

## **Efektifitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah dasar**

**Deby Tri Mario<sup>1</sup>, Zikri Muthahari<sup>1</sup>, Pramudya Wisnu Priambodo<sup>1</sup>, Iqbal Maulana<sup>1</sup>, Yovhandra Ockta<sup>1</sup>, Idarul Hafni<sup>2</sup>, Iken Rahma Mahesty<sup>3</sup>, Rahman<sup>4</sup>, Salma Alfina Putri Nada<sup>3</sup>, Nurul Hidayah<sup>3</sup>, Nurhalisa<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sains Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, Meulaboh, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, Meulaboh, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, Meulaboh, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, Meulaboh, Indonesia

Penulis korespondensi : Deby Tri Mario

E-mail : debytrimario@utu.ac.id

Diterima: 07 Februari 2026 | Direvisi: 26 Maret 2026 | Disetujui: 31 Maret 2026 | Online: 12 April 2026

© Penulis 2026

### **Abstrak**

Konsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak pada anak sekolah dasar masih menjadi permasalahan, terutama pada lingkungan dengan edukasi gizi yang belum optimal. Survei pendahuluan pada salah satu sekolah dasar negeri di Kabupaten Aceh Barat menunjukkan mayoritas siswa mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti jajanan cepat saji (kemasan) dan minuman berpemanis, yang berpotensi pada risiko gangguan kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji serta mendorong perilaku makan sehat sejak dini. Pelaksanaan program ini melibatkan 53 siswa kelas III. Metode yang digunakan berupa penyuluhan edukatif-interaktif melalui presentasi, video, banner, leaflet, permainan, kuis, dan pemberian reward. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pretest–posttest dengan 10 soal pilihan ganda. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rerata skor pretest 6.53 meningkat menjadi 7.89 pada posttest ( $t=14.501$ ;  $p=0.001$ ; Cohen's  $d=1.726$ ). Selama kegiatan, siswa juga menunjukkan perubahan sikap positif, partisipasi aktif, serta kemampuan mengidentifikasi makanan sehat dan tidak sehat. Secara keseluruhan, penyuluhan ini efektif meningkatkan literasi gizi dan pengetahuan siswa. Program serupa direkomendasikan sebagai strategi promotif kesehatan di lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** penyuluhan gizi; makanan cepat saji; perilaku makan sehat; sekolah dasar; literasi kesehatan.

### **Abstract**

The consumption of snacks high in sugar, salt, and fat among elementary school children remains a problem, particularly in communities where nutrition education is not yet optimal. A preliminary survey at a public elementary school in West Aceh Regency showed that the majority of students consume unhealthy foods, such as packaged fast-food and sugary drinks, which pose a potential risk of health problems. This community service activity aims to increase students' knowledge regarding the impact of fast-food consumption and to encourage healthy eating behaviors from an early age. The implementation of this program involved 53 third-grade students. The methods used included interactive educational sessions through presentations, videos, banners, leaflets, games, quizzes, and the distribution of rewards. Evaluation was conducted using a pretest–posttest design with 10 multiple-choice questions. The results showed a significant increase in knowledge, with the average pretest score of 6.53 rising to 7.89 on the posttest ( $t=14.501$ ;  $p=0.001$ ; Cohen's  $d=1.726$ ). During the

activity, students also demonstrated positive attitude changes, active participation, and the ability to identify healthy and unhealthy foods. Overall, this educational program was effective in improving students' nutrition literacy and knowledge. Similar programs are recommended as a health promotion strategy in school settings.

**Keywords:** nutrition education; fast-food; healthy eating habits; elementary school; health literacy.

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dasar merupakan investasi strategis dalam pembangunan sumber daya manusia nasional. Masa kanak-kanak merupakan periode sensitif bagi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta pembentukan kebiasaan makan yang cenderung menetap hingga dewasa. Pemenuhan gizi yang cukup pada fase ini berperan penting dalam meningkatkan kapasitas belajar, daya tahan fisik, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular di masa mendatang (Lane et al., 2024; Oliveira et al., 2022; UNICEF, 2022; WHO, 2023). Oleh karena itu, promosi gizi dan pembentukan perilaku hidup sehat sejak usia sekolah dasar menjadi strategi preventif yang esensial dalam meningkatkan kualitas kesehatan generasi mendatang.

Namun demikian, perubahan gaya hidup modern telah mendorong pergeseran pola konsumsi anak menuju makanan cepat saji dan produk ultra-processed yang lebih praktis, termasuk di lingkungan sekitar sekolah (Davis & Carpenter, 2009; Li et al., 2020). Jenis makanan seperti ayam goreng tepung, burger, pizza, mie instan, gorengan, serta minuman berpemanis umumnya tinggi energi, gula, garam, dan lemak jenuh, tetapi rendah serat serta mikronutrien. Konsumsi berulang makanan tersebut terbukti berkaitan dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas, resistensi insulin, diabetes tipe 2, hipertensi dini, hingga gangguan kesehatan gigi pada anak (Mandoura et al., 2017; Nkosi et al., 2020; WHO, 2023). Secara global, fenomena ini merupakan bagian dari transisi nutrisi, yaitu pergeseran dari pola makan tradisional menuju pola makan negara Barat yang padat energi namun rendah kualitas gizi, yang berdampak pada meningkatnya penyakit kronis pada populasi anak dan remaja (Das et al., 2017; Jaworowska et al., 2013; Mazidi & Speakman, 2018; Popkin et al., 2012).

Kondisi tersebut juga tercermin pada nasional. Data Riskesdas (2018) menunjukkan tren peningkatan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak usia sekolah, sementara UNICEF (2022) melaporkan bahwa sekitar satu dari lima anak usia sekolah di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa minuman manis dan makanan ringan merupakan sumber utama asupan gula tambahan pada anak, sedangkan makanan jalanan dan cepat saji berkontribusi besar terhadap tingginya asupan garam dan lemak (Andarwulan et al., 2021). Sebaliknya, anak dengan konsumsi buah dan sayur yang cukup, asupan fast food rendah, serta aktivitas fisik yang baik memiliki risiko obesitas yang lebih rendah (Hadi et al., 2020). Temuan ini menegaskan bahwa masalah gizi lebih pada anak merupakan isu kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi edukatif sekaligus perubahan perilaku secara komprehensif (Welis et al., 2023).

Di tingkat perilaku, pemilihan jajanan pada anak sekolah sering dipengaruhi oleh rasa, harga, ketersediaan, serta paparan iklan dan promosi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (Bandy et al., 2023; Briawan et al., 2023; Nurwanti et al., 2013; Rachmi et al., 2021). Paparan tersebut meningkatkan preferensi anak terhadap makanan tidak sehat dan menurunkan minat konsumsi buah serta sayur. Berbagai studi menunjukkan bahwa pendidikan gizi berbasis sekolah yang disampaikan secara interaktif, sederhana, dan sesuai tahap perkembangan anak efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi sehat, terutama bila melibatkan guru dan lingkungan sekolah sebagai penguat kebiasaan (Fernandez & Ahmed, 2023; Pfledderer et al., 2024).

Permasalahan serupa ditemukan pada salah satu sekolah dasar negeri di Kabupaten Aceh Barat. Hasil survei pendahuluan terhadap 30 siswa dari total 55 siswa kelas IIIa dan IIIb menunjukkan bahwa sebagian besar siswa membawa uang jajan setiap hari dan membeli makanan di kantin

Efektifitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah dasar

maupun pedagang sekitar sekolah. Sekitar 76.67% siswa (23 anak) sering mengonsumsi jajanan kemasan atau minuman berpemanis, sedangkan 23.33% (7 anak) yang rutin mengonsumsi makanan sehat. Jenis jajanan yang dominan meliputi mie instan, sosis goreng, keripik, permen, serta minuman berpemanis, yang umumnya tinggi gula, garam, dan lemak serta rendah zat gizi penting. Selain itu, edukasi gizi belum dilaksanakan secara terstruktur sehingga pengetahuan siswa mengenai perbedaan makanan sehat dan tidak sehat masih terbatas. Guru juga melaporkan kecenderungan siswa mudah lelah dan kurang fokus selama pembelajaran, yang mengindikasikan rendahnya literasi gizi serta belum terbentuknya perilaku konsumsi makanan sehat di lingkungan sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi edukatif yang kontekstual, menyenangkan, dan sesuai karakteristik anak usia sekolah dasar untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk kebiasaan konsumsi makanan sehat. Sebagai bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji dengan pendekatan edukatif dan interaktif. Program ini diharapkan mampu membentuk pola makan yang lebih baik sejak dini dan menurunkan risiko gangguan kesehatan di masa depan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada salah satu sekolah dasar negeri di Kabupaten Aceh Barat. Sasaran program adalah seluruh siswa kelas III yang terdiri atas dua rombongan belajar, yaitu kelas IIIa dan IIIb. Pemilihan kelas III didasarkan pada pertimbangan bahwa usia 8–9 tahun merupakan fase penting dalam pembentukan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan konsumsi makanan sehat sejak dini. Secara keseluruhan, jumlah peserta terdaftar sebanyak 55 siswa, terdiri atas 40 siswa laki-laki dan 15 perempuan. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari, yaitu tanggal 1-2 Oktober 2025, yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan penyuluhan, serta evaluasi hasil kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan oleh 9 dosen dan 2 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, yang memiliki peran dan tugasnya masing-masing.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dengan desain pretest-posttest satu kelompok untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Kegiatan dirancang dalam bentuk pembelajaran interaktif yang disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar, sehingga materi mudah dipahami, menarik, dan menyenangkan.

Tahap persiapan diawali dengan observasi lapangan serta koordinasi dengan kepala sekolah dan wali kelas III untuk menentukan waktu, teknis pelaksanaan, dan kebutuhan sarana pendukung. Tim pelaksana juga mengurus administrasi kegiatan melalui penerbitan Surat Tugas dari LPPM-PMP Universitas Teuku Umar (No. 192/UN59.L1/AL.04/2025). Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi dalam bentuk presentasi PowerPoint yang dilengkapi gambar ilustratif, video penyuluhan, banner "Jajanan Sehat vs Jajanan Tidak Sehat", serta leaflet edukasi. Instrumen evaluasi disiapkan berupa kuesioner pretest-posttest yang terdiri atas 10 soal pilihan ganda sederhana yang diadaptasi dari Hani (2022) dan Ma'rif et al. (2024), kemudian disesuaikan dengan tingkat pengetahuan siswa kelas III. Selain itu, berbagai perlengkapan pendukung seperti proyektor, speaker, alat peraga makanan, media gambar, serta hadiah edukatif (snack sehat, stiker, buku tulis, pensil, rautan, dan penghapus) disiapkan untuk menunjang kelancaran dan meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa selama kegiatan.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan, dilanjutkan ice breaking berupa tanya jawab singkat mengenai makanan favorit siswa untuk membangun suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Setelah itu, siswa mengerjakan pretest selama 10 menit untuk mengukur pengetahuan awal terkait makanan cepat saji dan makanan sehat. Sesi penyuluhan inti dilaksanakan selama 40 menit dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan pemutaran video edukasi. Materi yang disampaikan meliputi definisi makanan cepat saji, kandungan gizi, dampak negatif konsumsi berlebihan (seperti obesitas, sakit gigi, mudah lelah, sakit perut, dan menurunnya konsentrasi belajar), serta contoh makanan sehat sehari-hari. Penyampaian materi didukung dengan media visual berupa gambar perbandingan makanan cepat

Efektifitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah dasar

saji (kolom merah) dan makanan sehat (kolom hijau) agar siswa lebih mudah memahaminya perbedaannya.

Untuk memperkuat pemahaman, kegiatan dilanjutkan dengan sesi interaktif berupa permainan “Pilih yang Sehat”, di mana siswa diminta mengidentifikasi jenis makanan melalui gerakan tangan, serta aktivitas menempel gambar makanan pada kategori sehat dan tidak sehat. Selain itu, dilaksanakan kuis cepat berisi pertanyaan sederhana terkait materi, dan siswa yang menjawab dengan benar diberikan reward edukatif untuk meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa. Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, siswa kembali mengerjakan posttest dengan soal yang sama seperti pretest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan siswa setelah penyuluhan. Kegiatan ditutup dengan peninjauan ulang materi, deklarasi komitmen bersama untuk memilih jajanan sehat setiap hari, serta sesi dokumentasi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan yang dilaksanakan melalui koordinasi antara tim pelaksana dengan kepala sekolah dan wali kelas III, sekaligus mendapatkan dukungan teknis berupa penyediaan ruang kelas, fasilitas pembelajaran, serta pendampingan guru selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. a) Spanduk kegiatan; b) banner jajanan sehat vs tidak sehat; c) leaflet edukasi makanan sehat dan tidak sehat

Tim juga menyiapkan berbagai media edukasi berupa presentasi PowerPoint interaktif, video penyuluhan, spanduk, banner “Jajanan Sehat vs Jajanan Tidak Sehat”, leaflet edukasi, alat peraga

Efektifitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah dasar

gambar makanan (Gambar 1 dan Gambar 2), serta instrumen evaluasi berupa kuesioner pretest-posttest berisi 10 soal pilihan ganda. Seluruh perlengkapan, seperti proyektor, speaker, alat tulis, dan reward, dipastikan tersedia sehingga pelaksanaan kegiatan dapat berjalan lancar dan efektif.



**Gambar 2.** Contoh makanan: a) sehat; dan b) tidak sehat

### Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 53 siswa kelas III dari total 55 siswa terdaftar, sementara dua siswa tidak hadir karena sakit. Kegiatan juga dihadiri oleh kepala sekolah, wali kelas, serta guru-guru yang berperan aktif dalam mendampingi dan mengondisikan siswa selama kegiatan berlangsung. Kehadiran pihak sekolah menunjukkan dukungan institusional terhadap program edukasi kesehatan yang dilaksanakan.

Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB dengan sesi pembukaan yang dipandu oleh tim pelaksana sebagai pembawa acara. Pada tahap ini dilakukan pengondisian kelas, perkenalan tim, serta penyampaian susunan kegiatan sehingga suasana menjadi tertib dan kondusif. Selanjutnya, kepala sekolah secara resmi membuka kegiatan sekaligus menyampaikan sambutan. Dalam sambutannya, beliau mengapresiasi pelaksanaan program pengabdian serta menekankan pentingnya edukasi gizi sejak dini guna mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan konsentrasi belajar siswa, terutama di tengah meningkatnya konsumsi jajanan cepat saji pada anak usia sekolah dasar. Sambutan berikutnya disampaikan oleh ketua tim pengabdian yang memaparkan tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan penyuluhan, sekaligus memotivasi siswa agar aktif berpartisipasi (Gambar 3).



**Gambar 3.** a) Kata sambutan dari kepala sekolah; dan b) ketua pelaksana kegiatan pengabdian

Untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, kegiatan diawali dengan sesi ice breaking berupa permainan ringan dan tanya jawab mengenai makanan favorit siswa (Gambar 4a). Kegiatan ini efektif meningkatkan antusiasme, kepercayaan diri, dan kesiapan siswa sebelum memasuki materi inti. Selanjutnya, pretest dilaksanakan guna mengukur pengetahuan awal siswa terkait makanan cepat saji dan makanan sehat.

Penyuluhan inti kemudian disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi visual dan video edukasi (Gambar 4b). Materi meliputi pengertian makanan cepat saji, kandungan gizi, dampak negatif terhadap kesehatan seperti obesitas, gangguan gigi, mudah lelah, serta penurunan

Efektifitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah dasar

konsentrasi belajar, serta contoh alternatif makanan sehat yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa sederhana dan kontekstual agar mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar.



a)



b)

**Gambar 4.** a) Ice breaking tanya jawab tentang makanan favorit siswa, b) pemateri memberikan penyuluhan melalui PowerPoint yang dilengkapi dengan gambar dan video yang menarik

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi interaktif melalui permainan "Pilih yang Sehat" dan aktivitas pengelompokan gambar makanan ke dalam kategori sehat dan tidak sehat. Pada tahap ini, siswa terlihat aktif dan sebagian besar mampu mengidentifikasi jenis makanan dengan benar. Partisipasi siswa semakin meningkat pada sesi kuis edukatif, di mana mereka secara spontan menjawab pertanyaan dan memperoleh reward berupa snack sehat dan alat tulis (Gambar 5). Strategi ini terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi, keterlibatan, serta pengetahuan siswa terhadap materi yang disampaikan. Selanjutnya, posttest diberikan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan pada hari berikutnya.



Efektifitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah dasar



**Gambar 5.** Antusias siswa dalam mengikuti kuis dengan pemberian reward bagi siswa yang menjawab dengan benar

Kegiatan ditutup dengan penyampaian ucapan terima kasih dari kepala sekolah dan ketua tim pelaksana yang kembali menegaskan pentingnya membiasakan konsumsi makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh siswa kemudian mengikuti deklarasi komitmen bersama untuk memilih makanan sehat setiap hari sebagai bentuk penguatan aspek afektif dan pembentukan kebiasaan positif. Rangkaian kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama (Gambar 6). Secara keseluruhan, kegiatan berlangsung lancar, interaktif, dan memperoleh respons positif, yang ditandai dengan keterlibatan aktif siswa.



**Gambar 6.** Foto bersama dengan siswa

### Evaluasi Pretest dan Posttest

Evaluasi efektivitas kegiatan penyuluhan dilakukan melalui kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai makanan cepat saji dan makanan sehat. Sebanyak 53 lembar kuesioner lengkap dianalisis, terdiri atas 39 siswa laki-laki dan 14 perempuan. Secara deskriptif, terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan pada seluruh kelompok setelah penyuluhan. Pada kelompok laki-laki, rerata skor meningkat dari  $6.46 \pm 0.82$  menjadi  $7.79 \pm 0.73$ . Pada kelompok perempuan, rerata meningkat dari  $6.71 \pm 0.91$  menjadi  $8.14 \pm 0.66$ . Secara keseluruhan (laki-laki dan perempuan), rerata skor naik dari  $6.53 \pm 0.85$  menjadi  $7.89 \pm 0.72$ . Selain itu, nilai simpangan baku yang lebih kecil pada posttest menunjukkan variasi jawaban yang semakin homogen, yang mengindikasikan pengetahuan siswa menjadi lebih merata setelah penyuluhan (Tabel 1).

**Tabel 1.** Deskripsi data pretest dan posttest

Data	n	JK	Min	Max	M	SD	Var
Pretest	39	L	5.00	8.00	6.46	0.82	0.68

Efektifitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah dasar

Posttest			6.00	9.00	7.79	0.73	0.54
Pretest	14	P	5.00	8.00	6.71	0.91	0.84
Posttest			7.00	9.00	8.14	0.66	0.44
Pretest	53	L+P	5.00	8.00	6.53	0.85	0.72
Posttest			6.00	9.00	7.89	0.72	0.53

Note- JK adalah jenis kelamin; L adalah laki-laki, P adalah perempuan.

Hasil uji asumsi statistik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen ( $p>0.05$ ), sehingga memenuhi syarat untuk analisis parametrik (Tabel 2).

**Tabel 2.** Rangkuman pengujian normalitas dan homogenitas data

Data	n	JK	Normalitas		Homogenitas Levene's (p)
			K-S (p)	S-W (p)	
Pretest	39	L	0.231	0.349	0.654
	14	P	0.128	0.275	
Posttest	39	L	0.132	0.417	0.771
	14	P	0.117	0.305	
Pretest	53	L+P	0.100	0.520	0.312
			0.071	0.632	

Keterangan : JK adalah jenis kelamin; L adalah laki-laki, P adalah perempuan; K-S adalah Kolmogorov-Smirnov; S-W adalah Shapiro-Wilk; dan signifikansi ( $p>0.05$ ).

Uji paired sample t-test memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan antara pretest dan posttest pada seluruh siswa ( $t=14.501$ ;  $p=0.001$ ). Peningkatan signifikan juga ditemukan pada kelompok laki-laki ( $t=12.573$ ;  $p=0.001$ ) dan perempuan ( $t=7.071$ ;  $p=0.001$ ). Nilai Cohen's  $d>1.7$  pada semua kelompok menunjukkan effect size besar, yang menandakan bahwa penyuluhan memberikan dampak kuat terhadap peningkatan pengetahuan siswa (Tabel 3).

**Tabel 3.** Rangkuman pengujian paired sample t-test

Data	n	JK	M	r	p	MD	SEM	t	Cohen's d	p
Pretest	53	L+P	6.53	0.633	0.001	1.358	0.094	14.501	1.726	0.001
Posttest			7.89							
Pretest	39	L	6.46	0.642	0.001	1.333	0.106	12.573	1.714	0.001
Posttest			7.79							
Pretest	14	P	6.71	0.580	0.030	1.429	0.202	7.071	1.799	0.001
Posttest			8.14							

Keterangan: Pengetahuan siswa tentang makanan sehat dan cepat saji; M adalah rerata; r adalah nilai korelasi; MD adalah selisih rerata; SEM adalah Standar Error Mean; signifikansi ( $p<0.05$ ); dan interpretasi nilai  $d=0.2$  (efek kecil),  $d=0.5$  (efek sedang), dan  $d\geq 0.8$  (efek besar).

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji memberikan pengaruh positif pada siswa sekolah dasar. Peningkatan pengetahuan yang terukur melalui skor pretest dan posttest didukung oleh perubahan respons perilaku yang diamati selama kegiatan berlangsung.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, hipertensi, serta gangguan pencernaan pada anak (Polak-Szczybyło & Tabarkiewicz, 2022). Makanan jenis ini umumnya tinggi energi, gula, garam, dan lemak jenuh, tetapi rendah serat serta mikronutrien, sehingga berkontribusi terhadap ketidakseimbangan asupan gizi harian. Studi multinasional melaporkan hampir setengah remaja mengonsumsi makanan cepat saji minimal satu kali per minggu, dan frekuensi konsumsi yang lebih tinggi secara signifikan meningkatkan risiko kesehatan yang buruk (Ashdown-Franks et al., 2019; Cartanyà-Hueso et al., 2021).

Secara global, masalah gizi anak terus meningkat dan menjadi masalah kesehatan masyarakat utama (WHO, 2018). Anak yang mengalami masalah gizi berisiko tetap obesitas hingga dewasa serta

Efektifitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah dasar

lebih rentan terhadap penyakit tidak menular, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit jantung (Simmonds et al., 2016). Tren serupa juga terlihat di Indonesia. Data Riskesdas menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas anak usia sekolah, disertai rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya konsumsi makanan manis, berlemak, dan perilaku sedentary (Riskesdas, 2018). Paparan iklan jajanan tidak sehat di sekitar sekolah turut memperkuat preferensi anak terhadap makanan cepat saji.

Sejalan dengan temuan tersebut, pelaksanaan penyuluhan di sekolah dasar negeri Kabupaten Aceh Barat menunjukkan respons yang positif. Siswa tampak lebih antusias dan aktif selama sesi interaktif, serta mampu mengidentifikasi perbedaan makanan sehat dan tidak sehat dengan benar. Pada kegiatan permainan dan kuis edukatif, sebagian besar siswa dapat menjelaskan dampak negatif makanan cepat saji dan menyebutkan alternatif jajanan sehat. Hasil ini menunjukkan peningkatan tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada perubahan sikap siswa terhadap pentingnya pola makan sehat (Latiefah et al., 2026).

Selain faktor individu, lingkungan sosial dan ketersediaan makanan berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi. Sekolah menjadi ruang strategis untuk intervensi promotif dan preventif karena anak menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan tersebut. Oleh sebab itu, edukasi gizi berbasis sekolah dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.

Secara keseluruhan, penyuluhan yang dilaksanakan ini efektif meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku konsumsi siswa. Pendekatan edukatif yang interaktif, menyenangkan, dan kontekstual terbukti relevan sebagai strategi pencegahan konsumsi makanan cepat saji berlebihan serta sebagai upaya promotif untuk mendukung kesehatan anak secara berkelanjutan. Program serupa direkomendasikan sebagai strategi promotif kesehatan di lingkungan sekolah.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah dasar, telah terlaksana dengan baik dan lancar dengan melibatkan 53 siswa kelas III. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan, ditandai dengan kenaikan rerata skor pada pretest dan posttest. Uji statistik paired sample t-test menunjukkan perbedaan bermakna dengan effect size besar, yang mengindikasikan bahwa penyuluhan memberikan dampak kuat terhadap pengetahuan siswa tentang makanan sehat dan makanan cepat saji. Selain aspek kognitif, observasi selama kegiatan juga memperlihatkan perubahan sikap dan kecenderungan perilaku positif, seperti meningkatnya kemampuan siswa dalam mengidentifikasi jajanan sehat, partisipasi aktif dan permainan edukatif, serta munculnya komitmen untuk memilih makanan bergizi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif, visual, dan menyenangkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji. Secara keseluruhan, program penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa untuk menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat sejak dini, sehingga berpotensi mendukung pencegahan masalah gizi dan peningkatan kesehatan anak di lingkungan sekolah. Program serupa direkomendasikan sebagai strategi promotif kesehatan di lingkungan sekolah.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Para penulis menyampaikan terimakasih kepada LPPM-PMP Universitas Teuku Umar (No. 192/UN59.L1/AL.04/2025), kepala sekolah, guru-guru, dan siswa-siswa sekolah dasar negeri kelas III di salah satu Kabupaten Aceh Barat, yang telah memfasilitasi dan mendukung kegiatan pengabdian ini.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Andarwulan, N., Madaniyah, S., Briawan, D., Anwar, K., Bararah, A., Saraswati, S., & Średnicka-Tober, D. (2021). Food consumption pattern and the intake of sugar, salt, and fat in the South Jakarta

Efektifitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah dasar

- City—Indonesia. *Nutrients*, 13(4), 1289. <https://doi.org/10.3390/nu13041289>
- Ashdown-Franks, G., Vancampfort, D., Firth, J., Smith, L., Sabiston, C. M., Stubbs, B., & Koyanagi, A. (2019). Association of leisure-time sedentary behavior with fast food and carbonated soft drink consumption among 133,555 adolescents aged 12–15 years in 44 low-and middle-income countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0796-3>
- Bandy, L., Jewell, J., Luick, M., Rayner, M., Li, Y., Shats, K., ... & Dunford, E. (2023). The development of a method for the global health community to assess the proportion of food and beverage companies' sales that are derived from unhealthy foods. *Globalization and Health*, 19(1), 94. <https://doi.org/10.1186/s12992-023-00992-z>
- Briawan, D., Khomsan, A., Alfiah, E., & Nasution, Z. (2023). Preference for and consumption of traditional and fast foods among adolescents in Indonesia. *Food Research*, 7(4), 211–226.
- Cartanya-Hueso, À., González-Marrón, A., Lidón-Moyano, C., Garcia-Palomo, E., Martín-Sánchez, J. C., & Martínez-Sánchez, J. M. (2021). Association between leisure screen time and junk food intake in a nationwide representative sample of Spanish children (1–14 years): A cross-sectional study. *Healthcare*, 9(2), 228. <https://doi.org/10.3390/healthcare9020228>
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., ... & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: Physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 21–23. <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>
- Davis, B., & Carpenter, C. (2009). Proximity of fast-food restaurants to schools and adolescent obesity. *American Journal of Public Health*, 99(3), 505–510. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.137638>
- Fernandez, L., & Ahmed, J. (2023). The Effect of lifestyle and consumption of fast food on the health of elementary school children in urban areas. *Journal I Mappedic: Health Science Studies*, 1(1), 15–22.
- Hadi, H., Nurwanti, E., Gittelsohn, J., Arundhana, A. I., Astiti, D., West, K. P., J., & Dibley, M. J. (2020). Improved understanding of interactions between risk factors for child obesity may lead to better designed prevention policies and programs in Indonesia. *Nutrients*, 12(1), 175. <https://doi.org/10.3390/nu12010175>
- Hani, N. A. (2022). *Hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada anak usia sekolah 6-12 tahun (Studi di SD N Patereman 1 Kec. Modung Kab. Bangkalan)*. Stikes Ngudia Husada Madura: Doctoral dissertation.
- Jaworowska, A., Blackham, T., Davies, I. G., & Stevenson, L. (2013). Nutritional challenges and health implications of takeaway and fast food. *Nutrition Reviews*, 71(5), 310–318. <https://doi.org/10.1111/nure.12031>
- Lane, M. M., Gamage, E., Du, S., Ashtree, D. N., McGuinness, A. J., Gauci, S., ... & Marx, W. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: Umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*, 384. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>
- Latiefah, A. D., Asmufadiya, A., Syauqoti, A. S., Irfani, F. R., Nukalima, W. F., Putri, N. S., Az Zahra, S. K. A., Fauziah, S., & Lubis, N. (2026). Edukasi dan peningkatan literasi gizi terhadap siswa SMP Muhammadiyah Garut. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 10(1), 440–448.
- Li, L., Sun, N., Zhang, L., Xu, G., Liu, J., Hu, J., ... & Han, L. (2020). Fast food consumption among young adolescents aged 12–15 years in 54 low-and middle-income countries. *Global Health Action*, 13(1), 1795438. <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1795438>
- Ma'ruf, M., Rais, I. R., & Bachri, M. S. (2024). Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(1), 172–178. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i1.21427>
- Mandoura, N., Al-Raddadi, R., Abdulrashid, O., Shah, H. B. U., Kassar, S. M., Hawari, A. R. A., ... & Usman, H. B. (2017). Factors associated with consuming junk food among Saudi adults in Jeddah City. *Cureus*, 9(12). <https://doi.org/10.7759/cureus.2008>
- Mazidi, M., & Speakman, J. R. (2018). Association of fast-food and full-service restaurant densities with mortality from cardiovascular disease and stroke, and the prevalence of diabetes mellitus. *Journal of the American Heart Association*, 7(11), e007651. <https://doi.org/10.1161/JAHA.117.007651>

- Nkosi, V., Rathogwa-Takalani, F., & Voyi, K. (2020). The frequency of fast-food consumption in relation to wheeze and asthma among adolescents in gauteng and north west provinces, South Africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1994. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061994>
- Nurwanti, E., Hadi, H., & Julia, M. (2013). Paparan iklan junk food dan pola konsumsi junk food sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(1), 59–70.
- Oliveira, P. G. D., Sousa, J. M. D., Assuncao, D. G. F., Araujo, E. K. S. D., Bezerra, D. S., Dametto, J. F. D. S., & Ribeiro, K. D. D. S. (2022). Impacts of consumption of ultra-processed foods on the maternal-child health: A systematic review. *Frontiers in Nutrition*, 9(1), 821657. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.821657>
- Pfledderer, C. D., Ranjit, N., Pérez, A., Malkani, R. I., Ferreira De Moraes, A. C., Hunt, E. T., Smith, C. L., & Hoelscher, D. M. (2024). Using the nutrition facts label to make food choices is associated with healthier eating among 8th and 11th-grade students: An analysis of statewide representative data from the 2019–2020 Texas school physical activity and nutrition survey. *Nutrients*, 16(2), 311. <https://doi.org/10.3390/nu16020311>
- Polak-Szczybyło, E., & Tabarkiewicz, J. (2022). IL-17A, IL-17E and IL-17F as potential biomarkers for the intensity of low-grade inflammation and the risk of cardiovascular diseases in obese people. *Nutrients*, 14(3), 643. <https://doi.org/10.3390/nu14030643>
- Popkin, B. M., Adair, L. S., & Ng, S. W. (2012). Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition Reviews*, 70(1), 3–21. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2021). Eating behaviour of Indonesian adolescents: A systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s84–s97. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Riskesdas. (2018). *Laporan hasil riset kesehatan dasar 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C. G., & Woolacott, N. (2016). Predicting adult obesity from childhood obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 17(2), 95–107. <https://doi.org/10.1111/obr.12334>
- UNICEF. (2022). *Analisis lanskap kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia*. Jakarta: UNICEF.
- Welis, W., Yendrizal, Darni, & Mario, D. T. (2023). Physical fitness of students in Indonesian during the COVID-19 period: Physical activity, body mass index, and socioeconomic status. *Physical Activity Review*, 11(1), 77–87. <https://doi.org/10.16926/par.2023.11.10>
- World Health Organization. (2018). *Taking action on childhood obesity Report*. World Health Organization: Geneva, Switzerland.
- World Health Organization. (2023). *Policies to protect children from the harmful impact of food marketing: WHO guideline*. World Health Organization.