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan pada pemberian *pre-test*, jumlah

pertanyaan yang menjawab salah adalah 49,71%. Setelah diberikan edukasi dengan pertanyaan yang sama, hasil *post-test* jawaban yang salah menurun menjadi 6,47%. Hasil persentase dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil Persentase *Pre Test* dan *Post Test*

Berdasarkan Gambar 3 dapat dilihat berdasarkan hasil *pre test* terkait pengetahuan remaja terhadap pemilihan jajanan sehat menunjukkan sebanyak 50,29% menjawab pertanyaan dengan jawaban benar. Namun setelah diberikan edukasi tentang pengertian dan pemilihan jajanan sehat diperoleh hasil *post test* yang menunjukkan hasil 93,53% jawaban benar. Hal ini menunjukkan edukasi yang telah diberikan berjalan dengan lancar dan baik. Seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan dapat diketahui bahwa 100% sasaran menghadiri kegiatan pengabdian tentang edukasi jajanan sehat. Respon yang diberikan berdasarkan umpan balik peserta sangat baik dan peserta aktif memberikan pertanyaan dan jawaban. Hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan pengetahuan remaja putra terkait jajanan sehat >80% yang menunjukkan ada perbedaan signifikan terhadap pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Edukasi dilaksanakan kepada 34 remaja putra (100%) dari kelas VII MTs PonPes As'ad Kota Jambi yang memiliki rentang usia 13-14 tahun. Diketahui remaja putra sering membeli jajanan di kantin sekolah saat jam istirahat, dapat dikatakan semua remaja putra mengkonsumsi jajanan setiap hari. Hal ini dikarenakan sebagian besar remaja usia sekolah menghabiskan waktunya di sekolah. Berdasarkan hasil tanya jawab remaja putra paling sering mengkonsumsi jajanan seperti *snack*, gorengan, bakso bakar, kue tradisional dan lainnya, sejalan dengan pendapat dari (Briawan, 2016) bahwa mereka cenderung membeli jajanan hanya sesuai dengan kesukaannya. Ketersediaan makanan jajanan yang dijual dilingkungan sekolah memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda (Muhimah & Farapti, 2023).

Pemilihan jajanan menjadi perhatian penting karena setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh dapat mempengaruhi kandungan gizi seseorang. Jajanan yang tidak menyehatkan seperti *snack* banyak mengandung bahan tambahan MSG (*Monosodium glutamate*) dan tidak baik apabila sering dikonsumsi. Selain jajanan makanan, beberapa minuman yang juga tersedia di lingkungan sekolah seperti teh, soda dan lain-lain juga dapat mempengaruhi kebutuhan gizi setiap individu.

Jajanan tidak sehat merupakan sumber lemak jenuh, asupan asam lemak *trans* yang tinggi dan berlebihan dapat beresiko terjadinya peningkatan kegemukan (Wismoyo & N, 2018). Selain itu, dikhawatirkan remaja yang sering mengkonsumsi jajanan tidak sehat berisiko tinggi terjadinya masalah status gizi yaitu kegemukan dan obesitas, serta dapat mengakibatkan pengurangan nafsu makan di rumah (Fatmalina, 2010). Oleh sebab itu, pentingnya edukasi terkait pemilihan jajanan sehat menjadi perhatian tim pengabdian masyarakat untuk memberikan informasi dini agar remaja putra dapat mengurangi jajanan yang tidak menyehatkan. Diharapkan dengan edukasi ini, maka remaja lebih cerdas dalam memilih jajanan sehat dan dibiasakan dengan

mengonsumsi buah dan sayur serta selalu melakukan aktivitas fisik. Karena jajanan buah merupakan jajanan yang paling sehat diantara jenis lainnya karena termasuk jajanan yang segar dan alami untuk dikonsumsi secara langsung (Muhimah & Farapti, 2023).



Gambar 4. Foto Bersama

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil edukasi yang telah dilaksanakan dapat diambil kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja terhadap pemilihan jajanan sehat dengan persentase dari 50,29% meningkat menjadi 93,53%.

REFERENSI

- 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.
- Fatmalina, F. (2010). Kebiasaan Jajanan Pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 81–84.
- Kaluku, K., Junieni, Mahmud, & Ruaida, N. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Ngemil Terhadap Prestasi Belajar dan Status Gizi (Studi Literatur). *Global Health Science*, 8(2), 69–74.
- Muhimah, H., & Farapti, F. (2023). Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 575–582. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.575-582>
- Sari, Y. D., & Rachmawati, R. (2020). Kontribusi Zat Gizi Makanan Jajanan Terhadap Asupan Energi Sehari Di Indonesia (Analisis Data Survey Konsumsi Makanan Individu 2014) [Food Away From Home (Fafh) Contribution of Nutrition To Daily Total Energy Intake in Indonesia]. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(1), 29–40. <https://doi.org/10.22435/pgm.v43i1.2891>



Wismoyo, & N, P. (2018). Meta Analysis of Malnourished Children in Indonesia View Project My Students Research View Project. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 298–310.