



COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE

PKM Literasi Gizi melalui Gerakan Sadar Gula pada makanan dan Minuman Kemasan untuk Siswa Sekolah Dasar

Iftitah Rahmi Kadir ^{1*} | Rahmi Mudia Alti ² | Rifka Agustianti ³

^{1*} Program Studi Listrik Teknik dan Manajemen Pembekalan, Fakultas Teknik, Universitas Nurtanio, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

² Program Studi Listrik Pesawat, Fakultas Teknik, Universitas Nurtanio, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

³ Program Studi Avionik, Fakultas Teknik, Universitas Nurtanio, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

Correspondence

^{1*} Program Studi Listrik Teknik dan Manajemen Pembekalan, Fakultas Teknik, Universitas Nurtanio, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia.
Email: iftitahkadir@gmail.com.

Funding information

Universitas Nurtanio.

Abstract

Elementary school children frequently consume packaged foods and drinks, often unaware of their high sugar content. This PKM activity aimed to enhance students' nutritional literacy through lectures and interactive discussions. Pre-test and post-test evaluations were conducted to measure knowledge improvement. Before the intervention, only 30% of students understood nutritional labels, increasing to 80% afterward. The ability to recognize sugar-related terms rose from 25% to 85%, and awareness of daily sugar intake limits improved from 20% to 90%. These results indicate that educational programs using lectures and hands-on learning effectively increase children's nutritional awareness and promote healthier consumption habits.

Keywords

Drinks; Snacks; Children; Diabetes; Sugar.

Abstrak

Anak-anak sekolah dasar sering mengonsumsi makanan dan minuman kemasan tanpa menyadari kandungan gulanya yang tinggi. Kegiatan PKM ini bertujuan meningkatkan literasi gizi siswa melalui ceramah dan diskusi interaktif. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman. Sebelum intervensi, hanya 30% siswa yang memahami label gizi, meningkat menjadi 80% setelahnya. Kemampuan mengenali istilah gula naik dari 25% menjadi 85%, dan kesadaran akan batas konsumsi gula harian meningkat dari 20% menjadi 90%. Hasil ini menunjukkan bahwa program edukasi berbasis ceramah dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi anak serta mendorong pola konsumsi yang lebih sehat.

Kata Kunci

Minuman; Snack; Anak; Diabetes; Gula.

1 | PENDAHULUAN

Perkembangan industri makanan dan minuman kemasan telah membawa dampak signifikan terhadap pola konsumsi masyarakat modern. Berbagai produk kemasan mengandung bahan tambahan seperti perasa, pewarna, pengawet, dan pemanis, termasuk gula. Konsumsi berlebihan terhadap makanan dan minuman kemasan ini semakin didorong oleh gaya hidup yang praktis (*et al.*, 2024). Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya angka penyakit tidak menular, terutama diabetes. Oleh karena itu, penting bagi pemangku kebijakan untuk merumuskan regulasi yang mendorong pengurangan konsumsi gula, terutama di tengah tingginya angka kasus diabetes di kalangan anak-anak. Berdasarkan data dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), prevalensi anak yang menderita diabetes telah meningkat 70 kali lipat pada Januari 2023 dibandingkan dengan 2010. Jumlah pasien anak yang menderita diabetes juga meningkat sekitar 1.000 kasus pada tahun 2022 dibandingkan dengan 2018. Data ini menunjukkan situasi yang mengkhawatirkan, di mana anak-anak semakin mengadopsi pola hidup tidak sehat, salah satunya akibat konsumsi makanan yang mengandung gula tinggi. Makanan dan minuman manis sangat mudah dijumpai di berbagai tempat, sementara itu kebijakan pemerintah dianggap belum cukup efektif untuk mengurangi konsumsi gula. Kebijakan yang ada lebih mengandalkan informasi mengenai kandungan gula yang dicantumkan pada label kemasan produk, yang seringkali kurang dipahami oleh masyarakat. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman manis serta kurangnya pengawasan orang tua terhadap konsumsi gula menjadi faktor krusial yang memengaruhi kesehatan anak-anak. Diabetes merupakan salah satu penyakit yang semakin menjadi perhatian global.

Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, sekitar 71% kematian di seluruh dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular, dengan diabetes mellitus menjadi penyebab kematian tertinggi dari penyakit tidak menular tersebut (Agustina, 2024). Secara khusus, diabetes tipe 1 adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi yang terjadi karena tubuh tidak dapat memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup (Widiastuti *et al.*, 2024). Diabetes tipe 1 pada anak-anak berpotensi menyebabkan komplikasi berat seperti ketoasidosis diabetik, yang dapat menyebabkan kesulitan bernapas, kehilangan kesadaran, bahkan kematian (Fatkuriyah & Fitriani Nafista, 2025). Hal ini menjadikan diabetes sebagai penyakit yang sangat berbahaya, sering disebut sebagai "silent killer", karena banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka telah terjangkit hingga mencapai tahap yang lebih parah (Yulianti *et al.*, 2024). Diabetes melitus terjadi akibat kegagalan tubuh dalam mengatur kadar glukosa darah, yang dapat mengarah pada berbagai komplikasi serius, seperti gangguan ginjal, yang juga banyak ditemukan pada anak-anak dengan diabetes (Sari, 2024). Mengingat semakin maraknya konsumsi makanan dan minuman manis, tren penyakit ini berpotensi terus meningkat. Penyakit ginjal pada anak-anak juga dapat disebabkan oleh efek samping dari obat-obatan tertentu atau dehidrasi berat yang disebabkan oleh konsumsi berlebihan makanan dan minuman tinggi gula (Hamka, 2024). Usia 6 hingga 14 tahun merupakan periode krusial dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat pada anak. Pada usia ini, anak-anak mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga asupan gizi yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung aktivitas fisik dan kemampuan belajar mereka (UNICEF, 2021). Pemberian edukasi gizi pada usia ini terbukti efektif dalam membentuk pola makan sehat yang dapat bertahan hingga dewasa (Jurnal Dedikasi PGSD, 2023). Selain itu, edukasi gizi juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap makanan, yang pada gilirannya membantu membentuk kebiasaan makan yang baik (UIN Alauddin Makassar, 2022). Intervensi semacam ini sejalan dengan Pedoman Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yang menekankan pentingnya konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta pemantauan berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2022).

Oleh karena itu, edukasi gizi pada anak usia sekolah tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga berkontribusi pada pencapaian tujuan kesehatan nasional. Penting untuk melakukan edukasi dan sosialisasi secara masif kepada masyarakat mengenai pola makan sehat untuk anak. Peran sekolah sangat penting dalam memberikan pengarahan dan edukasi kepada anak-anak agar mereka dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Hal ini memerlukan kerjasama antara berbagai pihak, termasuk keluarga, lingkungan, sektor UMKM, dan pemerintah, untuk memastikan anak-anak dapat mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi demi kesejahteraan mereka. Sebagai bagian dari upaya ini, penting untuk membiasakan anak-anak untuk membaca dan memahami label gizi pada kemasan makanan dan minuman. Pemahaman mengenai informasi gizi ini akan membantu mereka memilih produk yang mengandung gula dalam jumlah yang aman untuk kesehatan (Anastacia *et al.*, 2022). Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, akademisi memiliki peran penting dalam meningkatkan literasi gizi siswa sekolah dasar melalui kegiatan sosialisasi. Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa mengenai kandungan gizi dalam makanan dan jajanan yang mereka konsumsi serta dampaknya terhadap kesehatan. Pendidikan gizi yang diberikan sejak usia dini diharapkan dapat membentuk kebiasaan makan sehat yang berlanjut hingga masa dewasa. Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan ini, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai kadar gula dalam makanan dan minuman kemasan.

2 | METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggabungkan ceramah dan praktik langsung. Dalam kegiatan ini, pemateri memberikan penjelasan mengenai berbagai bahan tambahan yang sering digunakan dalam produk minuman kemasan, serta menjelaskan fungsi dan dampaknya terhadap kesehatan. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada peserta mengenai kandungan dalam produk yang mereka konsumsi. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 20 siswa dari kelas 4, 5, dan 6 sekolah dasar di Gang Mama Idris, Cimahi. Pemilihan peserta didasarkan pada tingkat pemahaman yang dianggap sesuai untuk mengikuti materi yang disampaikan. Untuk mengukur efektivitas kegiatan, digunakan instrumen pre-test dan post-test, yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda dan 5 pertanyaan dengan skala Likert. Instrumen ini digunakan untuk menilai pemahaman siswa terkait informasi yang tercantum pada label gizi, istilah gula dalam komposisi makanan, dan batas konsumsi gula harian yang disarankan. Kegiatan intervensi dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pemberian pre-test untuk mengukur pemahaman awal siswa mengenai topik yang akan dibahas. Tahap kedua adalah sesi edukasi, di mana siswa diberikan materi tentang kadar gula dalam makanan dan minuman kemasan serta pentingnya membaca label gizi. Siswa juga terlibat dalam praktik membaca label gizi dari produk nyata dan berpartisipasi dalam diskusi interaktif. Tahap ketiga adalah pemberian post-test untuk mengukur perubahan pemahaman siswa setelah mengikuti sesi edukasi. Selain kuesioner, pengumpulan data juga dilakukan melalui observasi langsung, di mana siswa diberi kesempatan untuk membaca dan memahami label gizi dari beberapa produk makanan dan minuman kemasan yang telah disediakan.

3 | HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta sebanyak 20 orang. Daftar hadir peserta dapat dilihat pada Gambar 1.

| PKM Literasi Gizi melalui Gerakan Sedar Gula pada makanan dan Minuman Kemasan untuk Siswa Sekolah Dasar Cimahi, 1 Februari 2025 | | | |
|--|-------------------------------|--------------|----------|
| No | Nama | Tanda tangan | |
| 1. | Melinda Hendani Putri RT 01 | 1. Melinda | Melinda |
| 2. | Rosya Aprilia Zahra RT 01 | 2. Rosya | Rosya |
| 3. | Tri Khalida Subangiyah RT 01 | 3. Tri | Tri |
| 4. | Rahmah Cahya Kamila RT 02 | 4. Rahmah | Rahmah |
| 5. | Angelica Salsky Budawan RT 01 | 5. Angelica | Angelica |
| 6. | Tri Pandi RT 01 | 6. Panti | Panti |
| 7. | Abika RT 01 | 7. Abika | Abika |
| 8. | Abiza RT 01 | 8. Abiza | Abiza |
| 9. | Farhan RT 05 | 9. Farhan | Farhan |
| 10. | Hamka Ahmad al-Rabih RT 01 | 10. Hamka | Hamka |
| 11. | Atta Andri R RT 01 RT 01 | 11. Atta | Atta |
| 12. | Cyelia Wadhwa N A RT 01 | 12. Cyelia | Cyelia |
| 13. | Putra RT 01 | 13. Putra | Putra |
| 14. | Aletha Sarves RT 02 | 14. Aletha | Aletha |
| 15. | Kayla Rizki RT 01 RT 01 | 15. Kayla | Kayla |
| 16. | Ca Ca RT 01 | 16. Ca Ca | Ca Ca |
| 17. | iqbal RT 01 | 17. Iqbal | Iqbal |
| 18. | Adzkiya | 18. Adzkiya | Adzkiya |
| 19. | Ra Ra | 19. Ra Ra | Ra Ra |
| 20. | canisigi | 20. canisigi | canisigi |

Gambar 1. Daftar Hadir Peserta



Gambar 2. Peserta Mengisi Daftar Hadir



Gambar 3. Sambutan oleh Ibu Ketua PKK



Gambar 4. Peserta Menyimak Materi

Kegiatan inti adalah penyampaian materi sekaligus diskusi bersama peserta mengenai kadar gula dalam makanan dan minuman kemasan. Beberapa contoh makanan dan minuman kemasan yang mudah ditemukan di warung sekitar ataupun di kantin sekolah sengaja dibawa saat penyampaian materi berlangsung untuk membahas informasi nilai gizi yang terdapat pada bungkus makanan dan minuman. Peserta PKM (siswa dan siswi sekolah dasar) diberikan pengetahuan mengenai jumlah sajian dalam kemasan dan aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh *snack* keripik kentang yang ukuran besar dengan keterangan 6 sajian per kemasan tidak boleh dikonsumsi sampai habis oleh satu orang. Tampilan dari snack tersebut dapat dilihat pada Gambar 5.



| INFORMASI NILAI GIZI | | |
|---------------------------|----------|---------------|
| Takaran saji | : 175 ml | |
| Jumlah Sajian Per Kemasan | : 2 | |
| JUMLAH PER SAJIAN | | |
| Energi Total | 80 Kkal | |
| Energi dari Lemak | 0 Kkal | |
| | | % AKG* |
| Lemak Total | 0 g | 0% |
| Protein | 0 g | 0% |
| Karbohidrat | 21 g | 6% |
| Gula | 20 g | 2% |
| Natrium | 25 mg | 20% |
| Vitamin C | | |

* Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Gambar 8. Kandungan gula yang tinggi pada minuman jus jeruk kemasan

Penyampaian materi tidak berlangsung satu arah saja, tetapi pemateri kegiatan PKM ini juga meminta beberapa siswa membaca langsung informasi nilai gizi, jumlah sajian per kemasan, dan kandungan gula. Siswa yang berani menjawab dan benar diberikan *doorprize* sebagai motivasi. Gambar 8 dan 9 memperlihatkan proses diskusi pemateri dan peserta dengan contoh langsung minuman kemasan.



Gambar 9. Diskusi dengan Peserta



Gambar 10. Diskusi dan Tanya Jawab tentang Materi



Gambar 11. Peserta Antusias Menyampaikan Pendapatnya



Gambar 12. Poto Bersama di Akhir Acara

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan *pre-test* sebelum kegiatan dimulai dan *post-test* setelah kegiatan selesai. Hasilnya dirangkum dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Peningkatan Pemahaman Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan PKM

| Aspek yang Dinilai | Sebelum PKM (Pre-test) | Setelah PKM (Post-test) |
|---|------------------------|-------------------------|
| Memahami informasi nilai gizi pada kemasan | 30% (6 siswa) | 80% (16 siswa) |
| Mengenali istilah gula dalam komposisi makanan | 25% (5 siswa) | 85% (17 siswa) |
| Memahami batas konsumsi gula harian yang disarankan | 20% (4 siswa) | 90% (18 siswa) |

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa terdapat peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan PKM. Sebelum kegiatan, hanya 30% siswa yang memahami informasi nilai gizi pada kemasan makanan dan minuman. Setelah kegiatan, angka ini meningkat menjadi 80%. Selain itu, pemahaman siswa dalam mengenali istilah gula dalam komposisi makanan meningkat dari 25% menjadi 85%, dan pemahaman tentang batas konsumsi gula harian meningkat dari 20% menjadi 90%. Hasil ini menunjukkan bahwa metode ceramah dan praktik langsung yang diterapkan dalam kegiatan PKM ini efektif dalam meningkatkan literasi gizi siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap kandungan gula dalam makanan dan minuman kemasan setelah mengikuti intervensi edukasi. Untuk memahami lebih lanjut implikasi dari temuan ini, hasil penelitian dibandingkan dengan teori yang telah ada serta penelitian sebelumnya yang relevan. Analisis ini bertujuan untuk menilai kesesuaian temuan dengan literatur yang sudah ada serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan edukasi gizi ke depan.

3.1.1 Menghubungkan dengan Teori Gizi dan Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori gizi yang menyatakan bahwa pemahaman mengenai informasi nilai gizi dapat membantu individu dalam membuat keputusan konsumsi yang lebih sehat (Anastacia *et al.*, 2022). Edukasi gizi yang diberikan sejak dini berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan yang baik dan mencegah risiko penyakit metabolik seperti diabetes tipe 2. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi mengenai batas konsumsi gula dapat mengurangi konsumsi minuman manis di kalangan anak-anak. Fakta bahwa pemahaman siswa meningkat setelah mengikuti kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dapat menjadi alat yang efektif dalam mengurangi konsumsi gula berlebih di kalangan anak-anak (Atmarita, Jahari & Soekatri, 2016).

3.1.2 Perbandingan dengan Penelitian Lain yang Relevan

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian Ardila *et al.* (2024), yang menemukan bahwa sosialisasi mengenai kandungan gula dalam makanan dan minuman kemasan dapat meningkatkan kesadaran konsumen untuk memilih produk yang lebih sehat (Ardila, Humolungo, *et al.*, 2024). Selain itu, penelitian oleh Widiastuti *et al.* (2024) menunjukkan bahwa anak-anak yang memahami batas konsumsi gula harian cenderung mengurangi konsumsi minuman manis. Hasil penelitian ini mendukung temuan tersebut, di mana siswa yang diberikan edukasi lebih mampu mengenali istilah gula dalam komposisi makanan dan memahami batas konsumsi gula yang disarankan (Fadhli Rizal, dr. Makarim, 2021; Widiastuti *et al.*, 2024).

3.1.3 Implikasi dan Rekomendasi untuk Edukasi Gizi Lebih Lanjut

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode ceramah dan praktik langsung merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, ke depannya, program serupa dapat diperluas ke lebih banyak sekolah dengan melibatkan orang tua dan guru sebagai bagian dari edukasi berkelanjutan mengenai pola makan sehat. Selain itu, diperlukan kebijakan yang lebih ketat dalam pengawasan pemasaran makanan dan minuman manis yang ditujukan kepada anak-anak, agar hasil edukasi ini dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan generasi muda.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan ceramah dan praktik langsung dapat secara signifikan meningkatkan literasi gizi siswa sekolah dasar, khususnya terkait dengan pemahaman mereka mengenai kandungan gula dalam makanan dan minuman kemasan. Hal ini sejalan dengan temuan dalam literatur yang menunjukkan bahwa pemahaman terhadap informasi gizi membantu individu dalam membuat keputusan konsumsi yang lebih sehat (Ratu *et al.*, 2022). Seperti yang dijelaskan oleh Agustina (2024), pendidikan mengenai perilaku sehat, termasuk pola makan, memiliki peran penting dalam mencegah risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus. Edukasi yang diberikan kepada siswa sejak dini terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat yang dapat bertahan hingga dewasa, serta mengurangi risiko penyakit metabolik, khususnya diabetes tipe 2 (Atmarita *et al.*, 2016). Peningkatan pemahaman siswa mengenai batas konsumsi gula harian yang disarankan menjadi salah satu temuan utama dalam penelitian ini. Hal ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardila *et al.* (2024), yang menyatakan bahwa sosialisasi mengenai kandungan gula dalam makanan dan minuman kemasan dapat meningkatkan kesadaran konsumen untuk memilih produk yang lebih sehat. Intervensi berbasis edukasi ini terbukti efektif dalam mengurangi konsumsi gula berlebih, sebagaimana yang juga ditemukan dalam penelitian oleh Widiastuti *et al.* (2024), yang menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki pemahaman mengenai batas konsumsi gula cenderung mengurangi konsumsi minuman manis. Peningkatan pemahaman ini, menurut Sari (2024), sangat penting untuk membentuk pola makan yang sehat, mengingat tingginya prevalensi diabetes pada anak-anak di Indonesia. Selain itu, intervensi ini juga mencerminkan pendekatan yang lebih luas untuk pencegahan diabetes, sebagaimana dijelaskan oleh Fatkuriyah dan Nafista (2025), yang menyoroti pentingnya manajemen diabetes yang tepat sejak usia dini. Pendidikan yang efektif tentang pola makan sehat dan pengenalan istilah gula dalam makanan dapat membantu mengurangi risiko terjadinya diabetes tipe 1 pada anak-anak, yang merupakan salah satu penyakit metabolik yang paling banyak ditemukan pada masa kanak-kanak (Vonasek *et al.*, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun pendidikan gizi sangat penting, masih ada tantangan dalam memastikan bahwa perubahan kebiasaan makan yang sehat dapat bertahan dalam jangka panjang.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Yulianti *et al.* (2024), yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai diabetes, khususnya di kalangan siswa, dapat memperbaiki pemahaman dan sikap terhadap konsumsi makanan yang lebih sehat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi ini tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan pemahaman mengenai gula dalam makanan dan minuman kemasan, tetapi juga sebagai sarana untuk memperkenalkan konsep pola makan yang lebih sehat kepada anak-anak. Namun, meskipun hasil yang diperoleh cukup menggembirakan, masih terdapat tantangan yang perlu diatasi, terutama dalam hal pengawasan pola makan anak-anak di luar sekolah. Seperti yang disebutkan oleh Yolanda (2016), peran orang tua sangat penting dalam mendampingi anak-anak dalam memilih makanan dan minuman yang sehat. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan orang tua dan guru dalam edukasi berkelanjutan mengenai pola makan sehat, sehingga kebiasaan makan yang baik dapat dipertahankan di rumah dan di lingkungan sekitar. Sebagai rekomendasi, perlu ada kebijakan yang lebih ketat terkait pengawasan terhadap pemasaran makanan dan minuman manis yang ditujukan untuk anak-anak. Pengawasan ini dapat memperkecil kemungkinan anak-anak terpapar pada iklan atau promosi produk yang tidak sehat, yang dapat mempengaruhi pola makan mereka dalam jangka panjang. Selain itu, kebijakan yang lebih mendalam mengenai label gizi juga perlu diperkenalkan untuk memudahkan konsumen, khususnya orang tua dan anak-anak, dalam memilih produk yang lebih sehat. Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa pendekatan edukasi berbasis literasi gizi melalui ceramah dan praktik langsung dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa mengenai kandungan gula dalam makanan dan minuman kemasan. Oleh karena itu, kegiatan serupa harus dilanjutkan dan diperluas, dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan masyarakat, agar dampak positif dari edukasi gizi ini dapat dirasakan dalam jangka panjang.

4 | KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi di kalangan siswa sekolah dasar, dengan fokus pada pemahaman mengenai informasi nilai gizi pada makanan dan minuman kemasan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan setelah kegiatan ini. Sebelum kegiatan, hanya 30% siswa yang memahami informasi mengenai nilai gizi pada kemasan, sedangkan setelah kegiatan, angka ini meningkat menjadi 80%. Selain itu, pemahaman siswa terhadap istilah gula dalam komposisi makanan juga mengalami peningkatan yang signifikan, dari 25% menjadi 85%. Kesadaran mereka mengenai batas konsumsi gula harian juga meningkat, dengan angka yang meningkat dari 20% menjadi 90%. Temuan ini menunjukkan bahwa metode ceramah dan praktik langsung yang diterapkan dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap konsumsi gula yang berlebihan. Dengan meningkatnya pemahaman siswa, diharapkan mereka dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai rekomendasi, kegiatan serupa dapat diperluas ke lebih banyak sekolah dengan melibatkan orang tua dan guru sebagai bagian dari edukasi berkelanjutan mengenai gizi. Selain itu, perlu ada kebijakan yang lebih ketat terkait pengawasan kandungan gula dalam makanan dan minuman kemasan yang ditujukan untuk anak-anak, guna memastikan bahwa informasi yang diberikan benar-benar berdampak pada pola makan yang lebih sehat di kalangan generasi muda.

Untuk sekolah dan guru, disarankan agar literasi gizi diintegrasikan dalam kurikulum secara berkala, dengan memberikan edukasi mengenai pentingnya membaca label gizi pada kemasan makanan dan minuman. Guru juga dapat berperan aktif dalam membimbing siswa untuk memilih makanan sehat di kantin sekolah. Bagi orang tua, diharapkan untuk lebih terlibat dalam mengawasi pola makan anak-anak, salah satunya dengan membiasakan mereka membaca label kandungan gizi saat berbelanja. Orang tua juga sebaiknya mengurangi kebiasaan memberikan makanan tinggi gula sebagai hadiah atau camilan sehari-hari. Untuk pemerintah dan pembuat kebijakan, perlu ada regulasi yang lebih ketat mengenai kadar gula dalam makanan dan minuman kemasan, terutama yang ditujukan untuk anak-anak. Selain itu, label kandungan gizi harus dirancang agar lebih informatif dan mudah dipahami, serta perlu ada pembatasan terhadap iklan produk tinggi gula yang menyasar anak-anak. Sebagai saran untuk penelitian lebih lanjut, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menggunakan metode yang lebih mendalam, seperti analisis jangka panjang terhadap perubahan pola konsumsi siswa setelah edukasi gizi diberikan, untuk menilai dampak jangka panjang dari intervensi edukasi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Nurtanio Bandung yang telah membiayai kegiatan pengabdian ini melalui hibah internal LPPM Universitas Nurtanio Bandung.

REFERENSI

- Agustina, R. (2024). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN DIABETES MELITUS PADA REMAJA DI KECAMATAN PEDURUNGAN KOTA SEMARANG JAWA TENGAH. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 3(2).
- Ardila, M., Humolungo, D. T. W. S., Amukti, D. P., & Akrom, A. (2024). Promosi kesehatan pencegahan dan pengendalian diabetes melitus pada remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 534-540. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i2.729>.
- Atmarita, A., Jahari, A. B., Sudikno, S., & Soekatri, M. (2016). Intake of sugar, salt and fat in Indonesia: Analysys of 2014 individual food consumption surveys (SKMI). *Journal of Indonesian Nutrition Assosiation*, 39(1), 1-14.
- Fatkuriyah, L., & Nafista, U. F. (2025). Barriers on Diabetes Management Adherence in Children with Type 1 Diabetes Mellitus: A Literature Review. *Journal of Nursing Periodic*, 2(1).
- Garg, N., Lewis, K., White, P. C., & Adhikari, S. (2025). Continuous glucose monitor accuracy for diabetes management in hospitalized children. *Diabetes Care*, 48(2), 259-264.
- Monika, E. E., Triyandi, R., Afriyani, A., Rahayu, I. D., & Iqbal, M. (2024). Potensi Tanaman Obat pada Penyakit Diabetes Melitus Dan Komplikasinya: Artikel Review. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(4), 752-757.

- Ratu, C. A., Anggraeni, D. F., Eka, S. C., & Miftah, Z. P. Z. (2022). Kemampuan Membaca Label Gizi dengan Konsumsi Makanan dan Minuman Kemasan Tinggi Gula.
- Sari, M. P. (2024). Edukasi diabetes melitus dan pemeriksaan glukosa darah sewaktu pada remaja. *PEKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 58-65. <https://doi.org/10.37148/pekat.v3i2.36>.
- Vonasek, J., Larsen, I. M., Nikontovic, A., & Thorvig, C. M. (2025). A Novel Follow-Up Model for Type 1 Diabetes in Children Leads to Higher Glycemic Control. *Pediatric Diabetes*, 2025(1), 6920068.
- Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., & Mahatma, G. (2024). Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 108-125.
- Yolanda, N. (2016). *Kebutuhan Air pada Anak. Ikatan Dokter Anak Indonesia*.
- Yulianti, N., Sitanggang, N. D. H., & Rizkiyah, N. (2024). Penyuluhan Kesehatan Penyakit Diabet Bagi Siswa SMA. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 27-32.

How to cite this article: Kadir, I. R., Alti, R. M., & Agustianti, R. (2025). PKM Literasi Gizi melalui Gerakan Sadar Gula pada makanan dan Minuman Kemasan untuk Siswa Sekolah Dasar. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 160-169. <https://doi.org/10.59431/ajad.v5i1.492>.