



## Edukasi Literasi Gizi : Sehatkah Makanan dan Minuman Kekinian?

Rakhmawati Agustina<sup>1\*</sup>, Syafriani<sup>1</sup>, Merdekawati Evangli Weken<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Jalan Kampus Unima, Tondano, Sulawesi Utara

\*Email koresponden: [syafriani@unima.ac.id](mailto:syafriani@unima.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 24 Sep 2024

Accepted: 12 Okt 2024

Published: 26 Des 2024

#### Kata kunci:

Gizi,  
Remaja,  
Sekolah,  
UPF.

#### Keywords:

Adolescents,  
Nutrition,  
School,  
UPF (Ultra-Processed  
Foods).

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Peralihan makanan dan minuman tradisional ke makanan dan minuman kekinian yang tinggi gula, garam lemak membuat risiko obesitas dan penyakit tidak menular pada remaja meningkat. Remaja rentan masalah ini karena sering mengonsumsi sebagai tren. Studi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan keterampilan membaca informasi gizi pada siswa SMA. **Metode:** Edukasi dan praktik pada 24 siswa SMA Islam Terpadu (IT) Harapan Bunda Manado. **Hasil:** Terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi pada siswa dari 72,1 menjadi 82,7 melalui pretest dan post test. Selain itu, terdapat peningkatan juga pada keterampilan membaca informasi gizi pada kemasan makanan dan minuman. **Kesimpulan:** Kegiatan ini memberikan manfaat kepada siswa dengan ditandai meningkatnya pengetahuan dari 72,1 menjadi 82,7 dan keterampilan membaca informasi gizi.

### ABSTRACT

**Background:** The shift from traditional food and beverages to modern ones high in sugar, salt, and fat has increased the risk of obesity and non-communicable diseases among adolescents. Adolescents are particularly vulnerable to these issues due to frequent consumption as a trend. This study aims to improve nutritional knowledge and nutritional label reading skills among high school students. **Method:** Education and practice sessions were conducted with 24 students from SMA Islam Terpadu (IT) Harapan Bunda Manado. **Result:** There was an increase in students' nutritional knowledge from 72.1 to 82.7, as measured through pretest and posttest. Additionally, there was also an improvement in their skills in reading nutritional information on food and beverage packaging. **Conclusion:** This activity benefited students, as indicated by the increase in knowledge from 72.1 to 82.7 and improved skills in reading nutritional information.



© 2024 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup masyarakat menyumbang munculnya bisnis industri makanan dan minuman yang inovatif dan digemari masyarakat karena tampilan, rasa dan bentuknya yang unik. Masyarakat mulai beralih dari makanan dan minuman tradisional ke inovasi makanan minuman inovatif yang sering disebut makanan minuman kekinian. Ciri khas makanan dan minuman kekinian adalah bergula tinggi, berlemak tinggi dan masuk ke dalam makanan tinggi proses atau *Ultra Processed Food* (UPF). Industri telah membuat UPF menjadi pilihan makanan masyarakat karena ada tambahan bahan perasa, bahan pewarna, dan bahan pengawet. Selain itu UPF juga mudah dikonsumsi dimana saja dan kapan saja sehingga memudahkan masyarakat (Martini et al., 2021).

Pemasaran UPF semakin meluas dan mudah juga ditemukan di sekolah-sekolah. Kantin sekolah masih banyak yang menjual makanan dan minuman ini, selain itu juga pedagang di sekitar sekolah. Hal ini yang mendorong anak sekolah dengan mudah untuk mengkonsumsinya. Sekolah dapat memiliki peran penting dalam memfasilitasi pola makan sehat di kalangan remaja. Remaja memerlukan lingkungan sekolah yang mendukung, yang memungkinkan mereka membuat pilihan makanan yang tepat yang meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Pengaruh penting lainnya yang berdampak negatif terhadap apa yang dijual di kantin sekolah adalah preferensi siswa terhadap makanan tidak sehat. Kantin sekolah mudah memasarkan makanan tinggi gula, lemak dan natrium; banyak kantin sekolah mempromosikan gaya hidup tidak sehat. Dengan demikian, kantin sekolah dapat berkontribusi terhadap beban obesitas dan penyakit tidak menular di kalangan remaja (Rathi et al., 2017). Minuman kekinian yang banyak diakses oleh remaja adalah minuman boba yang diteliti mengandung 38-96 gram gula dan 299 kkal energi. Kandungan ini belum termasuk topping dan ukuran yang dibeli oleh remaja (Min et al., 2017).

Berdasarkan *literature review* yang pernah dilakukan juga menunjukkan peningkatan asupan UPF berkorelasi dengan peningkatan gula, lemak total, lemak jenuh, penurunan serat dan penurunan mikronutrisi dalam tubuh sehingga konsumsi UPF memberikan dampak negatif terhadap kualitas pola makan remaja (Martini et al., 2021). Remaja merupakan kelompok rentan masalah gizi karena sedang berada di fase pertumbuhan. Kecukupan zat gizi harus sangat diperhatikan karena tidak hanya berdampak pada pertumbuhan namun juga performa di sekolah (Pakar Gizi Indonesia, 2016). Data menunjukkan pada remaja usia 15-19 tahun tidak tahu bahaya dan risiko saat konsumsi makanan minuman berisiko sebesar 44,2% (Badan Kebijakan Pembangunan Kementerian Kesehatan Indonesia, 2024). Sekolah menjadi alternatif pemberian edukasi karena rata-rata remaja menghabiskan lebih banyak waktunya di sekolah. Sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar namun juga berinteraksi sosial dengan teman sebaya. Pertukaran informasi banyak terjadi di sekolah baik antar siswa maupun siswa dan guru. SMA Islam Terpadu merupakan sekolah islam di Manado yang baru berdiri. Sekolah belum memiliki kantin sekolah yang menyediakan makanan minuman sehari-hari. Siswa sering membeli makanan dan minuman di pedagang di sekitar sekolah. Kemudahan akses dan rendahnya pengawasan membuat siswa tidak dapat mengontrol jenis makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuhnya sehingga dilakukan pengabdian masyarakat ini dengan tujuan memberikan edukasi tentang makanan dan minuman kekinian kepada siswa. Kegiatan ini juga memberikan bertujuan meningkatkan literasi gizi siswa dalam membaca informasi gizi pada kemasan dan memperhatikan tampilan makanan yang membahayakan tubuh.

## METODE

Kegiatan edukasi ditujukan kepada siswa/siswi SMA Islam Terpadu Harapan Bunda Kota Manado sebanyak 24 siswa dengan melibatkan tiga narasumber. Edukasi ini dilaksanakan pada 28 November 2023 selama 3 jam. Metode yang digunakan diskusi interaktif dimulai dengan pretest dilanjutkan pemberian materi, diskusi, praktik membaca kandungan gizi pada makanan dan minuman kemudian ditutup dengan posttest.

Tahap perencanaan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu pelaksanaan. Tahap persiapan kegiatan dilakukan oleh tim dengan mempersiapkan soal pretest dan posttest. Soal pre test dan post test sebanyak 15 soal pilihan ganda. Tim juga mempersiapkan materi melalui *powerpoint*. Beberapa produk makanan sehat dan tidak sehat juga disediakan untuk praktik membaca komposisi makanan. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan pre test kemudian dilanjutkan pemberian materi dari tiga narasumber. Materi disampaikan melalui *powerpoint* dengan materi sebagai berikut :

1. Materi pertama yang diberikan tentang gizi pada remaja yang menjelaskan tentang perkembangan remaja, kebutuhan gizi remaja, gangguan makan remaja.
2. Materi kedua berisi tentang pemilihan makanan sehat bagi remaja yang menjelaskan tentang kandungan makanan dan minuman sehat, cara memilih makanan dan minuman sehat dan upaya yang dilakukan dalam menjaga konsumsi makan sehat.

Tahapan Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melihat perbandingan hasil pre dan post test. Posttest dilakukan di sesi akhir sebelum penutupan. Data pre dan posttest diolah dengan excel untuk dianalisis hasil dari edukasi yang diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan karakteristik siswa yang mendapatkan edukasi literasi gizi.

**Tabel 1.** Karakteristik Siswa

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Usia (tahun)</b>		
11	1	4,2
13	1	4,2
14	2	8,3
15	9	37,5
16	5	20,8
17	5	20,8
18	1	4,2
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	17	70,8
Perempuan	7	29,2
<b>Kelas</b>		
X	11	45,8

XI	5	20,8
XII	8	33,3

Siswa yang mendapatkan edukasi berjumlah 24 orang yang meliputi kelas X, XI dan XII. Jumlah siswa tidak terlalu banyak karena tergolong sekolah baru dan memasuki angkatan kedua. Jumlah siswa laki-laki lebih banyak dari perempuan dan usia paling banyak 15 tahun sebanyak 37,5%. Pemilihan makanan dan minuman kekinian didominasi oleh remaja dengan usia > 15 tahun. Hal ini juga ditunjukkan oleh penelitian yang meneliti remaja yang mengkonsumsi makanan minuman tinggi kalori sebesar 89% dengan karakteristik usia 16-24 tahun (Trifosa et al., 2020).

Berbagai faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan antara lain karakteristik individu, makanan dan lingkungan. Karakteristik individu meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kondisi psikologis. Faktor sifat makanan meliputi kemudahan menyiapkan makanan, mudah dicerna, mudah tersedia dan rasanya enak. Lingkungan meliputi keluarga, teman sebaya, sekolah dan budaya (Swamilaksita & Novianti, 2023).

Perubahan gaya hidup pada remaja dipengaruhi interaksi sosial. Pencarian makanan yang menarik, siap saji, dan mudah diakses dianggap sebagai alternatif yang praktis bagi kaum muda, yang menyebabkan konsumsi UPF yang lebih besar pada tahap kehidupan ini. Makanan yang mereka konsumsi merupakan bentuk penerimaan diri di lingkungannya dan adaptasi terhadap lingkungan sosial (Magalhães et al., 2021).

Pemberian materi dilakukan menggunakan power point dan dilanjutkan diskusi interaktif.

1. Materi pertama yang diberikan tentang gizi pada remaja yang menjelaskan tentang perkembangan remaja, kebutuhan gizi remaja, gangguan makan remaja. Materi ini diberikan oleh Rakhmawati Agustina, Dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat.



Gambar 1. Materi Pemaparan dan Pemberian Materi Pertama

2. Materi kedua berisi tentang pemilihan makanan sehat bagi remaja yang menjelaskan tentang kandungan makanan dan minuman sehat, cara memilih makanan dan minuman sehat dan upaya yang dilakukan dalam menjaga konsumsi makan sehat. Selama pemaparan narasumber langsung membuka diskusi interaktif. Praktik membaca komposisi makanan dan label informasi

gizi dilakukan juga dengan melibatkan siswa untuk membedakan komposisi yang baik untuk tubuh dan yang tidak baik jika dikonsumsi dalam waktu yang lama. Materi ini disampaikan oleh Syafriani dan Merdekawati Evangli Weken, Dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat.



**Gambar 2.** Pemaparan Materi Kedua dan Foto Bersama Siswa serta Kepala Sekolah



**Gambar 3.** Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Hasil pre dan post test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi pada siswa dari 72,1 menjadi 82,7. Berdasarkan grafik di atas menunjukkan rata-rata terjadi peningkatan pengetahuan di awal dan sesudah kegiatan, namun hanya ada 2 siswa yang mengalami penurunan yang disebabkan karena siswa tersebut merupakan anak kebutuhan khusus sehingga perlu didampingi dalam menjawab. Sekolah tempat dilaksanakan kegiatan merupakan sekolah inklusi yang belum memiliki guru bayangan sehingga dalam menjawab pre dan post test hanya mengandalkan temannya. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan edukasi yang dilakukan di Purbayan yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan anak sekolah terkait pemilihan makanan sehat dari skor 91,50 menjadi 97,50 (Ma'rif et al., 2024). Peningkatan pengetahuan melalui edukasi dapat menjadi alternatif dalam mempengaruhi perubahan pengetahuan dan perilaku, hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan melalui edukasi selama 3 hari yang memberikan hasil peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan dalam membeli jajanan sehat pada anak sekolah (Gurusinga et al., 2022).

Psikologi remaja yang cenderung ingin menunjukkan jati diri dan diterima di lingkungan sosialnya membuat remaja mengikuti tren makanan minuman kekinian tanpa memperhatikan risikonya (Gainau, 2015). Hal ini menunjukkan masih ada keterbatasan pengetahuan dan wawasan makanan dan minuman sehat. Hasil edukasi memberikan peningkatan pengetahuan pada siswa di SMA IT Harapan Bunda dan literasi gizi cara membaca informasi gizi di kemasan. Edukasi dapat meningkatkan kewaspadaan remaja terhadap total kalori yang harus masuk ke dalam tubuh melalui makanan dan minuman sehat. Selain itu juga waspada terhadap penambahan berat badan sehingga remaja bisa memantau status kesehatannya yang dapat difasilitasi oleh sekolah (Meinarisa et al., 2020).

Informasi gizi pada kemasan menjadi hal penting yang harus diperhatikan dalam memilih makanan dan minuman. Informasi gizi memuat gambaran isi dan kandungan gizi dari pangan tersebut (BPOM Republik Indonesia, 2013). Remaja cenderung tidak membaca informasi gizi karena memilih makanan bukan untuk kesehatan di masa mendatang. Ketika mereka merasa saat ini sehat maka makanan dan minuman yang dipilih lebih cenderung yang enak di lidah dan memuaskan diri. Remaja masih sulit membaca label informasi gizi sehingga mereka tidak percaya dengan apa yang tertulis. Perasaan ragu-ragu muncul karena informasi mengenai gizi lebih banyak didapat dari saudara, teman, iklan dari media sosial (Huda & Andrias, 2016). Pengetahuan gizi yang baik mendorong siswa dapat melakukan praktik membaca informasi gizi pada kemasan karena siswa sudah memiliki bekal. Namun berbeda dengan penelitian yang pernah dilakukan menunjukkan siswa yang berpengetahuan baik tentang informasi gizi ternyata memiliki presentase 81% yang enggan membaca informasi gizi sebelum membeli. Faktor ini dapat disebabkan karena pemilihan makanan tidak sepenuhnya berdampak baik bagi kesehatan namun dipengaruhi tren atau dorongan psikologis (Sinaga & Simanungkalit, 2019).

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut pada siswa perlu didukung oleh sekolah melalui kebijakan yang bertujuan membentuk sekolah sehat. Penyediaan makanan melalui kantin sekolah perlu diperhatikan. Penyuguhan menu selaras dengan konsep gizi seimbang dan adanya pembatasan gula, garam, lemak (GGL). Dalam mewujudkan kantin sehat sekolah perlu adanya empat pilar yaitu komitmen dan manajemen sekolah (pilar 1), sumber daya manusia (pilar 2), sarana dan prasarana (pilar 3) dan mutu pangan (pilar 4) (Februhartanty et al., 2018). Sekolah yang memiliki kebijakan perlu membentuk tim untuk memastikan kantin sehat berjalan sesuai dengan pedoman kesehatan. Sekolah dapat berhasil mewujudkan jika manajemen sekolah dapat melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala dan insidental sesuai kebutuhan. Kepala sekolah memiliki peran penting dalam mewujudkan sekolah sehat melalui kantin sehat karena kepala sekolah sebagai pembuat kebijakan, pengendali, pengatur dan pembimbing (Kadaryati et al., 2023). Kebijakan tidak hanya sekadar untuk sekolah namun juga upaya di sekitar sekolah. Faktor penghambat dalam penyelenggaraan sekolah sehat adalah karena masih adanya pedagang di luar sekolah yang diakses siswa saat istirahat atau pulang sekolah. Perlu adanya ketegasan zona sekolah yang masih menjadi wewenang sekolah dalam menerapkan kebijakan menuju sekolah sehat (Tria & Minsih, 2021).

Pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat lebih karena siswa dapat praktik untuk membaca informasi gizi dan diskusi bersama narasumber. Kesulitan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah sulit mendapatkan waktu edukasi karena sekolah merupakan sekolah islam yang memiliki jadwal keagamaan yang padat namun ini dapat diatasi dengan diskusi bersama kepala sekolah.

## KESIMPULAN

Edukasi literasi gizi ini memberikan manfaat kepada siswa dengan ditandai meningkatnya pengetahuannya dari 72,1 menjadi 82,7 terhadap makanan dan minuman kekinian. Melalui edukasi ini juga tercapai cara membaca informasi gizi yang terdapat pada kemasan sehingga lebih sadar dalam mengkonsumsi. Edukasi gizi yang dilakukan terus menerus dapat mengubah perilaku siswa namun harus didukung oleh sekolah. Pengabdian masyarakat selanjutnya dapat dilakukan intervensi kepada pihak sekolah dalam mempersiapkan sekolah sehat melalui kantin sehat maupun kebijakan lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada pihak sekolah SMA Islam Terpadu Harapan Bunda yang telah menjadi mitra dalam pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kepada tim yang sudah bekerja keras sehingga pengabdian masyarakat ini dapat terwujud.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kebijakan Pembangunan Kementerian Kesehatan Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*.
- B POM Republik Indonesia. (2013). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*.
- Februhartanty, J., Nastiti Iswarawanti, D., Ermayani, E., Meiyetriani, E., Indriya Laras, Ratna Dian Astuti, & Setiyono, J. (2018). *Petunjuk Praktis Pengembangan Kantin Sehat Sekolah* (1st ed.). Southeast Asian Ministers of Education Organization, Regional Center for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON). [www.seameo-recfon.org](http://www.seameo-recfon.org)
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya* (C. Subagya, Ed.; 1st ed., Vol. 1). PT. Kanisius.
- Gurusinga, R., Sembiring, I. M., & Br Ginting Munthe, N. (2022). Behavior of Elementary Children Before and After Education About The Dangerous Snacking. *JURNAL PENGMAS KESTRA (JPK)*, 2(1), 53–57. <https://doi.org/10.35451/jpk.v2i1.1138>
- Huda, Q. A., & Andrias, D. R. (2016). Sikap dan Perilaku Membaca Informasi Gizi Pada Label Pangan serta Pemilihan Pangan Kemasan. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 175–181.
- Kadaryati, S., Indah Prasetyaningrum, Y., Kartika Wulan, Y., Fitria Wardani, D., & Swaninda Nareswara, A. (2023). Manajemen Sekolah Sebagai Pilar Penyelenggaraan Kantin Sehat. In *Jurnal Gizi* (Vol. 12).
- Magalhães, V., Severo, M., Correia, D., Torres, D., Costa De Miranda, R., Rauber, F., Levy, R., Rodrigues, S., & Lopes, C. (2021). Associated factors to the consumption of ultra-processed foods and its relation with dietary sources in Portugal. *Journal of Nutritional Science*, 10. <https://doi.org/10.1017/jns.2021.61>
- Martini, D., Godos, J., Bonaccio, M., Vitaglione, P., & Grosso, G. (2021). Ultra-processed foods and nutritional dietary profile: A meta-analysis of nationally representative samples. In *Nutrients* (Vol. 13, Issue 10). MDPI. <https://doi.org/10.3390/nu13103390>
- Ma'rif, M., Rais, I. R., & Bachri, Moch. 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>
- Meinarisa, Sanusin, M., & Husaini, A. (2020). Edukasi Nutrisi Remaja : Menghitung Kalori Minuman Kekinian. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu*, 2(1), 30–34.

- Min, J. E., Green, D. B., & Kim, L. (2017). Calories and sugars in boba milk tea: implications for obesity risk in Asian Pacific Islanders. *Food Science and Nutrition*, 5(1), 38–45. <https://doi.org/10.1002/fsn3.362>
- Pakar Gizi Indonesia. (2016). *Ilmu Gizi, Teori dan Aplikasi* (M. I Made Nyoman; Prof. Dr. Hardinsyah, Ed.). EGC UGM.
- Rathi, N., Riddell, L., & Worsley, A. (2017). Food environment and policies in private schools in Kolkata, India. *Health Promotion International*, 32(2), 340–350. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw053>
- Sinaga, C., & Simanungkalit, S. F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi. *Jurnal Endurance*, 4(1), 192. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3890>
- Swamilaksita, P. D., & Novianti, A. (2023). *Psikologi Gizi dan Kesehatan* (S. Sayidhah & Monalisa, Eds.; 1st ed., Vol. 1). Raja Grafindo Persada.
- Tria Vilian, M., & Minsih. (2021). Budaya Sekolah Dalam Mewujudkan Sekolah Sehat Nasional Di SD Muhammadiyah 1 Ketelan Surakarta. *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata*, 2(1), 152–161. <https://e-journal.unmuhkupang.ac.id/index.php/jpdf>
- Trifosa Veronica, M., Malkan, I., Ilmi, B., Fakultas, ), & Kesehatan, I. (2020). Minuman Kekinian Di Kalangan Mahasiswa Depok Dan Jakarta. In *Indonesian Journal of Health Development* (Vol. 2, Issue 2).