

EDUKASI PEMILIHAN JAJANAN SEHAT BAGI REMAJA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN MASALAH GIZI DI POSYANDU DESA TIBANG KECAMATAN SYIAH KUALA, BANDA ACEH

*Education on Healthy Snack Selection for Adolescents as an Effort to Prevent
Nutritional Problems at the Posyandu of Tibang Village, Syiah Kuala District,
Banda Aceh*

Nanda Fitriana^{*1}, Ella Frissella², Ismiati³, Syarifah Asyura⁴, Kesumawati⁵, Rossi Aulia
Pratiwi⁶, Rouzatun Nisa⁷, Ibrahim⁸

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

²Fakultas Pertanian, Universitas Iskandar Muda

³Fakultas Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Aceh

^{*1}Email corresponding author: nanda@uui.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap kebiasaan jajan tidak sehat akibat rendahnya literasi gizi dan tingginya paparan jajanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL). Edukasi Pemilihan Jajanan Sehat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam memilih jajanan sehat. Metode yang digunakan adalah edukasi gizi interaktif yang meliputi ceramah, diskusi, simulasi membaca label kemasan, dan media edukatif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek pengetahuan. Proporsi remaja dengan pengetahuan baik meningkat dari 16,7% menjadi 80%. Sikap positif meningkat dari 26,7% menjadi 73,3%. Peningkatan paling tajam terjadi pada pemahaman membaca label gizi, yaitu dari 10% menjadi 83,3% remaja yang masuk kategori paham. Edukasi gizi interaktif yang memadukan pengetahuan teoritis dan simulasi keterampilan praktis terbukti efektif meningkatkan literasi gizi remaja terkait pemilihan jajanan sehat di Posyandu.

Kata kunci: edukasi gizi, jajanan sehat, remaja, literasi gizi, label kemasan

Abstract

Adolescents are a vulnerable group to unhealthy snacking habits due to low nutrition literacy and high exposure to foods high in sugar, salt, and fat (SSF). Education on healthy snack selection to improve adolescents' knowledge in selecting healthy snacks through a nutrition education. The method employed was interactive nutrition education, including lectures, discussions, food label reading simulations, and educational media. The results showed a significant improvement in all knowledge aspects. The proportion of adolescents with good knowledge increased from 16.7% to 80%. Positive attitude increased from 26.7% to 73.3%. The sharpest increase occurred in the understanding of reading nutrition labels, from 10% to 83.3% of adolescents categorized as 'understand'. Interactive nutrition education that combines theoretical knowledge and practical skill simulation is proven effective in improving adolescent nutritional literacy regarding healthy snack selection at the Posyandu.

Keywords: nutrition education, healthy snacks, adolescents, nutrition literacy, food label

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Kebutuhan gizi pada fase ini meningkat secara signifikan untuk mendukung proses tersebut (Kemenkes RI, 2020). Namun, pola konsumsi remaja sering kali dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti iklan, teman sebaya, dan kemudahan akses, sehingga menjadikan jajanan di luar rumah sebagai bagian penting dari asupan harian mereka. Survei Diet Total (SDT) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan tahun 2021 menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja Indonesia mengonsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) secara rutin.

Jajanan merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalan dan di tempat-tempat keramaian umum yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan lebih lanjut atau persiapan lebih lanjut. Bagi anak sekolah, makanan jajanan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kegiatan sehari-hari mereka, selain murah makanan jajanan juga mudah untuk didapati (Rahmi, 2018). Jajanan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya dan kehidupan sehari-hari remaja di Indonesia. Survei menunjukkan bahwa kontribusi jajanan terhadap total asupan energi remaja dapat mencapai 31-47%, dengan frekuensi jajan rata-rata 2-3 kali per hari (Hardinsyah & Aries, 2012). Sayangnya, sebagian besar jajanan yang populer di kalangan remaja, seperti gorengan, minuman berpemanis, mie instan, dan camilan kemasan, memiliki profil gizi yang tidak menguntungkan. Jajanan tersebut umumnya tinggi kalori, gula, garam, dan lemak jenuh, namun rendah serat, vitamin, dan mineral (Lipoeto et al., 2020).

Kondisi ini menimbulkan konsekuensi kesehatan yang serius. Dalam jangka pendek, pola jajan tidak sehat dapat menyebabkan kelebihan berat badan, obesitas, dan defisiensi mikronutrien seperti anemia zat besi yang pada gilirannya berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan produktivitas (Kurniawati & Dieny, 2019). Dalam jangka panjang, kebiasaan ini menjadi faktor risiko utama berkembangnya penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung di usia yang lebih muda. Edukasi gizi ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pengetahuan, sikap, dan pemahaman membaca label gizi tentang jajanan sehat pada remaja di Posyandu sebelum intervensi serta mengukur dan menganalisis peningkatan pengetahuan, sikap, dan pemahaman membaca label gizi setelah diberikan edukasi interaktif. Kegiatan ini diharapkan dapat Meningkatkan kapasitas diri dalam memilih jajanan yang sehat dan aman, sehingga dapat menjadi pemicu awal perubahan perilaku serta kontribusi nyata dalam upaya penanggulangan masalah gizi pada kelompok usia yang sangat menentukan masa depan bangsa ini.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh pada tanggal 6 September 2025. Sasaran edukasi adalah sebanyak 30 remaja (usia 10-18 tahun) yang aktif di Posyandu Desa Tibang. 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	Tahap Persiapan	Penyusunan materi edukasi gizi, media presentasi, lembar pre-test dan post-test, serta contoh kemasan snack untuk simulasi membaca label gizi.
2	Tahap Pelaksanaan	• Penyuluhan gizi interaktif mengenai pengertian jajanan sehat, dampak jajanan tidak sehat, dan prinsip jajanan sehat • Simulasi membaca label gizi pada kemasan snack, meliputi informasi nilai gizi, komposisi bahan, takaran saji, serta kandungan gula, garam, dan lemak (Rusiawati & Wijana, 2025) • Permainan dan kuis edukatif untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta • Diskusi kelompok terkait kebiasaan jajan dan alternatif jajanan sehat
3	Tahap Evaluasi	• pengisian kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap peserta. • observasi keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan data yang terkumpul dari 30 remaja peserta edukasi di Posyandu, karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	40.0
	Perempuan	18	60.0
Usia	10-12 Tahun (Pra-Remaja)	10	33.3
	13-15 Tahun (Remaja Awal)	13	43.3
	16-19 Tahun (Remaja Akhir)	7	23.3
Status Gizi (IMT/U)	Kurus	3	10.0
	Normal	22	73.3
	Gemuk/Overweight	5	16.7

2. Hasil Edukasi: Perbandingan Pre-test dan Post-test

Hasil perbandingan pengetahuan, sikap, dan pemahaman membaca label sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi edukasi gizi interaktif disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Pemahaman Membaca Label Sebelum dan Sesudah Edukasi (n=30)

Variabel	Kategori Skor	Pre-test	Post-test
A. Pengetahuan tentang Jajanan Sehat		Frekuensi (%)	Frekuensi (%)
	Baik (Skor ≥ 80)	5 (16.7%)	24 (80.0%)
	Cukup (Skor 60-79)	11 (36.7%)	6 (20.0%)
	Kurang (Skor < 60)	14 (46.6%)	0 (0%)
B. Sikap dalam Memilih Jajanan		Frekuensi (%)	Frekuensi (%)
	Positif (Skor ≥ 80)	8 (26.7%)	22 (73.3%)
	Netral (Skor 60-79)	15 (50.0%)	8 (26.7%)
	Negatif (Skor < 60)	7 (23.3%)	0 (0%)
C. Pemahaman Membaca Label Gizi*		Frekuensi (%)	Frekuensi (%)
	Paham (Dapat identifikasi ≥ 3 poin kunci)	3 (10.0%)	25 (83.3%)
	Cukup Paham (Identifikasi 2 poin kunci)	7 (23.3%)	5 (16.7%)
	Tidak Paham (Identifikasi ≤ 1 poin kunci)	20 (66.7%)	0 (0%)

PEMBAHASAN

a. Pengetahuan tentang Jajanan Sehat: Terjadi peningkatan yang sangat signifikan. Sebelum edukasi, sebagian besar remaja (46.6%) memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah intervensi, 80% remaja mencapai tingkat pengetahuan baik. Mereka sudah dapat menyebutkan kriteria jajanan sehat (bersih, bergizi, aman) dan mengidentifikasi contoh bahan berbahaya. Peningkatan pengetahuan yang tajam (dari 16.7% menjadi 80% kategori baik) sejalan dengan penelitian Kurniawati & Septyaningrum (2022) yang menyatakan bahwa penyampaian materi dengan media visual (power point, poster) dan bahasa yang sesuai dengan remaja mampu meningkatkan pemahaman konsep gizi secara cepat dan positif (Putri dan Kurnia, 20204).

b. Sikap dalam Memilih Jajanan: Terdapat pergeseran ke arah yang lebih positif. Pada pre-test, hanya 26.7% remaja yang memiliki sikap positif. Pasca-edukasi, proporsi ini meningkat lebih dari dua kali lipat menjadi 73.3%. Hal ini tercermin dari komitmen yang diungkapkan untuk lebih memperhatikan kebersihan penjual dan kandungan gizi jajanan. Perubahan sikap yang signifikan mengindikasikan bahwa metode diskusi kelompok berhasil menumbuhkan kesadaran dan membangun norma sosial di antara teman sebaya. Remaja mulai menganggap pemilihan jajanan sehat bukan sebagai hal yang "ribet", tetapi sebagai bagian dari gaya hidup remaja yang cerdas. Namun, masih terdapat 26.7% remaja dengan sikap netral, yang mengindikasikan perlu adanya penguatan berkelanjutan untuk mengubah sikap menjadi tindakan nyata (praktik).

c. Pemahaman Membaca Label Gizi: Ini merupakan edukasi dengan peningkatan paling dramatis. Sebelum simulasi, 66.7% remaja tidak paham cara membaca label kemasan. Setelah sesi simulasi praktik, 83.3% remaja menjadi paham dan mampu mengidentifikasi minimal tiga poin kunci pada label, terutama tanggal kedaluwarsa dan informasi gula/garam/lemak. Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman membaca label gizi. Temuan ini membuktikan bahwa metode simulasi praktik langsung dengan menggunakan kemasan asli sangat efektif untuk keterampilan yang bersifat aplikatif (Sari, 2021). Remaja tidak hanya mendengar teori, tetapi langsung mempraktikkannya dalam kelompok, sehingga mereka merasa lebih percaya diri untuk menerapkannya saat membeli jajanan kemasan. Hal ini merupakan fondasi penting untuk mengembangkan keterampilan kritis remaja sebagai konsumen.



Gambar 1. Penyampaian materi kepada peserta PkM

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi interaktif yang menggabungkan ceramah, diskusi, simulasi praktik, dan media edukatif efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja di Posyandu terkait pemilihan jajanan sehat. Posyandu terbukti menjadi wadah yang tepat untuk intervensi edukasi semacam ini karena menjangkau remaja dalam lingkungan komunitasnya. Kombinasi metode yang digunakan berhasil menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan keterampilan praktis. Untuk mempertahankan efek ini, diperlukan edukasi berkelanjutan dan penguatan secara periodik, serta melibatkan remaja sebagai kader kesehatan untuk menjadi agen perubahan di antara teman sebayanya.



Gambar 2. Foto Bersama

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Tingkat literasi gizi remaja tentang pemilihan jajanan sehat di Posyandu sebelum intervensi masih rendah, terutama pada aspek pemahaman praktis. Sebelum edukasi, mayoritas remaja memiliki pengetahuan yang kurang (46.6%), sikap yang belum sepenuhnya positif (hanya 26.7%), dan ketidakpahaman dalam membaca label gizi (66.7%).
2. Edukasi gizi interaktif yang mengintegrasikan metode ceramah, diskusi, simulasi praktik membaca label kemasan, dan media edukatif terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan proporsi remaja dengan kategori baik/paham pada ketiga aspek setelah intervensi:
 - a. Pengetahuan meningkat dari 16.7% menjadi 80%.
 - b. Sikap positif meningkat dari 26.7% menjadi 73.3%.
 - c. Pemahaman membaca label gizi menunjukkan kemajuan paling pesat, dari 10% menjadi 83.3%.

REFERENSI

- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2012). Jajanan Anak Sekolah: Kontribusi Terhadap Asupan Gizi Dan Implikasinya Bagi Kesehatan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(3), 191–198.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Remaja*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kurniawati, D., & Dieny, F. F. (2019). Asupan Serat, Lemak, Dan Gula Pada Remaja Overweight: Studi Di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 240–247.
- Kurniawati, D., & Septyaningrum, A. (2022). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang pada Remaja di Kota Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(2), 123-134.
- Lipoeto, N. I., Agus, Z., Oenzil, F., Masrul, M., & Wattanapenpaiboon, N. (2020). Fatty acid composition of street foods in Indonesia and its nutritional implications. *Journal of Food and Nutrition Research*, 8(4), 202–208.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pratiwi, R., Sari, D. M., & Fauziah, N. (2023). Literasi Gizi dan Perilaku Membaca Label Kemasan Pangan pada Remaja Perkotaan di Kota Bandung. *Media Gizi Indonesia*, 18(1), 78-89.

Putri, S. K., & Kurnia, F. (2026). Edukasi tentang pemilihan jajanan sehat pada remaja. *Prosiding SEHATI ABDIMAS*, 7(1), 162-167.

Sari, E. P. (2021). *Penggunaan Metode Simulasi untuk Meningkatkan Keterampilan Kesehatan pada Remaja: Sebuah Systematic Review* (Tesis Magister, tidak dipublikasikan). Universitas Indonesia, Depok.

World Health Organization. (2018). *Guideline: implementing effective actions for improving adolescent nutrition*. World Health Organization.