



**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG BIJAK MAKAN DAN MEMILIH CEMILAN
SEHAT PADA REMAJA DI SMPN 39 PEKANBARU**

*HEALTH COUNSELING FOR YOUTH WISELY EATING AND CHOOSING HEALTHY SNACKS
AT SMPN 39 PEKANBARU*

Nurhapipa*, Nurlisis, Nisa Meilani, Putri Kulya Alanai

Prodi SI Kesehatan Masyarakat, Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Indonesia

**nurhapipah@htp.ac.id*

Abstrak

Pada masa remaja sebagian besar anak memiliki pola makan yang tidak seimbang karena sering mengonsumsi jajanan atau camilan rendah gizi. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada siswa SMPN 39 Pekanbaru ditemukan masih banyak perilaku remaja yang lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat, serta kurangnya pengetahuan pada remaja tentang bahaya makanan *junkfood*. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai bagaimana pentingnya mengonsumsi makanan bergizi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan menggunakan metode ceramah tanya jawab. Penyuluhan kesehatan yang diberikan yaitu tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat serta mengurangi konsumsi *junkfood* berlebihan. Sasaran pengabdian yaitu siswa di SMPN 39 Pekanbaru. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 5 Agustus 2023. Sebelum melakukan penyuluhan pelaksana memberikan bina suasana kepada remaja di SMPN 39 agar para remaja mau mendengarkan dan menerima penyuluhan yang dilakukan. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja di SMPN 39 Pekanbaru tentang konsumsi makanan sehat. Diharapkan para remaja dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan berperilaku hidup sehat, serta mengonsumsi makanan sehat dan menghindari *junkfood*. Peran dari sekolah juga sangat penting dalam mengawasi dan mengingatkan pada remaja mengenai pentingnya menjaga gizi agar tetap seimbang.

Kata Kunci: Bijak Makan, Cemilan Sehat, Remaja

Abstract

During adolescence, most children have an unbalanced diet because they often consume low-nutrient snacks or junk food. Based on the results of an initial survey conducted on students at SMPN 39 Pekanbaru, it was found that there are still many teenagers who prefer to consume fast food over healthy food, as well as a lack of knowledge among teenagers about the dangers of junk food. This community service aims to increase teenagers' knowledge and understanding of the importance of consuming nutritious food. Service activities are carried out by providing counseling using the question and answer lecture method. The health education provided is about the importance of consuming healthy food and reducing excessive consumption of junk food. The targets of service are students at SMPN 39 Pekanbaru. The activity was held on Saturday 5 August 2023. Before carrying out the counseling, the implementers provided an atmosphere for teenagers at SMPN 39 so that the teenagers would listen to and accept the counseling being carried out. There was an increase in teenagers' knowledge before and after counseling. This proves that the counseling provided can increase the knowledge and understanding of teenagers at SMPN 39 Pekanbaru about consuming healthy food. It is hoped that teenagers can practice this in their daily lives by behaving in a healthy way, as well as consuming healthy food and avoiding junk food. The role of schools is also very important in supervising and reminding teenagers about the importance of maintaining balanced nutrition

Keywords : Eat Wisely, Healthy Snacks, Teenagers

PENDAHULUAN

Remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, remaja juga kerap mengonsumsi jajanan (1). Jajanan adalah makanan dan minuman yang disajikan dalam wadah atau sarana penjualan di pinggir jalan, tempat umum atau tempat lainnya, yang terlebih dahulu sudah dipersiapkan atau dimasak di tempat produksi, di rumah atau di tempat berjualan. Makanan jajanan dapat berupa minuman atau makanan dengan jenis, rasa, dan warna yang bervariasi dan memikat. Variasi rasa, jenis dan terutama warna yang memikat dan menarik minat anak sekolah untuk membeli makanan jajanan (2). Zat-zat berbahaya yang terkandung di dalam berbagai jajanan dapat menimbulkan banyak hal yang bersifat negatif. Zat-zat tersebut seperti Siklamat (pemanis buatan), Sakarin (pemanis buatan), Nitrosamin (zat untuk memberi aroma khas pada sosis, keju, kornet), MSG (penyedap rasa), Rhodamin BH (pewarna yang sebenarnya digunakan untuk pewarna tekstil) dapat terakumulasi pada tubuh manusia dan bersifat karsinogenik yang dalam jangka panjang menyebabkan penyakit-penyakit (3).

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (4). Perubahan dari masa anak-anak ke masa remaja melewati proses dari ketergantungan dengan orang tua menuju keadaan lebih mandiri. Penyesuaian diri bagi remaja dibutuhkan untuk menghadapi perubahan dan mencoba untuk memperoleh identitas diri yang matang (5). Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk remaja kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan di sekolah dan kegiatan sehari-hari (6).

Menurut data Riskesdas tahun 2020 penduduk yang mengonsumsi makanan di bawah 70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan sebanyak 40,6%. Keadaan ini banyak di jumpai pada anak sekolah dasar sekitar (41,2%) remaja (54,5%) dan ibu hamil (44,2%) (7).

Selain jajan remaja juga mempunyai Kebiasaan konsumsi *junkfood* dan *fastfood* yaitu kegemaran untuk mengonsumsi makanan cepat saji dan mengonsumsi *junkfood* adalah makanan tidak sehat yang tinggi kalori dari gula atau lemak, dengan sedikit serat makanan, protein, vitamin, mineral, atau bentuk nilai gizi penting lainnya (8). Adapun dampak terlalu sering mengonsumsi *junkfood* dan *fastfood* bagi kesehatan yaitu ginekomastia yaitu pembesaran payudara pada pria, menarce dini (pubertas dini), kanker serta dapat menurunkan tingkat kesuburan wanita. Makanan cepat saji juga diketahui mengandung phthalate yang dapat memengaruhi hormon dan mengganggu kerja sistem reproduksi (9).

Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan di sekolah dan kegiatan sehari-hari. Selain jajan remaja juga mempunyai Kebiasaan konsumsi junk food dan fast food yaitu kegemaran untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan mengonsumsi *Junk food* adalah makanan tidak sehat yang tinggi kalori dari gula atau lemak, dengan sedikit serat makanan, protein, vitamin, mineral, atau bentuk nilai gizi penting lainnya (10). Remaja adalah golongan usia sekolah yang merupakan generasi penerus bangsa, dimana kualitas bangsa dimasa depan ditentukan kualitas remaja saat ini (11). Dalam masa tumbuh kembang remaja diperlukan perhatian khusus dalam mengonsumsi makanannya, namun keadaan gizi remaja sebagian belum menggembirakan. Oleh karena itu, tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang bijak makan dan memilih cemilan.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan, bahwa beberapa remaja di SMPN 39 Pekanbaru sudah cukup memahami tentang gizi dan beberapa contoh masalah gizi yang sering dialami oleh remaja. Hal ini membuat kami cukup mudah dalam melakukan penyuluhan mengenai makanan sehat dan gizi

pada remaja. Penyuluhan ini bertujuan agar para remaja memahami tentang pentingnya mengosumsi makanan bergizi bagi kesehatan reproduksi remaja.

METODE DAN BAHAN

Pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab serta penyuluhan kepada remaja sebanyak dengan jumlah 146 siswa. Kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMPN 39 Kota Pekanbaru dengan tema ” Remaja Bijak Makan dan Memilih Cemilan Sehat. Kegiatan penyuluhan ini dimulai pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai, presentasi selama 20 menit, tanya jawab selama 10 menit dan diskusi selama 10 menit. Sebelum memberikan penyuluhan dilakukan *pretest* untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan remaja mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan menghindari *junkfood*, dilanjutkan dengan *posttest* untuk melihat perubahan pengetahuan yang terjadi pada responden/sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik dengan koordinasi pihak sekolah dan tim dari Universitas Hang Tuah Pekanbaru (dosen dan mahasiswa). Media penyuluhan menggunakan laptop, spanduk dan brosur.

WAKTU DAN TEMPAT

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di SMPN 39 Pekanbaru Jl Melati II Kecamatan Tenayan Raya, Kota Pekanbaru Riau. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 5 Agustus 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum memberikan penyuluhan dilakukan *pretest* untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran / remaja panti tersebut mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan menghindari *junkfood* pada remaja. Hanya 20 % dari anak-anak tersebut yang mampu menjawab soal *pretest* dengan benar. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan menghindari *junkfood* pada remaja, hasil *posttest* hampir semua (85%) anak-anak remaja tersebut bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang konsumsi makanan sehat. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan kepada anak remaja. Kegiatan diikuti oleh anak-anak khususnya anak remaja, kegiatan dilakukan pada tanggal 05 Agustus 2023 pada pukul 08.00 WIB s/d selesai dengan peserta anak-anak.

Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan mengenai “Remaja Bijak Makan Dan Memilih Cemilan sehat. Setelah dilakukan penyuluhan atau penyampain materi mengenai “Remaja Bijak Makan Dan Memilih Cemilan Sehat”. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak-anak. Semoga mereka bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan pola hidup sehat dan menghindari makanan yang tidak sehat. Peran dari sekolah juga sangat penting dalam mengawasi dan meningkatkan anak-anak untuk melakukan pola hidup sehat dan meningkatkan derajat kesehatan mereka secara umum.

Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada anak-anak remaja tentang bijak makan dan memilih cemilan sangatlah penting, karena anak-anak jaman sekarang kurang memperhatikan pola makannya dan juga kesehatan dirinya. Remaja sekarang sangat suka makanan yang cepat saji dan dalam bentuk, kemasan kandungan dalam makanan dan minuman cepat saji dan bentuk kemasan mengandung tinggi gula, tinggi garam, lemak, rendah serat, rendah vitamin, dan mengandung bahan tambahan seperti; pemanis dan pengental (12). Makanan junk food juga sangat disukai anak remaja

alasan remaja menyukainya karena mudah didapat, rasanya lezat, penyajian cepat, dan salah satu life style remaja padah akibat sering makan junk food sangat berbahaya yang diakibatkan seperti; penyakit kanker, obesitas, diabetes mellitus, hipertensi, stroke dan penyakit jantung. Perubahan perilaku makan yang berdampak pada penurunan asupan lemak, yaitu; mengurangi penambahan mayonnaise, mengurangi porsi, mengurangi jumlah kerupuk dan mengganti menu yang digoreng dengan yang tidak digoreng tapi pilihan menu yang tidak digoreng sedikit sekali (13).

Masalah gizi pada remaja yang belum terselesaikan adalah kurang zat besi (anemia), kurang tinggi badan (stunting), kurang energy kronis (KEK) (14). Anemia merupakan suatu kondisi kesehatan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal, kadar hemoglobin normal umumnya berada pada laki-laki dan perempuan (15). Anemia dapat mempengaruhi siklus menstruasi. Pencegahan anemia: mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dan minum suplemen tambah darah (TTD) (16). Pada umumnya anak remaja lebih menyukai makanan yang cepat saji dan kemasan daripada makanan yang tersedia dirumah. Padahal makanan cepat saji belum tentu terjamin kesehatannya. Cara agar bisa menghentikan kecanduan akan makanan cepat saji adalah : 1. Lebih rajin masak dirumah supaya tidak terjadi membeli makanan cepat saji; 2. Sering menyediakan atau membuat cemilan sehat dirumah.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan ini berupa edukasi atau penyuluhan kesehatan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja khususnya siswa SMPN 39 Pekanbaru dalam mengetahui makanan cepat saji dan cemilan tidak sehat serta bagaimana cara memilih jajanan sehat dan aman untuk kesehatan pada remaja. Kegiatan berlangsung dengan lancar. Remaja mendengarkan penyuluhan yang disampaikan dengan baik. Kegiatan ini memberikan dampak yang baik kepada responden. Terjadi perubahan pengetahuan pada remaja. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang konsumsi makanan sehat. Diharapkan para remaja dapat mempraktekkan ilmu dan pengetahuan yang telah didapat dalam kehidupan sehari-hari dengan berperilaku hidup sehat, serta mengkonsumsi makanan sehat untuk memperoleh gizi yang baik dan seimbang sehingga dapat terbebas dari segala penyakit. Peran dari sekolah juga sangat penting dalam mengawasi dan mengingatkan pada remaja pentingnya menjaga gizi agar tetap seimbang. Kerjasama yang baik antara pihak sekolah, orangtua, siswa maupun masyarakat sekitar sangat diharapkan guna tercapainya remaja sehat penuh gizi.



Gambar 1 dan 2. Melakukan Penyuluhan Kesehatan Kepada Remaja di lapangan Sekolah SMPN 39 Pekanbaru



Gambar 3. Tim Pengabdian Masyarakat dan Kepala Sekolah Memberikan Arahan Kepada Remaja

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan menghindari *junkfood* pada remaja. Remaja tersebut mendengarkan penyuluhan yang telah disampaikan dengan baik. Sebelum memberikan penyuluhan dilakukan *pretest* untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan remaja mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan menghindari *junkfood* pada remaja. Hanya 20 % dari remaja yang mampu menjawab soal *pretest* dengan benar. Setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dan menghindari *junkfood* pada remaja, hasil *posttest* hampir semua (85%) remaja tersebut bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang konsumsi makanan sehat. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang konsumsi makanan sehat. Semoga mereka dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan berperilaku hidup sehat, serta mengkonsumsi makanan sehat. Peran dari sekolah juga sangat penting dalam mengawasi dan mengingatkan pada remaja pentingnya menjaga gizi agar tetap seimbang. Diharapkan partisipasi siswa-siswi dalam kegiatan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru sebagai pemberi dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Serta ucapan terimakasih kepada pihak sekolah SMPN 39 Pekanbaru yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sukma DC, Margawati A. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dalam Memilih Makanan Jajanan dengan Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 2 Brebes. [Thesis]. Universitas Diponegoro; 2014.
2. Hanum TSL, Dewi AP. Hubungan antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengkonsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. [Thesis]. Universitas Riau; 2015.
3. Kementerian Kesehatan RI. Remaja Sehat Penuh Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
4. Kementerian Kesehatan RI. Buku Pemantauan Kesehatan Anak dan Remaja : Sehat Itu Keren. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.

5. Hafiza D. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *J Med Utama*. 2020;2(01 Oktober):332–42.
6. Mardalena I. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan : Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.
7. Kementerian Kesehatan RI. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan; 2021.
8. Iryanti N. Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri di Madrasah Aliyah Modern Madinatul'ulum Desa Kemang Manis Kecamatan Pamenang Kabupaten Merangin. [Thesis]. Universitas Adiwangsa Jambi; 2022.
9. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. *Laporan Kinerja Badan Pengawas Obat dan Makanan*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI; 2013.
10. Kementerian Kesehatan RI. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2017.
11. Wahidin U. Pendidikan Karakter bagi Remaja. *Edukasi Islam J Pendidik Islam*. 2017;2(3).
12. Alfiyati NN. Kebiasaan Konsumsi Junk Food, Persentase Lemak Tubuh dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Universitas Muhammadiyah Semarang; 2020.
13. Supardi N, Fitriyaningsih J. Edukasi Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Kebutuhan Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu. *Pandawa Pus Publ Has Pengabd Masy*. 2023;1(3):216–22.
14. Sulistyoningsih H. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
15. Winarsih. *Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2018.
16. Zuiatna D. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *J Midwifery Updat*. 2022;4(1):32–40.