



Optimalisasi Peran Perawat Sebagai Edukator Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Jajanan Sehat Di SMPN 7 Kendari

Sitti Masriwati, La Ode Saltar, Heltty, Dedi Krismiadi, Mimi Yati, Merry Pongdatu
Prodi Keperawatan dan Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Jajanan sehat merupakan makanan atau minuman yang mengandung zat gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti protein, karbohidrat, lemak, dan berserat tinggi. Konsumsi makanan jajanan merupakan hal yang sangat melekat pada anak khususnya anak sekolah. Anak-anak sering membeli makanan diluar dan tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada pada makanan tersebut. Kurangnya pengetahuan menjadi salah satu penyebab anak tetap mengkonsumsi jajanan tidak sehat dan tidak memperhatikan kandungannya sehingga memicu berbagai permasalahan kesehatan seperti gagal ginjal kronik dan diabetes melitus. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa siswi SMPN 7 Kendari tentang jajanan makanan sehat sebagai kunci utama dalam pencegahan penyakit diabetes melitus. Metode yang digunakan meliputi edukasi mengenai makanan jajanan sehat, jenis makanan sehat yang bisa memicu penyakit diabetes melitus dan dampak dari mengkonsumsi jenis makanan jajanan yang tidak sehat. Kegiatan diikuti oleh anak siswa siswi SMPN 7 Kendari sebanyak 45 siswa dengan sangat antusias tinggi terhadap informasi yang diberikan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak siswa SMP mengenai makanan jajanan sehat yaitu dilihat dari hasil evaluasi pre test 30% siswa siswi memiliki pengetahuan yang cukup dan setelah post test penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup sebanyak 75%. Diharapkan kegiatan ini dapat mendorong siswa siswi SMPN 7 Kendari untuk lebih telaten dalam pemilihan makanan jajanan sehat.

Kata Kunci : Jajanan makanan sehat; penyuluhan; Pemberian makanan jajanan sehat; SMP

Optimizing the Role of Nurses as Educators in Efforts to Increase Adolescents' Knowledge About Choosing Healthy Snacks as the Main Key in Preventing Diabetes Mellitus in Adolescents at SPMN 7 Kendari

ABSTRACT

Healthy snacks are foods or drinks that contain balanced nutrients needed by the human body, such as protein, carbohydrates, fats, and high fiber. Consumption of street food is very attached to children, especially school children. Children often buy food outside and do not pay attention to the cleanliness and contents of the food. Lack of knowledge is one of the causes of children continuing to consume unhealthy snacks and not paying attention to the contents, which triggers various health problems such as chronic kidney failure and diabetes mellitus. This activity aims to increase the knowledge of students of SMPN 7 Kendari about healthy snacks as the main key in preventing diabetes mellitus. The method used includes education about healthy snacks, types of healthy foods that can trigger diabetes mellitus, and the impact of consuming unhealthy types of snacks. The activity was attended by 45 students of SMPN 7 Kendari with high enthusiasm for the information provided. The results of the activity showed an increase in junior high school students' understanding of healthy snacks. Based on the pre-test evaluation results, 30% of students had sufficient knowledge, and after the post-test, the counseling showed a sufficient increase in knowledge of 75%. It is hoped that this activity will encourage students of SMPN 7 Kendari to be more diligent in selecting healthy snacks.

Keywords: Healthy snacks; counseling; Provision of healthy snacks; Junior High School

Penulis Korespondensi:

Sitti Masriwati
Prodi Keperawatan dan Ners, Fikes, UMW
sittimasriwati@stikes-mw.ac.id

PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah penyakit metabolic kronis yang ditandai oleh peningkatan kadar gula darah diatas batas normal yang dapat disebabkan oleh kelainan metabolic karbohidrat, lemak dan protein. Kegawatdaruratan kasus Diabetes Melitus memiliki potensi dalam menerjang para remaja karena termasuk dalam kategori yang sering mengonsumsi berbagai jenis makanan jajan yang tidak sehat dan tanpa diseimbangkan dengan pola hidup dan perilaku sehat. Sebanyak 87% dari total keseluruhan menggambarkan bahwa remaja mengonsumsi jajanan yang mengandung gula yang tinggi, *fast food* maupun *junk food* dengan frekuensi yang terbilang sering (Putri et al., 2023).

Diabetes adalah salah satu kondisi kronis paling umum di Eropa. Setidaknya 64 juta orang dewasa dan sekitar 300.000 anak-anak dan remaja diperkirakan hidup dengan diabetes di Wilayah Eropa (WHO). Pada tahun 2019, diabetes menyebabkan sekitar 186.000 kematian di kawasan ini. Angka ini telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir dan diperkirakan akan berlipat ganda dari tahun 2005 hingga 2030 (Stone & Minton, 2008).

Pada tahun 2019, diabetes menyebabkan sekitar 186.000 kematian di kawasan ini. Angka ini telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir dan diperkirakan akan berlipat ganda dari tahun 2005 hingga 2030.

Berdasarkan data Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) sebelumnya merilis data yang menunjukkan bahwa prevalensi anak penderita diabetes

meningkat 70 kali lipat pada januari tahun 2023 dibandingkan tahun 2010. IDAI mencatat 1.645 anak di Indonesia yang menderita diabetes dimana prevalensi nya sebesar 2 kasus per 100.000 anak. Hampir 60% penderitanya adalah anak perempuan. Sedangkan berdasarkan usianya, sebanyak 46% berusia 10-14 tahun, dan 31% berusia 14 tahun ke atas (Kemenkes Ri, 2023).

Pada penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa kasus DM memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman yang manis yang berasal dari jajanan saat berada di sekolah. Kebiasaan ini rutin dilakukan bahkan setiap hari. Konsumsi makanan dan minuman manis secara berlebih dengan kondisi insulin yang tidak bekerja dengan baik atau adanya gangguan pada produksi hormon insulin pada DM tipe 1 berdampak pada peningkatan kadar glukosa dalam darah yang cukup tinggi (Wahyuni, S & Indriastuti, 2024) Adanya peningkatan jumlah anak dan remaja yang mengalami obesitas, semakin mudah pula usia seseorang mengalami DM. Dengan demikian, tidak mengherankan jika semakin banyak pula anak dan remaja yang mengalami DM (Hansen, 2022).

Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk dan menyebabkan prestasi menurun (Felisa et al., 2025). Jajanan tidak sehat dapat juga menyebabkan resiko kanker (Chen & Zhang, 2023).

Rendahnya pengetahuan remaja mengenai pencegahan penyakit DM menjadi salah satu pemicu kejadian penyakit DM. Mereka yang memiliki

pengetahuan yang baik akan berusaha untuk menghindari faktor risiko DM tersebut. Wawasan dan persepsi terkait penyakit Diabetes Melitus akan membuat suatu perilaku dan juga tindakan dari remaja dengan harapan dapat segera melakukan pencegahan sedini mungkin (Rahmi., 2018).

Pemilihan makanan jajan yang sehat merupakan salah satu Upaya dalam pencegahan diabetes melitus sejak dini. Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di SMP Negeri 17 Kendari yang merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang terletak di kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara.

Salah satu peran perawat dalam meningkatkan pengetahuan Masyarakat adalah dengan melakukan peran sebagai edukator yang mana bisa memberikan informasi kepada keluarga atau masyarakat untuk bisa melakukan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat (Supartiningsih et al., 2025).

Keluarga yang sehat merupakan impian dan harapan dari strategi pembangunan negara. Unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki tugas dalam pemeliharaan kesehatan untuk seluruh anggotanya. Upaya yang dapat digunakan setiap anggota keluarga untuk mencapai keluarga yang sehat salah satunya dapat mengetahui, mengontrol serta melakukan upaya pencegahan terhadap suatu penyakit salah satunya pencegahan kadar gula yang tinggi dalam darah. Pengontrolan gula darah pada remaja juga dilakukan agar meminimalkan terjadinya penyakit Diabetes Mellitus pada anak remaja. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengontrol kadar gula dalam darah untuk pencegahan penyakit diabetes melitus pada

anak dan remaja adalah dengan cara memberikan edukasi tentang pemilihan jajanan sehat agar supaya remaja bisa mengubah perilakunya untuk tidak sembarang dalam memilih makanan jajan karena pemilihan makanan jajanan sehat merupakan salah satu kunci utama dalam Upaya pencegahan penyakit DM sejak dini (Khosasih, 2024). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa siswa SMPN 7 Kendari ditemukan bahwa beberapa siswa memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan yang mengandung gula yang cukup tinggi dan mereka mengatakan bahwa mereka tidak tahu jika mengkonsumsi jajanan yang mengandung gula yang tinggi bisa beresiko mengidap penyakit diabetes melitus. Dengan adanya permasalahan tersebut maka tim tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pemberian edukasi kepada siswa siswi tentang jajanan makanan sehat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan siswa siswi melalui peran perawat sebagai edukator.

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini Adalah dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan media edukasi menggunakan *banner*. Dimana tim pengabdian memberikan penjelasan tentang makanan jajanan sehat yang diiringi dengan adanya sesi tanya jawab pada siswa siswi SMPN 7 kendari sebanyak 45 siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMPN 7 Kendari pada hari Jumat, tanggal 31 Oktober 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilakukan di salah satu sekolah SMP yang ada di Kecamatan Abeli Kota Kendari, Sulawesi Tenggara yaitu SMPN 7 Kendari. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 31 Oktober 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 45 peserta. Pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab tentang Pemberian Jajanan Sehat untuk mencegah diabetes melitus.

Adapun Langkah/tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah. pertama Tahap awal berupa pemberian edukasi tentang mengenai Pemberian Makanan Jajanan Sehat. terdiri atas: perkenalan diri dari pemateri dan TIM, menjelaskan tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat, serta pemberian materi dan sesi Tanya jawab kepada siswa siswi. Edukasi diberikan agar siswa/siswi SMP dapat mengetahui tentang makanan jajanan sehat dan mengetahui dampaknya jika mengkonsumsi makanan jajanan yang tidak sehat sehingga siswa siswi dapat mengubah sikap dan perilaku untuk mencegah penyakit diabetes melitus.

Tahap kedua Adalah melakukan evaluasi dengan cara menanyakan Kembali materi yang diberikan untuk mengukur pengetahuan siswa siswa tentang materi yang diberikan.

Indikator keberhasilan pengabdian ini mencakup Perubahan pengetahuan, ditunjukkan melalui hasil-hasil evaluasi di akhir kegiatan Dimana siswa siswi mampu menjelaskan Kembali tentang jajanan makanan sehat dan mampu menyebutkan kembali jenis makanan yang sehat yang bisa memicu diabetes melitus. Berdasarkan pengabdian Masyarakat yang

telah dilakukan. Didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang Jajanan Sehat untuk mencegah diabetes melitus. Pada pre test didapatkan sebesar 30% siswa-siswa memiliki pengetahuan yang cukup dan setelah post test penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup sebanyak 75%.

Peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh penyampaian informasi yang menarik, penggunaan media, serta faktor usia yang berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret, di mana anak mampu memahami konsep melalui pengamatan dan pengalaman langsung (Gladis et al., 2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja adalah pendidikan, lingkungan, usia, minat, pengalaman, dan status ekonomi. Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan kepribadian, kecerdasan, dan kemampuan, agar dapat memahami suatu materi tertentu, sehingga terjadinya peningkatan pengetahuan (Cahyani et al., 2023).





Gambar 1. Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di SMPN 7 Kendari, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa siswi SMPN 7 Kendari tentang pemilihan makanan jajanan sehat sebagai kunci utama dalam pencegahan penyakit diabetes melitus pada remaja dari pengetahuan sebesar 30 % meningkat menjadi 75 %.
2. Siswa siswi SMPN 7 Kendari menunjukkan antusiasme tinggi terhadap kegiatan penyuluhan yang diberikan
3. Kegiatan ini memiliki kelebihan berupa pendekatan edukatif yang aplikatif, berbasis partisipasi aktif siswa siswi, dan mudah untuk diaplikasikan oleh siswa siswi.
4. Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi kegiatan berkelanjutan dengan melibatkan kader kesehatan di wilayah kerja puskesmas, serta dukungan dari puskesmas dan pemerintah desa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Universitas Mandala Waluya yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan.
2. Kepala SMPN 7 Kendari, termasuk guru dan perangkat lainnya, yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini.
3. Seluruh siswa siswi atas partisipasi aktif, antusiasme, dan kerja sama yang luar biasa selama pelaksanaan kegiatan.
4. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, D., Putri, A., Hariawan, M. H., & Niamilah, I. (2023). Pengaruh Edukasi Jajanan Sehat. *Harena: Jurnal Gizi*, 5(3), 124–133. <https://doi.org/10.25047/Harena.V5i3.6312>
- Chen, H., & Zhang, G. (2023). Association

- Between Ultra-Processed Foods And Risk Of Cancer : A Systematic Review And Meta-Analysis. *Frontiers In Nutrition*, 1. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1175994>
- De La Cruz-Góngora, V., Villalpando, S., & Shamah-Levy, T. (2018). Prevalence Of Anemia And Consumption Of Iron-Rich Food Groups In Mexican Children And Adolescents: Ensanut Mc 2016. *Salud Publica De Mexico*, 60(3), 291–300. <https://doi.org/10.21149/8824>
- Felisa, N. A., Rafiony, A., & Suaebah. (2025). Gambaran Pengetahuan , Besaran Uang Jajan Dan Sikap Overview Of Knowledge , Amount Of School Money And Attitude Towards Choice Of Snacks Among Class X Students At Sman 1 Sungai Ambawang. *Media Gizi Khatulistiwa*, 2.
- Gladis, D., Chika, S., Putri, A., Ramandani, C., Sugesti, D., & Dwi, A. (2025). Diabetes Melitus Sebagai Gangguan Endokrin : Tinjauan Patofisiologi Dan Pendekatan Diagnosis. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4382–4387.
- Hansen, S. Q. &. (2022). *Studi Konsumsi Junk Food Dan Soft Drink Sebagai Penyebab Terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Remaja*. *Borneo Student Research*, 3(2), 1774–1782.
- Khosasih, M. I. (2024). Senam Diabetes Sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Blood Pressure Check , Blood Glucose Check And Diabetes. *Jurnal Abdimas Pamenang - Jap*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.53599/jap.v2i2.239>
- Putri, D. A., Sari, I. P., Afifah, I., Fahriza, M. G., Asthiningsih, N. W. W., & Mufiliahin, S. K. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Jajanan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 1–7.
- Rahmi. (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*.
- Stone, P. C., & Minton, O. (2008). Cancer-Related Fatigue. *European Journal Of Cancer*, 44(8), 1097–1104. <https://doi.org/10.1016/j.ejca.2008.02.037>
- Supartiningsih, Sulastri, Suryani, M., & Candra, D. (2025). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Bagi. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 06(02), 354–359. <https://doi.org/https://10.51544/jam.v6i2.6270>
- Wahyuni, S & Indriastuti, D. (2024). *Gambaran Konsumsi Jajanan Beresiko Tinggi Gula Pada Anak Sdn Gusumotaha Desa Buton Kecamatan Bungku Selatan Kabupaten Morowali*. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 04(2), 21–27. Who. (2020). *Food Safety For School Children*.