



## Edukasi Jajanan Sehat untuk Pencegahan *Stunting* Sejak Dini

Esa Nurfauziah<sup>1</sup>, Khairunnisa Nabilatun Rofifah<sup>2</sup>, Rikman Anugrah<sup>3</sup>, Widyadhari<sup>4</sup>, Popi Sopiah<sup>5\*</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Prodi S1 Keperawatan, UPI Kampus Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, 45353

E-mail:\* [popisopiah@upi.edu](mailto:popisopiah@upi.edu)

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v5i4.1961>

---

### Info Artikel:

Diterima :  
2024-08-27

Diperbaiki :  
2024-09-02

Disetujui :  
2024-09-13

**Kata Kunci:** *stunting*, edukasi, sekolah dasar, jajanan sehat

**Abstrak:** Prevalensi *stunting* di Indonesia masih tinggi menjadikan pemerintah menargetkan penurunan angka *stunting* pada akhir tahun 2024. *Stunting* menjadi masalah yang perlu diperhatikan karena jika tidak ditangani maka dapat menghambat tumbuh kembang anak. *Stunting* dapat dicegah jika nutrisi anak terpenuhi, namun kesadaran akan kebutuhan jajanan sehat masih rendah sehingga beresiko terhadap pemenuhan nutrisi yang baik. Untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukannya edukasi kesehatan mengenai jajanan sehat pada anak. Edukasi ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada anak usia sekolah dasar tentang jajanan sehat. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah, fun games dan tanya jawab disertai dengan media PPT dan leaflet kepada 60 siswa. Untuk menilai pengetahuan siswa maka dilakukannya pre-post test. Setelah dilakukannya pendidikan kesehatan kepada 60 siswa didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan mengenai jajanan sehat. Pendidikan kesehatan yang diberikan berhasil memberikan cara untuk memilih jajan sehat kepada anak sekolah dasar, sehingga diharapkan dapat mengurangi angka *stunting*.

**Abstract:** The prevalence of *stunting* in Indonesia is still high, making the government target a reduction in *stunting* rates by the end of 2024. *Stunting* is a problem that needs attention because if not addressed, it can hinder children's growth and development. *Stunting* can be prevented if children's nutrition is met, but awareness of the need for healthy snacks is still low, so it is at risk of meeting good nutrition. To overcome this, health

**Keywords:** *stunting, education, elementary school, healthy snack*

*education is needed regarding healthy snacks for children. This education aims to provide information to elementary school children about healthy snacks. The methods used are lecture methods, fun games and questions and answers accompanied by PPT media and leaflets to 60 students. To assess student knowledge, a pre-post test was conducted. After health education was carried out on 60 students, the results showed an increase in knowledge about healthy snacks. The health education provided succeeded in providing a way to choose healthy snacks for elementary school children, so it is hoped that it can reduce stunting rates.*

---

## **Pendahuluan**

Prevalensi *stunting* di Indonesia pada tahun 2022 memiliki penurunan sebesar 2.8% dari prevalensi *stunting* pada tahun 2021 (Kemenkes, 2022). Meski begitu, pemerintah Indonesia berharap dapat menurunkan angka *stunting* hingga 14% pada akhir tahun 2024, namun saat ini angkanya masih cukup tinggi (Ulya, 2024). Upaya pencegahan dan penanganan *stunting* bukan hanya tanggung jawab pemerintah atau lembaga kesehatan semata, tetapi juga merupakan tanggung jawab bersama seluruh lapisan masyarakat (Ahmad et al., 2024). *Stunting* adalah masalah besar yang memerlukan perhatian cepat karena jika tidak ditangani dapat menghambat perkembangan sumber daya manusia, berdampak negatif terhadap kesehatan, dan meningkatkan risiko kematian anak (Sitanggang et al., 2022).

*Stunting* merupakan masalah jangka panjang terkait dengan kekurangan gizi yang muncul akibat kurangnya asupan makanan dalam jangka waktu lama, di mana makanan yang diberikan tidak memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan (Rahmadhita, 2020). Masalah gizi buruk sering terjadi pada anak yang pertumbuhan dan perkembangannya melambat akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak-anak ini mungkin lebih pendek dari usia mereka (Trinanda, 2023).

Penyebab utama *stunting* adalah kurangnya asupan gizi yang cukup selama periode pertumbuhan awal anak sedangkan nutrisi yang baik memiliki peranan yang sangat penting pada tahap awal perkembangan seorang anak (Hutabarat et al., 2024; Trinanda, 2023). Pertumbuhan anak dapat terhambat disebabkan oleh gabungan infeksi virus dan asupan makanan yang tidak mencukupi (Rusliani et al., 2022). Usia anak di atas 12 bulan lebih besar kemungkinannya mengalami *stunting* dibandingkan usia anak di bawah 12 bulan karena semakin tinggi usia anak maka semakin besar pula kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk membakar energi dalam tubuh

(Hatijar, 2023). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *stunting* mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak-anak selama "*golden age*" (Sakti, 2020).

Pada periode anak usia sekolah, adalah saat yang krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan, sehingga memerlukan asupan nutrisi atau makanan untuk mendukung proses tersebut (Putri et al., 2023). Faktor inilah yang mendorong keinginan anak untuk mengonsumsi jajanan di sekolah, mengingat sebagian besar waktu mereka dihabiskan di lingkungan tersebut (Syarifuddin et al., 2023). Namun, jajanan di sekolah tidak terjamin sehat dan dapat menyebabkan terjadinya keracunan pada anak dikarenakan makanan tersebut mengandung bahan kimia yang berbahaya (Ariani, 2022). Sementara itu, memastikan bahwa anak-anak menerima gizi yang cukup sangat penting untuk mencegah gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka, terutama bagi mereka yang masih bersekolah (Nur et al., 2023).

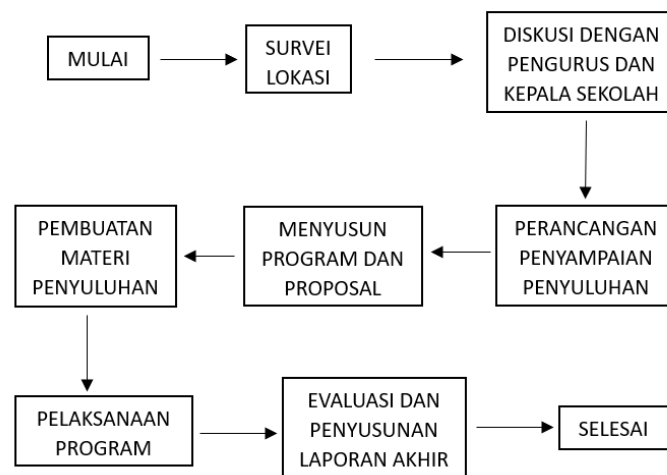
Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan jajanan (Rahmadewi, 2020). Salah satu cara untuk menangani masalah pengetahuan anak usia sekolah mengenai pemilihan jajanan adalah dengan melakukan pendidikan kesehatan, yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan mendorong perubahan sikap terkait jajanan yang sehat (Syarifuddin et al., 2023). Usia 6-14 tahun adalah waktu yang ideal untuk memberikan edukasi gizi kepada anak, karena pada periode ini mereka memiliki semangat yang besar untuk belajar (Nur et al., 2023).

Dengan diselenggarakannya pendidikan kesehatan tentang jajanan sehat, diharapkan anak-anak akan memperoleh pengetahuan dan memahami konsep jajanan yang sesuai dengan standar kesehatan yang ditetapkan, sehingga dapat membantu mencegah terjadinya *stunting*. Berdasarkan latar belakang tersebut, kami sebagai mahasiswa keperawatan KKN-T merasa terdorong untuk menyelenggarakan program kerja yang berfokus pada edukasi kesehatan mengenai "**Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah untuk Pencegahan *Stunting* Sejak Dini**". Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada anak usia sekolah dasar tentang perlunya memilih camilan bergizi agar terhindar dari *stunting*.

## **Metode**

Pendidikan kesehatan ini dilakukan di salah satu SD yang berada di desa Jatihurip dengan melibatkan 60 siswa. Pendidikan kesehatan pada pengabdian ini menggunakan metode ceramah, fun games dan diakhiri dengan tanya jawab. Metode ceramah yang dilakukan yaitu dengan memberikan informasi dan pemahaman

melalui penjelasan lisan dan bimbingan langsung. Media yang digunakan pada metode ceramah yaitu PPT dan leaflet dengan gaya konten yang menarik. Fun games pada pendidikan kesehatan ini menggunakan tektik pemilihan ketegori “makanan sehat” atau “makanan tidak sehat”. Cara main games ini yaitu, siswa memilih salah satu gambar makanan/ minuman yang sudah disediakan kemudian siswa menentukan apakah gambar tersebut termasuk kedalam makanan sehat atau makanan tidak sehat dengan cara menempelkan nya kedalam kolom yang sudah disediakan. Untuk menilai pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat, maka dilakukan pre-test sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan dilanjutkan dengan pemberian post-test setelah diberikan pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilakukan oleh Mahasiswa keperawatan KKN – Tematik di desa Jatihutip dengan metode kuesioner pre-test dan post-test disertai penyampaian pendidikan kesehatan mengenai jajanan sehat untuk pencegahan *stunting* sejak dini. Pendidikan kesehatan ini dilakukan di salah satu SD yang berada di desa Jatihurip. Hasil kegiatan ini didapatkan 60 siswa yang dijadikan responden dengan hasil karakteristik yang meliputi jenis kelamin dan umur.

## Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur

Tabel 1. Distribusi Responen Berdasarkan Jenis Kelamin

		Frequency	Percent
Jenis Kelamin	Laki – Laki	29	48.3
	Perempuan	31	51.7
	Total	60	100.0

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

		Frequency	Percent
Usia (tahun)	8	16	26.7
	9	43	71.7
	10	1	1.7
	Total	60	100.0

Hasil karakteristik menjelaskan bahwa distribusi responden pada kegiatan pendidikan kesehatan ini diikuti sebanyak 60 orang. Pada tabel 1 menyatakan hasil Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat 29 responden laki-laki (48,3%) dan 31 responden perempuan (51,7%). Berdasarkan Tabel 2, distribusi usia 9 tahun didominasi oleh 43 responden (71,7%), 16 responden dengan usia 8 tahun (26,7%), dan 1 responden usia 10 tahun (1,7%).

Setelah dilakukan pengkategorian jenis kelamin dan umur dari jumlah daftar hadir, responden diberikan kuesioner pre-test, pemberian pendidikan kesehatan mengenai jajanan sehat, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner post-test. Hasil pre test dan post test digunakan untuk membandingkan pengetahuan murid tentang makanan ringan bergizi sebagai sarana pencegahan *stunting* sebelum dan sesudah mereka menerima pendidikan kesehatan.

### Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Jajanan Sehat untuk Pencegahan *Stunting*

Tabel 3. Hasil Jawaban Benar pada Pretest dan Posttest

Pertanyaan	Pretest	Posttest
Pertanyaan 1	57	58
Pertanyaan 2	58	59
Pertanyaan 3	60	60
Pertanyaan 4	57	60
Pertanyaan 5	59	60

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui tingkat pengetahuan mengenai jajanan sehat untuk pencegahan *stunting* sebelum diberikan pendidikan kesehatan sudah baik. Hasil pretest menyatakan jumlah siswa yang dapat menjawab dengan benar untuk pertanyaan 1 sebanyak 57/60 siswa, pertanyaan 2 sebanyak 58/60 siswa, pertanyaan 3 sebanyak 60/60 siswa, pertanyaan 4 sebanyak 57/60 siswa, dan untuk pertanyaan 5 sebanyak 59/60 siswa. Setelah dilakukan pretest, siswa diberikan pendidikan kesehatan mengenai jajanan sehat sebagai pencegahan *stunting*. Hasil posttest pun memberikan data adanya peningkatan pengetahuan mengenai jajanan sehat untuk pencegahan *stunting*, dimana jumlah siswa yang dapat menjawab dengan benar untuk pertanyaan 1 sebanyak 57/60 siswa, pertanyaan 2 sebanyak 59/60 siswa, pertanyaan 3 sebanyak 60/60 siswa, pertanyaan 4 sebanyak 60/60 siswa, dan untuk pertanyaan 5 sebanyak 60/60 siswa. Pemberian pendidikan kesehatan ini dapat dikatakan cukup efektif dalam menyampaikan pendidikan kesehatan mengenai jajanan sehat. Hasil pendidikan kesehatan yang dilakukan kepada siswa ini dapat dikatakan menunjukkan hasil positif karena memiliki nilai posttest yang menjadi lebih baik dari pretest.

Berdasarkan temuan hasil data menyebutkan adanya peningkatan disetiap pertanyaan yang disampaikan pada siswa dalam kegiatan tersebut. Adapun hasil atau dampak yg diharapkan serta terukur bagi siswa demi meningkatkan pengetahuan mengenai jajanan sehat sebagai pencegahan *stunting*. Kemudian rencana tindak lanjut pada penelitian ini yaitu perlu diberikan edukasi lanjutan untuk mengingat kembali hal yang sudah disampaikan. Dalam mengantisipasi hal tersebut, kami kelompok 5 KKN - T Desa Jatihurip menyimpan dokumentasi yang bisa digunakan siswa untuk mengingat kembali materi yang disampaikan.



Gambar 2. Kegiatan PKM

## **Kesimpulan**

Program pendidikan kesehatan mengenai edukasi jajanan sehat untuk mencegah stunting ini berjalan dengan lancar, siswa terlihat antusias dan aktif dalam mengikuti rangkaian acara dari awal hingga akhir sehingga tujuan dari kegiatan ini tercapai. Penyuluhan yang diberikan berhasil memberikan cara untuk memilih jajanan sehat kepada anak sekolah dasar, sehingga diharapkan dapat mengurangi angka stunting. Penyuluhan ini diberikan agar meningkatkan pengetahuan tentang memilih jajanan sehat baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

Sekolah, diharapkan dapat mengajarkan siswa cara memilih camilan bergizi berdasarkan kebutuhan individu untuk tumbuh kembang. Penelitian Selanjutnya, Diharapkan dapat meneliti mengenai sikap siswa SD setelah diberikannya edukasi kesehatan dalam konsumsi makanan sehat sebagai upaya pencegahan stunting.

## **Ucapan Terimakasih**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan edukasi kesehatan mengenai jajanan sehat kepada siswa sekolah dasar. Dengan adanya dukungan dan kerjasama yang luar biasa, kami berhasil melaksanakan kegiatan ini kepada 60 siswa dan melihat peningkatan pengetahuan mereka terkait pentingnya memilih jajanan yang sehat.

Kami juga berterima kasih kepada para siswa yang sangat antusias mengikuti setiap sesi, mulai dari ceramah, permainan edukatif, hingga tanya jawab. Partisipasi aktif ini sangat berperan dalam keberhasilan program edukasi ini. Kami berharap, pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga turut membantu menurunkan angka stunting di Indonesia.

Terima kasih juga kepada para fasilitator, guru, dan semua pihak yang telah mendukung kelancaran acara ini. Kami berharap sinergi dan kolaborasi ini dapat terus berjalan dalam upaya meningkatkan kesehatan generasi penerus bangsa.

## **Referensi**

- Ahmad, M., Hadju, V., & Latiep, I. F. (2024). Inovasi Makanan Biskuit Kacang Hijau dan Daun Katuk Sebagai PMT Dalam Pencegahan Stunting. 7, 1–12.
- Ariani, I. (2022). Perilaku anak dalam memilih makanan jajanan di sekolah. Doctoral Dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN, 5–24.
- Hatijar, H. (2023). The Incidence of Stunting in Infants and Toddlers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 224–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.1019>

- Hutabarat, D. T. H., Bima, M. A., Syahfitri, N., & Manurung, S. D. (2024). Kajian Literatur Tentang Upaya Pencegahan Stunting Anak Melalui Imunisasi Dan Asupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(April 2024), 298–310. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf>
- Kemenkes. (2022). *Buku Saku Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Kemenkes, 1–7.
- Nur, A., Nita, M. H. D., & Demu, Y. D. B. (2023). PENILAIAN STATUS GIZI, PENYULUHAN JAJANAN SEHAT DAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR SEBAGAI UPAYA PENANGGULANGAN STUNTING DI KOTA KUPANG. 6(Juli), 3471–3479. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10816> Diterbitkan:
- Putri, D. A., Sari, I. P., Afifah, I., Fahriza, M. G., Wiwin, N. W., Asthiningsih, & Mufilihatin, S. K. (2023). Peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2, 2.
- Rahmadewi. (2020). *Efektivitas Media Video Animasi Dan Leaflet Dalam Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar*. Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya Stunting Problems and Prevention. Juni, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Rusliani, N., Hidayani, W. R., & Sulistyoningsih, H. (2022). Literature Review: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(01), 32–40. <https://doi.org/10.56741/bikk.v1i01.39>
- Sakti, S. A. (2020). Pengaruh Stunting pada Tumbuh Kembang Anak Periode Golden Age. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 169–175. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP>
- Sitanggang, T. W., Anggraini, D., Putri, D. U. P., & Budiati, E. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN MENGENAI BAHAYA STUNTING Tantri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(Juni), 311–316. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Syarifuddin, S., Ponseng, N. A., Latu, S., & Ningsih, N. A. (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>



Trinanda, R. (2023). Pentingnya Intervensi Orang Tua dalam Mencegah Stunting pada Anak. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 7(1)(7), 2023–2087. <https://doi.org/10.21831/diklus.v7i1.50469>

Ulya, F. N. (2024). Jokowi Usahakan Angka “Stunting” Turun ke 14 Persen pada Akhir 2024. *Kompas.Com*. <https://nasional.kompas.com/read/2024/07/23/14453981/jokowi-usahakan-angka-stunting-turun-ke-14-persen-pada-akhir-2024>