

Penguatan literasi gizi melalui edukasi jajanan sehat untuk membentuk perilaku konsumsi sehat pada anak usia sekolah dasar

Aulia Laela Alfiani, Jhonatan Rameldo Hutasoit, Nurlailia Resa Cahyani, Septa Indra Puspikawati

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kedokteran dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Indonesia

Penulis korespondensi : Septa Indra Puspikawati

E-mail : septaindra@fkm.unair.ac.id

Diterima: 28 Maret 2026 | Disetujui: 07 April 2026 | Online: 28 April 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Anak usia sekolah dasar dengan rentang usia 7-12 tahun merupakan kelompok yang rentan terhadap konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL). Kurangnya literasi gizi menyebabkan siswa cenderung memilih makanan berdasarkan rasa dan pengaruh teman sebaya tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi dan pemahaman siswa dalam memilih jajanan sehat. Kegiatan dilaksanakan di SDN 1 Telemung, Desa Telemung, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi pada bulan Januari 2026 dengan melibatkan 54 siswa kelas V dan VI sebagai peserta. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukasi partisipatif melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi membaca label pangan, serta evaluasi menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Pada siswa kelas V rerata skor pengetahuan meningkat dari 54,00 menjadi 86,00, sedangkan pada siswa kelas VI meningkat dari 55,00 menjadi 79,00. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal (nilai *signifikansi Shapiro-Wilk* > 0,05), sehingga analisis dapat dilanjutkan dengan uji parametrik. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi literasi gizi mengenai pemilihan jajanan sehat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar. Program edukasi ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya perilaku konsumsi yang lebih sehat pada anak sejak usia dini.

Kata kunci: edukasi; kesehatan gizi; literasi gizi; makanan sehat; pola gaya hidup.

Abstract

Elementary school children aged 7–12 years are a group vulnerable to the consumption of foods high in sugar, salt, and fat (SSF). Limited nutrition literacy leads students to select foods based on taste preferences and peer influence without considering their nutritional value. This community service activity aimed to improve students' nutrition literacy and their understanding of healthy snack choices. The program was conducted at SDN 1 Telemung, Telemung Village, Kalipuro District, Banyuwangi Regency, in January 2026, involving 54 fifth- and sixth-grade students as participants. The implementation method applied a participatory educational approach through material delivery, interactive discussions, food label reading demonstrations, and evaluation using pre-test and post-test instruments. The results showed an increase in students' knowledge after the intervention. In grade V students, the mean knowledge score increased from 54.00 to 86.00, while in grade VI students it increased from 55.00 to 79.00. The normality test results indicated that all data were normally distributed (Shapiro–Wilk significance value > 0.05), allowing further analysis using parametric tests. These findings demonstrate that nutrition literacy education on healthy snack selection is effective in improving elementary school students' knowledge. This educational program is expected to promote healthier dietary behaviors among children from an early age.

Keywords: education; nutrition health; nutrition literacy; healthy food; lifestyle.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah berada pada rentang usia 7–15 tahun, namun dalam konteks pendidikan dasar di Indonesia umumnya merujuk pada usia 7–12 tahun (Haryono et al., 2024). Pada tahap ini anak mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan sehari-hari, termasuk dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan makan yang terbentuk pada masa ini berperan penting dalam membentuk pola konsumsi hingga masa remaja dan dewasa. Oleh karena itu, pemenuhan gizi seimbang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, kesehatan, serta kemampuan belajar anak (Dinatha, 2025). Ketidakseimbangan asupan gizi dapat mempengaruhi kondisi kesehatan dan menurunkan konsentrasi belajar siswa (Afifah et al., 2022). Selain itu, Kenaikan insidensi berat badan berlebih di kalangan anak-anak turut dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan yang kaya akan lemak, garam, serta gula secara tidak proporsional (World Health Organization, 2026). Kondisi ini menunjukkan pentingnya pembentukan perilaku makan sehat sejak usia sekolah sebagai upaya pencegahan berbagai masalah kesehatan di masa depan.

Sejalan dengan kondisi global, Indonesia menghadapi permasalahan gizi serius pada anak usia sekolah. Data dari SKI 2023 yang dirilis oleh Kemenkes RI mengungkapkan fakta bahwa mayoritas masyarakat di atas 5 tahun (96,7%) masih mengabaikan standar konsumsi sayuran dan buah harian minimal lima porsi per hari, menandakan rendahnya literasi gizi dan perilaku konsumsi sehat (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Di Provinsi Jawa Timur, SKI 2023 menunjukkan prevalensi pola makan sehat rendah pada kelompok usia tersebut, sehingga edukasi gizi dini pada siswa sekolah dasar krusial untuk membentuk kebiasaan jangka panjang (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Permasalahan gizi juga terlihat dari meningkatnya kejadian gizi lebih pada masyarakat Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023, prevalensi kelebihan berat badan pada penduduk dewasa di Indonesia mencapai 14,4%, sedangkan prevalensi obesitas mencapai 23,4%. Di lingkup regional, Jawa Timur mencatatkan angka berat badan berlebih sebesar 14,8% dan obesitas mencapai 24,4%. Statistik ini mengonfirmasi bahwa persoalan kelebihan nutrisi tetap menjadi problematika kesehatan publik yang mendesak untuk segera ditangani. Meskipun data tersebut menggambarkan kondisi pada kelompok usia dewasa, tren peningkatan gizi lebih tersebut berkaitan erat dengan pola konsumsi masyarakat sejak usia dini, termasuk kebiasaan makan pada anak usia sekolah. Mengingat urgensi tersebut, langkah-langkah proaktif berupa edukasi nutrisi dan pengembangan pola makan sehat harus diinisiasi sejak masa sekolah. Hal ini merupakan pilar utama dalam kerangka promotif serta preventif guna menanggulangi persoalan gizi di tengah masyarakat (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pola konsumsi anak usia sekolah adalah meningkatnya ketersediaan makanan dan minuman kemasan yang tinggi gula, garam, dan lemak di lingkungan sekolah. Jajanan dengan tampilan menarik serta rasa yang disukai anak mudah ditemukan di sekitar sekolah, baik melalui kantin maupun pedagang di lingkungan sekitar (Meinarisa et al., 2025). Tanpa pemahaman gizi yang memadai, anak cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, harga, atau pengaruh teman sebaya dibandingkan nilai gizinya. Risiko obesitas, masalah metabolik, dan berbagai penyakit tidak menular di masa mendatang berpotensi meningkat jika pola konsumsi makanan yang buruk pada usia sekolah tidak segera diintervensi dengan langkah yang tepat (World Health Organization, 2026).

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat siswa melalui kegiatan edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan (Lisa et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SDN 1 Telemung, Dusun Krajan, Desa Telemung, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi melalui program POJOK CERDAS yang berfokus pada edukasi jajanan sehat dan penguatan literasi gizi pada siswa kelas V dan VI.

Penguatan literasi gizi melalui edukasi jajanan sehat untuk membentuk perilaku konsumsi sehat pada anak usia sekolah dasar

Program ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif dalam memahami pentingnya memilih makanan yang sehat serta mengenali kandungan gizi pada jajanan yang dikonsumsi. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman terkait konsumsi gula, garam, dan lemak serta membentuk kesadaran kritis dalam kualitas gizi pangan yang dikonsumsi (Yuliarsih et al., 2024). Tujuan program ini adalah meningkatkan pengetahuan dan literasi gizi siswa terkait konsumsi gula, garam, dan lemak serta membentuk perilaku pemilihan jajanan sehat guna mendukung pola konsumsi sehat pada anak usia sekolah dasar.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan edukasi literasi gizi mengenai pemilihan jajanan sehat pada siswa sekolah dasar di SDN 1 Telemung, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi dengan sasaran siswa kelas V dan VI yang berjumlah sekitar 54 siswa. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 dan 23 Januari 2026. Kelompok usia ini dipilih karena berada pada tahap perkembangan yang memungkinkan siswa mulai memahami konsep dasar gizi serta menerapkannya dalam memilih makanan yang lebih sehat (P. Haryono et al., 2024). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan literasi gizi siswa dalam memilih jajanan sehat serta meningkatkan kesadaran terhadap konsumsi gula, garam, dan lemak.

Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif aktif melalui pendidikan gizi berbasis sekolah. Pendekatan ini selaras dengan *Social Cognitive Theory* yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan terbentuk melalui interaksi antara individu, perilaku, dan lingkungan sosial, yang dalam kegiatan ini diterapkan melalui pembelajaran interaktif, diskusi, dan penggunaan media visual (Agnaty, 2025). Metode ceramah singkat yang dipadukan dengan diskusi juga digunakan untuk membantu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan (Muthiah & Al-Bahij, 2024). Kegiatan ini bukan uji klinis maupun intervensi medis sehingga tidak memerlukan persetujuan etik formal, namun telah memperoleh izin dari institusi perguruan tinggi dan sekolah mitra. Tabel 1 menunjukkan tahapan kegiatan:

Tabel 1. Metode Pengabdian

No.	Tahap Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
1	Koordinasi dan Persiapan	Ditahap awal dilakukan observasi untuk mengidentifikasi kebiasaan jajan siswa di lingkungan sekolah. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal pelaksanaan, sasaran peserta, dan teknis pelaksanaan program edukasi. Berdasarkan koordinasi tersebut materi edukasi disusun meliputi pengertian jajanan sehat, pola makan sehat, batas konsumsi gula, garam, dan lemak, serta cara membaca label pangan.
2	Pertemuan 1 dan 2	Kegiatan edukasi dilaksanakan dalam dua pertemuan pada tanggal 9 dan 23 Januari 2026 dengan peserta sekitar 54 siswa kelas V dan VI. Setiap pertemuan berlangsung kurang lebih 60 menit termasuk kegiatan <i>ice breaking</i> . Penyampaian materi dilakukan oleh tim pelaksana kegiatan melalui ceramah interaktif, diskusi, serta <i>emotional demonstration</i> berupa demonstrasi visual jumlah gula pada minuman kemasan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsumsi gula berlebih. Media yang digunakan meliputi poster dan materi visual.
3	Evaluasi	Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan edukasi. Penilaian dilakukan menggunakan instrumen <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> terdiri dari sepuluh untuk menilai masing-masing pertanyaan pilihan ganda. Hal ini

Penguatan literasi gizi melalui edukasi jajanan sehat untuk membentuk perilaku konsumsi sehat pada anak usia sekolah dasar

No.	Tahap Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
4	Monitoring	dilakukan untuk mengetahui apakah pengetahuan siswa meningkat terkait pemilihan jajanan sehat serta konsumsi gula, garam, dan lemak. kemudian dianalisis secara deskriptif (mean \pm SD) dan inferensial menggunakan uji normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> serta dilanjutkan <i>paired sample t-test</i> setelah data berdistribusi normal Monitoring yang dilakukan melalui pemantauan perilaku siswa yang dilakukan oleh guru melalui observasi langsung saat jam istirahat untuk mengetahui kecenderungan siswa dalam memilih jajanan, seperti kebiasaan membawa bekal dari rumah dan jenis jajanan yang dikonsumsi. Selain itu, dilakukan pengamatan terhadap kondisi kantin sekolah untuk menilai ketersediaan jajanan sehat, kebersihan penjual, serta keamanan pangan yang dijual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi literasi gizi mengenai pemilihan jajanan sehat dilaksanakan di SDN 1 Telemung, Desa Telemung, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi pada tanggal 9 dan 23 Januari 2026. Program ini merupakan intervensi berbasis sekolah yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa terkait kandungan gizi pada makanan dan minuman yang umum dikonsumsi di lingkungan sekolah. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas atas sekolah dasar (usia 10–12 tahun), yang secara perkembangan mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan serta kemampuan kognitif untuk memahami informasi dasar gizi. Sebanyak 54 siswa yang terdiri dari kelas V dan VI berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Intervensi edukasi gizi pada kelompok usia sekolah dasar dinilai relevan karena fase ini merupakan periode penting dalam pembentukan pengetahuan dan kebiasaan makan yang lebih sehat. Sejalan dengan hal tersebut, edukasi literasi gizi tidak sekadar mendongkrak aspek kognitif pada siswa, tetapi juga berperan dalam menyeragamkan persepsi kriteria pemilihan pangan selingan berdasarkan kandungan gizi. Fenomena ini memperkuat literatur terdahulu yang menegaskan peran vital edukasi gizi di sekolah dalam mempertajam kemampuan siswa mengolah informasi nutrisi serta menyeleksi asupan makanan secara bijak (Natasha et al., 2025).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Subjek	N	Group	w	Mean	Sdt.Deviation	Sig
Kelas 5	23	<i>Pre-test</i>	0.931	53.91	15.222	0.115
		<i>Post-test</i>	0.936	85.43	10.865	0.144
Kelas 6	31	<i>Pre-test</i>	0.949	55.48	15.671	0.143
		<i>Post-test</i>	0.955	78.39	10.676	0.208

Temuan pada Tabel 2. Berdasarkan hasil Uji Normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diperoleh bahwa seluruh data pada masing-masing kelompok memiliki nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$. Pada kelas 5, nilai Sig. untuk *pre-test* sebesar 0,115 dan *post-test* sebesar 0,144. Sementara pada kelas 6, nilai Sig. *pre-test* sebesar 0,143 dan *post-test* sebesar 0,208. Hal ini menunjukkan bahwa data skor pengetahuan baik sebelum maupun sesudah intervensi pada kedua kelas berdistribusi normal. Asumsi normalitas pada data telah terpenuhi, sehingga analisis statistik selanjutnya dapat menggunakan uji parametrik, yaitu *paired samples t-test*.

Nilai mean menunjukkan adanya peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test* pada kedua kelas, yang disertai dengan penurunan standar deviasi. Hal ini mengindikasikan bahwa selain terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan, variasi data setelah intervensi cenderung lebih homogen. Dengan

Penguatan literasi gizi melalui edukasi jajanan sehat untuk membentuk perilaku konsumsi sehat pada anak usia sekolah dasar

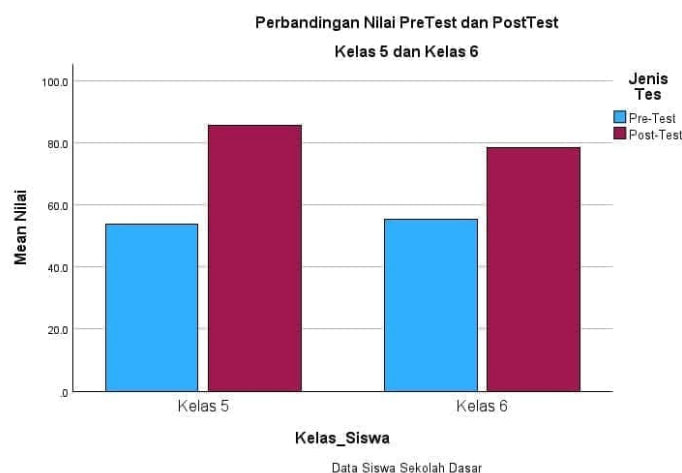
demikian, intervensi edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Temuan ini juga menguatkan bahwa edukasi literasi gizi dapat menjadi salah satu pendekatan preventif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya memilih makanan yang lebih sehat sejak usia sekolah (Saputra et al., 2026).

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-test Skor Pre-test dan Post-test

Subjek	N	Mean	95% CI ^c		t	df	Sig
		Difference	(Lower – Upper)				
Kelas 5	23	-31.522	-36.548	-26.496	-13.007	22	<0,001
Kelas 6	31	-22.903	-26.685	-19.122	-12.369	30	<0,001

Berdasarkan Tabel 3. Analisis Hasil Uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa kelas V dan VI setelah diberikan intervensi edukasi. Pada kelas V, rata-rata nilai meningkat dari 53,91 menjadi 85,43, sedangkan pada kelas VI meningkat dari 55,48 menjadi 78,39. Penurunan standar deviasi pada kedua kelas menunjukkan bahwa variasi nilai antar siswa semakin kecil, sehingga hasil belajar menjadi lebih merata setelah perlakuan.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* ($p < 0,05$). Nilai selisih rata-rata yang negatif serta interval kepercayaan 95% yang tidak melintasi nol mengindikasikan bahwa peningkatan skor terjadi secara konsisten. Dengan demikian, intervensi edukasi yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa.



Gambar 1. Capaian Pengetahuan Skor Pre-test dan Post-test Siswa

Perubahan tingkat pengetahuan siswa juga terlihat pada Gambar 1. Visualisasi data tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan nilai setelah intervensi. Terlihat bahwa pada kedua kelas, nilai *post-test* lebih tinggi dibandingkan nilai *pre-test*, yang menunjukkan bahwa materi literasi gizi dapat dipahami oleh peserta kegiatan secara relatif merata. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyajian materi yang diselenggarakan dengan kapasitas kognitif anak usia sekolah mampu mengoptimalkan literasi gizi secara signifikan.

Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui instrumen pre-test dan post-test yang masing-masing terdiri atas 10 butir pertanyaan. Beberapa butir soal disusun dalam bentuk pilihan ganda kompleks, di mana siswa diminta memilih lebih dari satu jawaban benar. Skema penilaian pada jenis soal ini bersifat parsial, sehingga apabila siswa hanya memilih satu jawaban benar dari dua jawaban yang seharusnya dipilih, maka skor yang diperoleh tidak utuh (misalnya bernilai 5 dari total skor 10 pada satu butir soal). Pendekatan ini sejalan dengan karakteristik soal pilihan ganda kompleks yang memungkinkan adanya lebih dari satu jawaban benar serta pemberian skor secara bertahap (tidak dikotomis), sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih rinci terkait tingkat penguasaan materi oleh siswa (Zulpan et al., 2025).

Penguatan literasi gizi melalui edukasi jajanan sehat untuk membentuk perilaku konsumsi sehat pada anak usia sekolah dasar

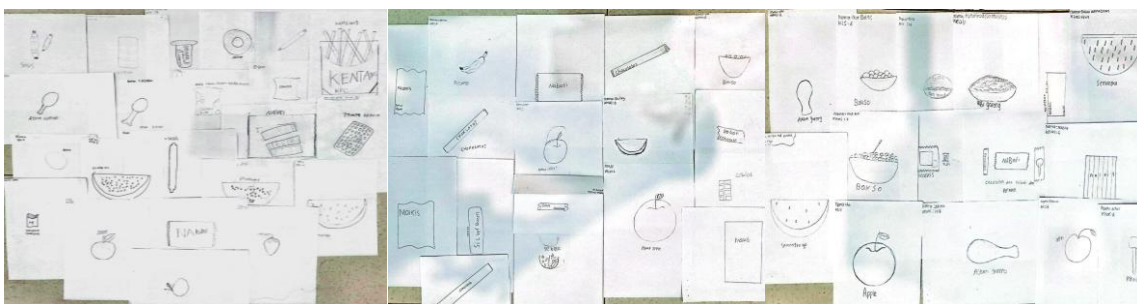
Dokumentasi kegiatan pembelajaran dapat dilihat pada Gambar 2. Secara umum, kegiatan edukasi ini dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang dirancang secara sistematis untuk memastikan adanya proses pemahaman bertahap serta penguatan materi. Pada pelaksanaan tanggal 9 Januari 2026, kegiatan difokuskan pada penyampaian materi dasar yang meliputi pengenalan konsep literasi gizi, perbedaan antara jajanan sehat dan tidak sehat, serta pengenalan kandungan gula, garam, dan lemak yang sering terdapat pada makanan dan minuman kemasan. Penjelasan materi juga dilengkapi dengan contoh riil sederhana yang relevan ditemui oleh siswa dalam keseharian, seperti minuman dengan kandungan gula tinggi, makanan ringan dengan kadar lemak tinggi, serta penggunaan pemanis buatan dan penyedap rasa pada produk olahan.

Sebelum penyampaian materi, siswa terlebih dahulu diberikan *pre-test* untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal terkait literasi gizi dan konsep dasar jajanan sehat. Tahapan ini penting untuk menilai kondisi awal pemahan siswa sejauh mana pemahaman siswa mengenai pola makan sehat sebelum diberikan materi edukasi, mengingat rendahnya pemahaman mengenai konsumsi makanan sehat dapat mendorong kebiasaan dalam konsumsi kandungan zat gizi yang tidak seimbang (Effendy et al., 2024).



Gambar 2. Edukasi gizi (a) dan Praktik membaca label pangan (b)

Setelah penyampaian materi selesai, siswa kembali diminta mengisi *post-test* menggunakan instrumen serupa untuk meninjau perubahan tingkat pemahaman setelah memperoleh materi edukasi. Sebagai kegiatan refleksi, siswa juga diminta menggambar jenis jajanan yang paling sering mereka konsumsi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi preferensi pilihan jajanan siswa sekaligus menjadi bahan diskusi mengenai kecenderungan konsumsi makanan yang tinggi gula atau perisa. Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memilih minuman manis dan makanan ringan kemasan sebagai jajanan yang paling sering dikonsumsi. Temuan ini didukung oleh dokumentasi hasil gambar siswa yang disajikan pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil Gambar Jajanan Siswa

Pertemuan selanjutnya dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2026 diawali dengan sesi ice breaking dan penguatan materi melalui tanya jawab singkat sebagai upaya mengaktifkan kembali pemahaman siswa serta menghubungkan materi sebelumnya dengan pembelajaran lanjutan. Materi difokuskan pada pengenalan cara sederhana membaca label pangan pada kemasan makanan dan minuman, meliputi informasi kandungan gula per sajian, lemak, pemanis tambahan, serta komposisi. Penguatan literasi gizi melalui edukasi jajanan sehat untuk membentuk perilaku konsumsi sehat pada anak usia sekolah dasar

bahan. Untuk mendukung pemahaman yang lebih aplikatif, siswa menggunakan jajanan yang biasa dikonsumsi sebagai media pembelajaran kontekstual dalam mengidentifikasi kandungan gizi secara langsung pada label kemasan.

Sejalan dengan pelaksanaan edukasi pada pertemuan kedua, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan siswa setelah mengikuti rangkaian kegiatan pembelajaran. Peningkatan skor pengetahuan yang diperoleh menunjukkan bahwa edukasi literasi gizi berbasis sekolah berperan dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait pemilihan pangan yang lebih sehat. Capaian ini selaras dengan bukti empiris yang menekankan bahwa edukasi di institusi pendidikan efektif dalam meningkatkan wawasan serta perilaku pemilihan pangan yang berkualitas (Natasha et al., 2025)

Pendidikan gizi yang diberikan secara sistematis di lingkungan sekolah dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali kandungan zat gizi pada makanan serta memahami informasi yang terdapat pada label pangan (Dwijayanti et al., 2025). Pendekatan pembelajaran yang bersifat partisipatif melalui diskusi dan praktik membaca label pangan juga mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif karena siswa terlibat secara aktif dalam kegiatan edukasi. Hal ini sejalan dengan konsep *Social Cognitive Theory* yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan terbentuk melalui interaksi antara faktor individu, lingkungan, dan proses pembelajaran sosial (Amanda et al., 2025). Peningkatan literasi gizi yang diperoleh melalui kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam membentuk perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat pada anak sejak usia dini (Saputra et al., 2026)



Gambar 4. Penyerahan media Edukasi (a,b) dan Dokumentasi bersama siswa (c)

Sebagai bentuk penguatan pesan kesehatan, poster edukatif mengenai pemilihan jajanan sehat dipasang di lingkungan sekolah setelah sesi kedua selesai dilaksanakan untuk membantu siswa mengingat prinsip dasar dalam memilih makanan sehat dalam keseharian. Selain itu, dilakukan monitoring melalui observasi langsung saat jam istirahat guna mengidentifikasi kecenderungan perilaku siswa dalam memilih jajanan, termasuk kebiasaan membawa bekal dari rumah serta jenis makanan yang dikonsumsi, disertai pengamatan terhadap kondisi kantin sekolah yang mencakup ketersediaan jajanan sehat, kebersihan penjual, dan aspek keamanan pangan. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai sejauh mana pengetahuan yang telah diberikan dapat diterapkan secara konsisten dalam lingkungan sehari-hari, sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan rekomendasi pengembangan program edukasi gizi berkelanjutan, sebelum seluruh rangkaian kegiatan ditutup pada tanggal 30 Januari 2026 dengan penyerahan sertifikat dan cinderamata kepada pihak sekolah sebagai simbol penghargaan atas kemitraan yang terjalin selama pelaksanaan program edukasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi literasi gizi mengenai pemilihan jajanan sehat yang dilaksanakan di SDN 1 Telemung, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Edukasi yang dilakukan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, serta praktik membaca label pangan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai kandungan gula, garam, dan lemak pada makanan kemasan. Secara statistik, terjadi eskalasi nilai rata-rata pengetahuan yang nyata pada siswa kelas 5 dan

Penguatan literasi gizi melalui edukasi jajanan sehat untuk membentuk perilaku konsumsi sehat pada anak usia sekolah dasar

6 pasca-intervensi edukasi, dengan perolehan nilai signifikansi $p < 0,05$. Temuan ini mempertegas bahwa penguatan literasi gizi di institusi pendidikan merupakan pendekatan strategis yang mumpuni untuk membangun persepsi pemilihan kudapan sehat pada anak sejak dini.

Kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada waktu pelaksanaan yang relatif singkat serta belum adanya pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku konsumsi siswa. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan kolaborasi guru, orang tua, dan pengelola kantin sekolah agar pesan edukasi gizi dapat diterapkan secara konsisten. Pengembangan program edukasi melalui media pembelajaran yang lebih interaktif juga diperlukan untuk memperkuat literasi gizi dan mendukung terbentuknya pola konsumsi makanan yang lebih sehat pada anak usia sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik berkat kontribusi kolektif. Apresiasi di sampaikan kepada Pemerintah Desa Telemung, Pemerintah Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi, serta masyarakat Desa Telemung atas ketersediaan ruang dan bantuan selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh tim Program Kerja Lapangan (PKL) yang telah berpartisipasi aktif dalam proses perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Afifah, C. A. N., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. H. (2022). *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*.
- Agnaty, R. A. E. L. (2025). Determinan Perilaku Makan Buah dan Sayur pada Remaja Menurut Teori Kognitif Sosial: Sebuah Tinjauan Pustaka Tahun 2016–2025. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 15882–15894.
- Amanda, S., Prayogo, M. S., Tuliantik, A., & Maimunah. (2025). Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Makanan Sehat dan Bergizi melalui Pembelajaran Berbasis Media Gambar di Kelas IV MI Al-Barokah. *Polygon: Jurnal Ilmu Komputer Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 3(6), 73–84. <https://doi.org/10.62383/polygon.v3i6.815>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). SKI 2023 dalam Angka. *Kementrian Kesehatan Indonesia*.
- Dinatha, N. M. (2025). *Sehat dan Cerdas di Sekolah: Pentingnya Gizi Seimbang*. Penerbit NEM.
- Dwijayanti, I., Mutiarani, A. L., Firdaus, A. P., & Lestari, E. H. (2025). Peningkatan Literasi Makanan Terkait Informasi Nilai Gizi pada Label Makanan Kemasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 90–96.
- Effendy, D. S., Muchtar, F., Bahar, H., Tossep, R., Namrin, N., Aremanita, N. N., Ainun, N. H., Apriyani, D., Effendy, L., Zamzam, Z., & Kalisi, H. (2024). Edukasi Pola Makan Sehat: Kurangi Konsumsi Makanan Cepat Saji Untuk Hidup Lebih Sehat. *MESTAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(6), 689–693. <https://doi.org/10.58184/mestaka.v3i6.516>
- Haryono, P., Judijanto, L., Maidartati, Heriani, D., & Aryanti, N. (2024). *Dasar-dasar Pendidikan Usia Dini: Konsep, Teori & Perkembangan*. PT Green Pustaka Indonesia.
- Lisa, L., Merli, M., Puji, P., Nova, N., Rahma, R., Annisa, A., Gina, G., Reva, R., & Marniati, M. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195–206. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.162>
- Meinarisa, M., Nasution, R. A., Mawarti, I., Yuliana, Y., Martawinarti, R. N., & Martawinarti, R. N. (2025). Implementasi Metode Pictorial Representation untuk Mengurangi Konsumsi Gula, Garam dan Lemak sebagai Upaya Mewujudkan Generasi Sehat Indonesia Unggul. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 6(1), 139. <https://doi.org/10.33394/jpu.v6i1.13503>
- Muthiah, S., & Al-Bahij, A. (2024). Pengaruh Penggunaan Metode Ceramah dan Diskusi terhadap Pemahaman Konsep Sosial Siswa SD. *Jurnal Basice*, 8(2), 1256–1263.

Penguatan literasi gizi melalui edukasi jajanan sehat untuk membentuk perilaku konsumsi sehat pada anak usia sekolah dasar

- Natasha, K., Pramono, A., & Fitranti, D. Y. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur pada Anak Sekolah Dasar. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 158–162. <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.269>
- Saputra, E. E., Kasmawati, Panca, I. G., Juwairiyah, A., Rifal, Fela, & Bira, S. (2026). Penguatan Sekolah Sehat Melalui Edukasi Gizi, Kesehatan Mental, dan Kebersihan Lingkungan Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Abdi Masyarakat Dan Pemberdayaan Inovatif*, 2(1), 126–136.
- World Health Organization. (2026, January 26). *Healthy Diet*. World Health Organization.
- Yuliarsih, T., Tiara, S., & Mutiansi, D. (2024). Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar Pada Fisik-Motorik, Kognitif, Bahasa, dan Implikasinya dalam Pembelajaran. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 328–346.
- Zulpan, Hariyati, T., Putri, R. A., Saidah, N., Miftahurrohmah, & Rusli, A. (2025). Bentuk Soal: Pilihan Ganda Kompleks. *Jurnal Literasiologi*, 1-9.