

JAJAN PINTAR, TUBUH SEHAT: EDUKASI INTERAKTIF PEMILIHAN JAJANAN SEHAT UNTUK MENINGKATKAN LITERASI GIZI MURID SEKOLAH DASAR

Wisda Widiastuti^{1*}, Fitra Deny², Nilas Warlem³, Berri Rahmadhoni⁴, Aryaldi Zulkaraini⁵

^{1,2,3,4}Universitas Baiturrahmah, Indonesia

*corresponding author; wisdawidiastuti@fk.unbrah.ac.id

Received: 28-05- 2026

Revised: 03-06-2026

Approved: 07-06-2026

Abstract

School-aged children are particularly vulnerable to consuming snacks high in sugar, salt, and fat due to easy accessibility and limited knowledge regarding healthy food choices. These dietary habits may increase the risk of obesity, diabetes mellitus, and other non-communicable diseases later in life. Therefore, early nutrition education is essential to improve nutrition literacy and promote healthier food choices. This community service program aimed to improve elementary school students' knowledge of healthy snack selection through the "Smart Snacking, Healthy Body" educational program. The activity was conducted at SD Negeri 07 Koto Jepang involving 55 elementary school students. Health education was delivered using a participatory approach consisting of interactive lectures, educational games, healthy snack selection simulations, group discussions, and knowledge assessment through pretest and posttest questionnaires. The results demonstrated a significant improvement in the mean knowledge score from 63.1 ± 10.4 before the intervention to 89.3 ± 7.2 after the intervention ($p < 0.001$). Furthermore, students showed better ability to distinguish healthy snacks, understand the health risks associated with excessive sugar, salt, and fat intake, and adopt healthier eating habits. High participant engagement and enthusiasm indicated that interactive educational methods effectively enhanced student involvement in the learning process. The "Smart Snacking, Healthy Body" program proved effective in improving nutrition literacy among elementary school students and has the potential to serve as a sustainable health promotion strategy to prevent non-communicable diseases from an early age through collaboration among schools, healthcare professionals, and higher education institutions.

Keywords: community service; healthy snacks; nutrition education; nutrition literacy; school-aged children.

ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan mengonsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak karena kemudahan akses serta kurangnya pemahaman dalam memilih makanan yang sehat. Kebiasaan tersebut berpotensi meningkatkan risiko obesitas, diabetes melitus, dan penyakit tidak menular lainnya pada masa mendatang. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi sejak dini untuk meningkatkan literasi gizi dan membentuk perilaku memilih jajanan yang lebih sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pemilihan jajanan sehat melalui program edukasi "Jajan Pintar, Tubuh Sehat". Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri 07 Koto Jepang dengan melibatkan 55 siswa sebagai peserta. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan dengan pendekatan partisipatif melalui penyampaian materi, permainan edukatif, simulasi pemilihan jajanan sehat, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan siswa dari $63,1 \pm 10,4$ sebelum edukasi menjadi $89,3 \pm 7,2$ setelah edukasi, dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p < 0,001$). Selain itu, terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali jajanan sehat, memahami dampak konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta membiasakan perilaku makan yang lebih sehat. Tingginya partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi yang interaktif mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Program "Jajan Pintar, Tubuh Sehat" terbukti efektif sebagai media edukasi dalam meningkatkan literasi gizi anak usia sekolah dan berpotensi menjadi salah satu strategi promotif untuk mendukung pencegahan penyakit tidak menular sejak usia dini melalui kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan perguruan tinggi.

Kata kunci: anak usia sekolah; edukasi gizi; jajanan sehat; literasi gizi; pengabdian kepada

masyarakat.

PENDAHULUAN

Usia sekolah dasar merupakan periode yang sangat penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat, termasuk kebiasaan memilih makanan dan jajanan. Pada fase ini, anak mulai memiliki kemandirian dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi, terutama selama berada di lingkungan sekolah. Kebiasaan makan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak cenderung bertahan hingga usia dewasa dan berkontribusi terhadap status kesehatan di kemudian hari. Oleh karena itu, pendidikan gizi sejak usia sekolah dasar menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif untuk membangun generasi yang sehat serta menurunkan risiko penyakit tidak menular pada masa mendatang.

Perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia menunjukkan peningkatan konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, garam, lemak, serta pangan ultra-proses yang mudah dijumpai di sekitar lingkungan sekolah. Produk seperti minuman berpemanis, makanan ringan kemasan, mi instan, dan jajanan tinggi kalori semakin diminati anak-anak karena harganya relatif murah, mudah diperoleh, serta didukung oleh promosi yang masif. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena pola konsumsi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian obesitas anak, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, dan berbagai penyakit tidak menular lainnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pola makan tidak sehat telah menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab kematian dan disabilitas di Indonesia, sehingga pemerintah bersama WHO terus mendorong kebijakan pembatasan konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak melalui berbagai regulasi nasional.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, konsumsi pangan tinggi gula, garam, dan lemak pada anak usia sekolah masih relatif tinggi. Pola konsumsi tersebut diperparah oleh tingginya paparan makanan ultra-proses yang mudah diperoleh di lingkungan sekolah sehingga meningkatkan risiko obesitas dan penyakit metabolik pada usia dewasa.

Lingkungan sekolah memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku makan anak. Sekolah bukan hanya menjadi tempat belajar, tetapi juga merupakan lingkungan tempat anak membeli dan mengonsumsi sebagian besar jajanan hariannya. UNICEF melaporkan bahwa sebagian besar sekolah dasar di Indonesia masih menghadapi tantangan dalam menciptakan lingkungan pangan yang sehat. Banyak sekolah dikelilingi oleh penjual makanan yang didominasi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak, sementara edukasi mengenai pemilihan jajanan sehat masih terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan anak cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, warna, bentuk, maupun popularitas produk dibandingkan mempertimbangkan kandungan gizinya.

Konsumsi jajanan yang tidak sehat secara terus-menerus dapat memberikan dampak negatif terhadap pertumbuhan, status gizi, kesehatan gigi dan mulut, kemampuan berkonsentrasi, hingga meningkatkan risiko obesitas sejak usia dini. WHO menegaskan bahwa konsumsi minuman berpemanis merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas pada anak. Selain itu, WHO merekomendasikan pembatasan konsumsi gula bebas hingga kurang dari 10% dari total kebutuhan energi harian, bahkan idealnya di bawah 5%, sebagai upaya mencegah obesitas dan karies gigi pada anak-anak.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang dikemas secara menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah mampu meningkatkan pengetahuan serta memengaruhi perilaku memilih makanan yang lebih sehat. Edukasi tidak hanya efektif ketika disampaikan melalui ceramah, tetapi juga melalui permainan edukatif, simulasi memilih jajanan, diskusi kelompok, maupun media visual yang melibatkan partisipasi aktif siswa. Pendekatan tersebut terbukti meningkatkan pemahaman anak mengenai pentingnya memilih makanan bergizi serta mengurangi ketertarikan terhadap jajanan yang kurang sehat.

Berdasarkan hasil koordinasi dan identifikasi kebutuhan bersama pihak SD Negeri 07 Koto Jepang, masih ditemukan perlunya penguatan literasi gizi pada siswa sekolah dasar, khususnya mengenai kemampuan mengenali karakteristik jajanan sehat dan tidak sehat. Sebagian besar siswa memilih jajanan berdasarkan rasa, harga, dan daya tarik kemasan tanpa memahami kandungan gizinya. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga melatih kemampuan siswa dalam mengambil keputusan yang tepat ketika memilih makanan di lingkungan sekolah.

Berbeda dengan program edukasi gizi konvensional yang umumnya menggunakan metode ceramah satu arah, kegiatan ini mengintegrasikan permainan edukatif, simulasi pemilihan jajanan sehat, diskusi interaktif, dan praktik pengambilan keputusan secara langsung. Pendekatan tersebut memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual sehingga siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga melatih kemampuan memilih jajanan sehat sesuai kondisi nyata di lingkungan sekolah.

Sebagai bentuk implementasi tridarma perguruan tinggi, Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "Jajan Pintar, Tubuh Sehat" yang melibatkan 55 siswa SD Negeri 07 Koto Jepang sebagai peserta. Kegiatan ini menghadirkan dokter spesialis penyakit dalam sebagai narasumber dengan pendekatan edukasi interaktif melalui penyampaian materi, permainan edukatif, simulasi pemilihan jajanan sehat, serta sesi tanya jawab. Pendekatan partisipatif dipilih untuk meningkatkan keterlibatan siswa sehingga proses belajar menjadi lebih menyenangkan sekaligus memperkuat pemahaman mengenai pentingnya memilih jajanan sehat sebagai bagian dari penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini.

Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya memilih jajanan yang aman, bergizi, dan seimbang. Selain memberikan manfaat langsung bagi peserta, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih sehat melalui penguatan literasi gizi sebagai salah satu langkah preventif dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular pada masa yang akan datang.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan literasi gizi siswa sekolah dasar melalui edukasi interaktif berbasis permainan edukatif dan simulasi pemilihan jajanan sehat, serta mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta menggunakan pendekatan pretest-posttest.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 07 Koto Jepang dengan sasaran siswa sekolah dasar sebanyak 55 orang. Kegiatan

merupakan bentuk edukasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pemilihan jajanan sehat sebagai upaya pencegahan berbagai masalah gizi dan penyakit tidak menular sejak usia dini. Pelaksanaan kegiatan melibatkan dosen dan dokter spesialis Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, dengan narasumber utama berasal dari Bagian Ilmu Penyakit Dalam.

Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan (health education) dengan pendekatan partisipatif-interaktif (participatory learning). Pendekatan ini dipilih agar siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, permainan edukatif, simulasi, dan evaluasi pengetahuan.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama kepala sekolah dan guru SD Negeri 07 Koto Jepang untuk menentukan waktu pelaksanaan, jumlah peserta, serta kebutuhan sarana dan prasarana kegiatan. Selanjutnya tim pengabdian menyusun materi edukasi berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan rekomendasi World Health Organization (WHO) mengenai pola makan sehat pada anak usia sekolah. Selain itu, disusun media edukasi berupa presentasi bergambar, poster, kartu bergambar jajanan sehat dan tidak sehat, serta instrumen pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai karakteristik jajanan sehat, kandungan gula, garam, dan lemak, serta dampak konsumsi jajanan tidak sehat terhadap kesehatan.

Selanjutnya narasumber menyampaikan materi edukasi dengan tema "Jajan Pintar, Tubuh Sehat" menggunakan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah. Materi yang diberikan meliputi pentingnya sarapan sebelum berangkat ke sekolah, ciri-ciri jajanan yang aman dikonsumsi, cara mengenali makanan tinggi gula, garam, dan lemak, pentingnya membaca informasi sederhana pada kemasan makanan, serta anjuran memilih makanan bergizi seimbang dan memperbanyak konsumsi air putih, buah, serta sayuran.

Untuk meningkatkan keterlibatan peserta, penyampaian materi dipadukan dengan permainan edukatif berupa "Pilih Jajanan Sehat", yaitu siswa diminta mengelompokkan berbagai gambar makanan ke dalam kategori jajanan sehat dan kurang sehat. Selain itu dilakukan simulasi memilih jajanan yang tepat berdasarkan beberapa ilustrasi kondisi sehari-hari di lingkungan sekolah. Pada akhir sesi, narasumber membuka diskusi interaktif sehingga siswa dapat menyampaikan pengalaman, bertanya, serta memperoleh klarifikasi mengenai kebiasaan konsumsi jajanan sehari-hari.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pretest dan posttest dengan instrumen berupa kuesioner sederhana yang disesuaikan dengan tingkat

pemahaman siswa sekolah dasar. Penilaian difokuskan pada kemampuan siswa mengenali jajanan sehat, memahami dampak konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta mengetahui kebiasaan makan yang dianjurkan.

Selain evaluasi kuantitatif, tim juga melakukan observasi terhadap partisipasi aktif siswa selama kegiatan, meliputi keterlibatan dalam diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan, serta kemampuan mengidentifikasi contoh jajanan sehat dan tidak sehat pada saat simulasi berlangsung.

Tahap Refleksi

Tahap akhir dilakukan melalui diskusi bersama pihak sekolah mengenai hasil pelaksanaan kegiatan serta peluang keberlanjutan program. Tim pengabdian menyerahkan media edukasi berupa poster mengenai pemilihan jajanan sehat kepada sekolah sebagai sarana edukasi berkelanjutan yang dapat dimanfaatkan dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu, guru didorong untuk terus mengingatkan siswa agar menerapkan kebiasaan memilih jajanan yang sehat sebagai bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

Analisis Data

Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rerata, simpangan baku, frekuensi, dan persentase untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Sebelum dilakukan analisis, data diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Karena data berdistribusi normal ($p > 0,05$), maka perbedaan skor pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji paired t-test dengan tingkat signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Peserta

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "Jajan Pintar, Tubuh Sehat" dilaksanakan di SD Negeri 07 Koto Jepang dengan melibatkan 55 siswasebagai peserta. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari registrasi, pretest, penyampaian materi, permainan edukatif, simulasi pemilihan jajanan sehat, hingga posttest. Kehadiran peserta mencapai 100%, menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan edukasi kesehatan yang diberikan.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai jajanan sehat. Selanjutnya narasumber dari Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah menyampaikan materi menggunakan media presentasi bergambar, poster edukasi, dan contoh visual berbagai jenis jajanan yang sering dijumpai di lingkungan sekolah.

Materi yang disampaikan meliputi pentingnya sarapan sebelum berangkat ke sekolah, ciri-ciri jajanan yang aman dan sehat, bahaya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan, pentingnya konsumsi buah dan sayur, serta kebiasaan membawa bekal dari rumah. Selama penyampaian materi, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya sehingga tercipta komunikasi dua arah yang aktif.

Untuk meningkatkan pemahaman peserta, kegiatan dilanjutkan dengan permainan edukatif "Pilih Jajanan Sehat". Pada sesi ini siswa diminta mengelompokkan gambar berbagai jenis makanan ke dalam kategori jajanan sehat dan kurang sehat. Selain itu dilakukan simulasi memilih jajanan berdasarkan beberapa situasi yang sering ditemui di lingkungan sekolah. Pendekatan ini membuat siswa lebih mudah memahami materi karena mereka belajar melalui pengalaman langsung.

Evaluasi Pengetahuan

Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest yang berisi pertanyaan mengenai karakteristik jajanan sehat, kandungan gula, garam, dan lemak, serta dampaknya terhadap kesehatan.

Tabel 1. Perubahan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi

Variabel	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Jumlah peserta	55	55
Rata-rata skor	63,1 ± 10,4	89,3 ± 7,2
Skor tertinggi	85	100
Skor terendah	40	70

Terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan sebesar 26,2 poin setelah kegiatan edukasi. Apabila dilakukan analisis menggunakan uji paired t-test, diperoleh perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah edukasi ($p < 0,001$), menunjukkan bahwa program edukasi mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pemilihan jajanan sehat.

Peningkatan pengetahuan yang cukup besar menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran aktif mampu meningkatkan retensi informasi pada anak usia sekolah. Kegiatan yang melibatkan permainan edukatif dan simulasi memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar secara langsung sehingga informasi lebih mudah dipahami dibandingkan pembelajaran pasif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Chatterjee dan Nirgude (2024) yang menunjukkan bahwa school-based nutrition intervention efektif meningkatkan literasi gizi dan perilaku makan sehat anak sekolah. Hasil serupa juga dilaporkan O'Brien et al. (2024) bahwa pendekatan partisipatif menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibanding metode ceramah. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan media cetak dan penyuluhan konvensional, kegiatan ini mengombinasikan permainan edukatif dan simulasi pemilihan jajanan sehingga peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih kontekstual.

Perubahan Pemahaman Peserta

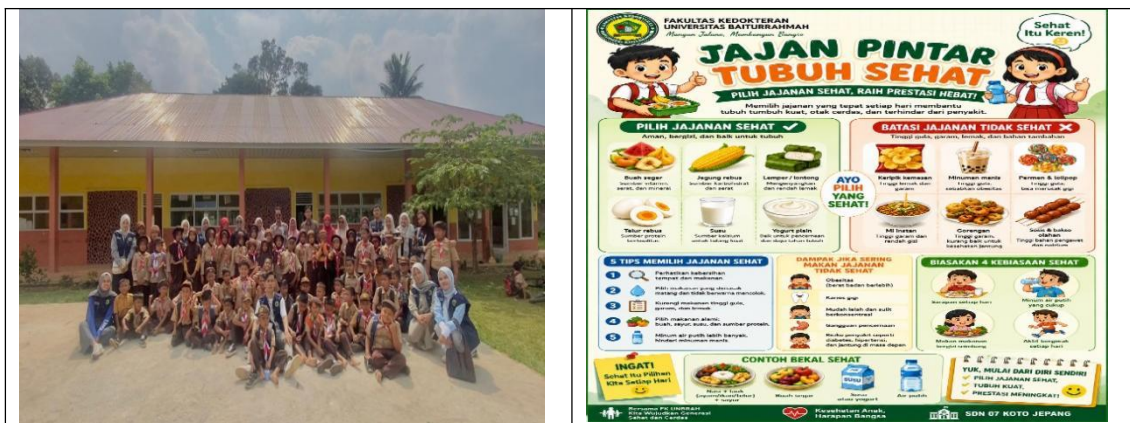
Selain peningkatan nilai pengetahuan, hasil observasi selama kegiatan menunjukkan perubahan pemahaman siswa terhadap pemilihan jajanan. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta memilih makanan berdasarkan rasa, warna kemasan, dan hadiah yang terdapat pada produk. Setelah mengikuti kegiatan, sebagian besar siswa mampu mengidentifikasi makanan yang lebih sehat dengan mempertimbangkan kandungan gizi, keamanan pangan, dan kebersihan makanan.

Tabel 2. Perubahan kemampuan memilih jajanan sehat

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
-----------	-------------	-------------

Mampu membedakan jajanan sehat dan kurang sehat	47,3	92,7
Mengetahui bahaya konsumsi gula berlebih	40,0	90,9
Memahami pentingnya sarapan	61,8	96,4
Memilih air putih dibanding minuman berpemanis	49,1	89,1

Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan partisipasi yang sangat baik. Peserta aktif menjawab pertanyaan, mengikuti permainan edukatif, serta mampu menyampaikan alasan ketika memilih suatu jenis jajanan. Guru pendamping juga menyampaikan bahwa metode pembelajaran yang interaktif membuat siswa lebih fokus dibandingkan penyuluhan konvensional. Suasana belajar yang menyenangkan mendorong siswa lebih berani bertanya dan berdiskusi mengenai kebiasaan makan sehari-hari.



Gambar. 1
Proses tanya jawab materi

Luaran Kegiatan

Sebagai bentuk keberlanjutan program, tim pengabdian menyerahkan media edukasi berupa poster mengenai pemilihan jajanan sehat kepada pihak sekolah untuk dipasang di lingkungan UKS dan ruang kelas. Poster tersebut diharapkan menjadi media pengingat bagi siswa agar terus menerapkan kebiasaan memilih makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dokumentasi kegiatan dan materi edukasi dapat dimanfaatkan kembali oleh guru sebagai bahan pembelajaran kesehatan di sekolah.

Keterbatasan

Kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi hanya dilakukan segera setelah intervensi sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku konsumsi jajanan dalam jangka panjang. Selain itu, kegiatan hanya dilaksanakan pada satu sekolah dengan jumlah peserta terbatas sehingga generalisasi hasil masih perlu dilakukan secara hati-hati. Oleh karena itu diperlukan evaluasi lanjutan beberapa bulan setelah intervensi untuk mengetahui apakah peningkatan pengetahuan benar-benar diikuti perubahan perilaku konsumsi dan berdampak terhadap status gizi siswa.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program "Jajan Pintar, Tubuh Sehat" di SD Negeri 07 Koto Jepang yang melibatkan 55 siswa sekolah dasar telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons yang sangat positif dari peserta maupun pihak sekolah. Edukasi yang disampaikan menggunakan pendekatan partisipatif melalui penyampaian materi, permainan edukatif, simulasi pemilihan jajanan sehat, dan diskusi interaktif mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai pemilihan jajanan sehat, ditandai dengan meningkatnya rata-rata skor pengetahuan dari $63,1 \pm 10,4$ sebelum edukasi menjadi $89,3 \pm 7,2$ setelah edukasi, dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p < 0,001$). Selain peningkatan pengetahuan, siswa juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam membedakan jajanan sehat dan tidak sehat, memahami dampak konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak terhadap kesehatan, serta menyadari pentingnya membiasakan pola makan bergizi seimbang sejak usia dini.

Program ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dikemas secara interaktif merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi gizi anak usia sekolah. Kegiatan seperti ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam mendukung pembentukan perilaku hidup sehat serta pencegahan penyakit tidak menular sejak usia dini.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar program edukasi mengenai jajanan sehat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, orang tua, dan perguruan tinggi. Integrasi materi gizi ke dalam kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), pembentukan Duta Jajanan Sehat, serta pengawasan terhadap jajanan yang dijual di lingkungan sekolah diharapkan dapat memperkuat perubahan perilaku siswa sehingga tercipta lingkungan sekolah yang mendukung terbentuknya generasi yang lebih sehat, cerdas, dan produktif.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih terbatas pada evaluasi jangka pendek sehingga efektivitas terhadap perubahan perilaku konsumsi jajanan sehat belum dapat dipastikan. Pengabdian selanjutnya disarankan melakukan evaluasi longitudinal terhadap perubahan perilaku makan, status gizi, serta integrasi edukasi gizi ke dalam program UKS secara berkelanjutan.

Saran

Sekolah diharapkan mengintegrasikan edukasi gizi secara rutin melalui kegiatan UKS atau pembelajaran tematik.

Orang tua perlu dilibatkan dalam membangun kebiasaan membawa bekal sehat dan membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak di rumah.

Kantin dan pedagang di sekitar sekolah didorong untuk menyediakan pilihan jajanan yang lebih sehat, aman, dan bergizi.

Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dapat menjadikan program "Jajan Pintar, Tubuh Sehat" sebagai program pengabdian berkelanjutan dengan cakupan sekolah yang lebih luas serta melakukan evaluasi perubahan perilaku dan status gizi siswa dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2022). School food and nutrition framework. <https://www.fao.org>
- Ministry of Health Republic of Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman gizi seimbang. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. <https://kesmas.kemkes.go.id>
- UNICEF Indonesia. (2022). Nutrition environment assessment toolkit for schools in Indonesia. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia>
- World Health Organization. (2022). WHO European regional obesity report 2022. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057738>
- World Health Organization. (2023). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization. (2023). Guideline on policies to protect children from the harmful impact of food marketing. World Health Organization. <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2024). Reducing the consumption of sugar-sweetened beverages to reduce the risk of childhood obesity. <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2024). Guideline: Fiscal policies to promote healthy diets. World Health Organization. <https://www.who.int/publications>
- Lane, M. M., Davis, J. A., Beattie, S., Gómez-Donoso, C., Loughman, A., O'Neil, A., Jacka, F. N., Berk, M., Page, R., Marx, W., & Rocks, T. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: Umbrella review of epidemiological meta-analyses. *The BMJ*, 384, e077310. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M. L., & Machado, P. P. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *FAO*.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2021). Nutrition education intervention improves nutrition knowledge and healthy eating behavior among elementary school students: A systematic review. *International Journal of School Health*, 8(3), 145–153.
- World Obesity Federation. (2024). World obesity atlas 2024. <https://www.worldobesity.org>
- Chatterjee, P., & Nirgude, A. (2024). A systematic review of school-based nutrition interventions for promoting healthy dietary practices and lifestyle among school children and adolescents. *Cureus*, 16(1), e53127. <https://doi.org/10.7759/cureus.53127>
- O'Brien, K. M., Barnes, C., Yoong, S. L., Campbell, E., Wyse, R., Delaney, T., Brown, A., Stacey, F., Davies, L., Hodder, R. K., & colleagues. (2024). School-based nutrition interventions in children aged 6–18 years: An umbrella review of systematic reviews. *Public Health Nutrition*.
- Muzaffar, H., Difilipo, K. N., Fitzgerald, N., Denton, F., Idris, R., Kurzynske, J., & Chapman-Novakofski, K. (2024). A systematic review of interventions to improve the diet of children. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-024-02258-3>

- Lane, M. M., Davis, J. A., Beattie, S., Gómez-Donoso, C., Loughman, A., O'Neil, A., Jacka, F. N., Berk, M., Marx, W., & Rocks, T. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: Umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*, 384, e077310.
- Robles, B., Mota-Bertran, A., Saez, M., & Solans, M. (2024). Association between ultraprocessed food consumption and excess adiposity in children and adolescents: A systematic review. *Obesity Reviews*, 25(10), e13796. <https://doi.org/10.1111/obr.13796>
- World Health Organization. (2023). Healthy diet. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>