

Edukasi Label Informasi Gizi sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Jajanan Sehat pada Siswa SMAN 35 Jakarta

Education on Nutrition Value Information as an Effort to Increase Teenager's Knowledge about Healthy Snacks in SMAN 35 Jakarta

Maya Fernandya Siahaan^{1*}, Dessy Aryanti Utami², Isniati Dwijayanti³, Muthia Farah Diba Damanik⁴

¹⁻⁴ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Indonesia

maya.fernandya@esaunggul.ac.id^{1*}, dessy.aryanti@esaunggul.ac.id², isniati.dwijayanti@esaunggul.ac.id³, muthia.farah@esaunggul.ac.id⁴

Alamat: l. Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kec. Kb. Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11510

Korespondensi : maya.fernandya@esaunggul.ac.id

Article History:

Received: Desember 30, 2024;

Revised: Januari 14, 2025;

Accepted: Januari 28, 2025;

Online Available: Januari 30, 2025;

Keywords: Education, Nutrition Label, Knowledge, Highschool students

Abstract: One of the nutritional problems that often occur in school children is the habit of consuming snacks. Snacks sold in the school environment often do not meet food safety and nutrition standards. Students of SMAN 35 Jakarta spend a lot of time at school and mostly consume food available in the school canteen. While the school canteen is dominated by traders who provide packaged food and beverages. Their decision in choosing the food and beverages consumed will certainly affect their health status. This study aims to increase knowledge about food label information, through this activity it is also expected that students will become wiser in choosing packaged foods to suit their body's needs to achieve optimal nutrition. Educational materials are delivered through interactive lectures with the support of visual aids in the form of e-booklets. Based on the results of community service activities in the form of nutrition education at SMAN 35 Jakarta, there is an increase in the knowledge and ability of students about the importance of knowing the nutrition information label on packaged products. Through this activity, it is also expected that students will become wiser in choosing packaged foods to suit their body's needs to achieve optimal nutrition.

Abstrak

Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada anak sekolah adalah kebiasaan konsumsi jajanan. Makanan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah seringkali belum memenuhi standar keamanan pangan dan gizi yang baik kemasan. Siswa SMAN 35 Jakarta menghabiskan banyak waktunya untuk berkegiatan di sekolah dan sebagian besar mengonsumsi makanan yang ada tersedia di kantin sekolah. Sementara kantin sekolah didominasi pedagang yang menyediakan makanan dan minuman kemasan. Keputusan mereka dalam memilih makanan dan minuman yang dikonsumsi tentu akan mempengaruhi status kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai informasi label pangan, melalui kegiatan ini juga diharapkan siswa menjadi lebih bijak dalam memilih makanan kemasan agar sesuai dengan kebutuhan tubuhnya untuk mencapai gizi yang optimal. Materi edukasi disampaikan melalui ceramah interaktif dengan dukungan alat bantu visual berupa *e-booklet*. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian Masyarakat berupa edukasi gizi di SMAN 35 Jakarta terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa tentang pentingnya mengetahui label informasi gizi pada produk kemasan. Melalui kegiatan ini juga diharapkan siswa menjadi lebih bijak dalam memilih makanan kemasan agar sesuai dengan kebutuhan tubuhnya untuk mencapai gizi yang optimal.

Kata Kunci: Edukasi; Label Gizi; Pengetahuan; Siswa SMA

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu fase dimana memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, sehingga memicu mereka untuk mengonsumsi makanan dan minuman tertentu karena kekinian dan enak tanpa memperhatikan zat-zat berbahaya yang terkandung dalam makanan tersebut. Remaja cenderung memiliki sikap spontan/impulsive dalam mengambil keputusan termasuk apa yang dibeli dan dimakan oleh siswa yaitu apa yang tersedia atau dijual di sekolah tersebut (Azizah, 2019)

Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada anak sekolah adalah kebiasaan konsumsi jajanan kemasan. Menurut survei yang dilakukan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI), pangan jajanan menyumbang 31,1% energi dan 27,4% protein dari kebutuhan gizi harian anak (BPOM RI, 2013), karena sebagian besar waktu anak di siang hari berada di sekolah. Makanan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah seringkali belum memenuhi standar keamanan pangan dan gizi yang baik. Masih sering ditemukan makanan dan minuman yang mengandung bahan pengawet, pewarna, dan pemanis buatan yang dapat membahayakan Kesehatan anak sekolah. Selain itu, penelitian juga menunjukkan makanan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah seringkali belum memenuhi standar keamanan pangan dan gizi yang baik. Masih sering ditemukan makanan dan minuman yang mengandung bahan pengawet, pewarna, dan pemanis buatan yang dapat membahayakan kesehatan anak sekolah. Makanan jajanan yang dijual di lingkungan sekolah seringkali belum memenuhi standar keamanan pangan dan gizi yang baik. Masih sering ditemukan makanan dan minuman yang mengandung bahan pengawet, pewarna, dan pemanis buatan yang dapat membahayakan Kesehatan anak sekolah. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi jajanan kemasan memiliki hubungan positif dengan penimbunan lemak dalam tubuh, serta meningkatkan risiko overweight dan obesitas sentral pada siswa sekolah (Sineke et al., 2019). Selain itu, pola makana yang tidak sehat pada remaja akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal.

Penjualan makanan dan minuman kemasan yang meningkat mengakibatkan perlunya masyarakat untuk memahami anjuran pembatasan konsumsi seperti gula, garam, dan lemak dengan cara mampu membaca label kemasan pada produk makanan dan minuman kemasan (Palupi et al., 2017). Informasi label gizi merupakan salah satu alat yang dapat digunakan untuk menentukan pilihan yang lebih sehat saat membeli produk makanan dan minuman terutama yang mengandung gula, garam, serta natrium. Adapun tujuan utama pelabelan gizi adalah membantu konsumen dalam mengetahui apakah kekurangan ataupun

kelebihan asupan zat gizi dan menentukan pilihan pangan yang aman bagi Kesehatan. Namun, berdasarkan data Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) diketahui hanya 7,9% konsumen yang memperhatikan dan membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan (Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BKPN), 2013). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMK Wijaya Kusuma bahwa sebesar 48,7% siswa memiliki pengetahuan tentang label informasi zat gizi yang kurang. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik, maka akan semakin baik pula dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi.

Siswa SMAN 35 Jakarta menghabiskan banyak waktunya untuk berkegiatan di sekolah dan sebagian besar mengonsumsi makanan yang ada tersedia di kantin sekolah. Sementara kantin sekolah didominasi pedagang yang menyediakan makanan dan minuman kemasan. Keputusan mereka dalam memilih makanan dan minuman yang dikonsumsi tentu akan mempengaruhi status kesehatan.

Edukasi merupakan salah satu cara dalam meningkatkan pengetahuan karena dapat meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku untuk mencapai kesehatan dan gizi yang optimal (Rizkiyanti, 2015). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMAN 5 Mataran bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa tentang pentingnya membaca label kemasan makanan dan minuman setelah diberikan edukasi. Berdasarkan kondisi tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan kemampuan membaca label informasi gizi pada siswa SMA.

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 13 september 2024 di ruang Aula SMAN 35 Jakarta pukul 09.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh siswa-siswi kelas X2, X4, dan X6 yaitu sebanyak 93 siswa. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berupa penyuluhan interaktif menggunakan slide powerpoint yang berisi *e-booklet* membaca informasi nilai gizi. Pelaksanaan kegiatan melibatkan empat tahapan utama:

a. *Pretest*

Tahap awal bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta mengenai label informasi nilai gizi. Instrumen pretest berupa kuesioner tertutup digunakan untuk menggali persepsi dan kemampuan siswa membaca label informasi nilai gizi.

b. Pemberian materi edukasi

Materi edukasi disampaikan melalui ceramah interaktif dengan dukungan alat bantu

visual berupa *e-booklet*. Materi disampaikan secara komunikatif untuk memastikan peserta memahami isi materi secara komprehensif. Materi yang disampaikan dalam edukasi meliputi definisi label pangan, manfaat label pangan dan angka kecukupan gizi pada remaja. Selain itu, juga siswa diberikan edukasi mengenai cara membaca informasi nilai gizi dan peringatan pangan olahan yang bahaya dikonsumsi.

c. Diskusi

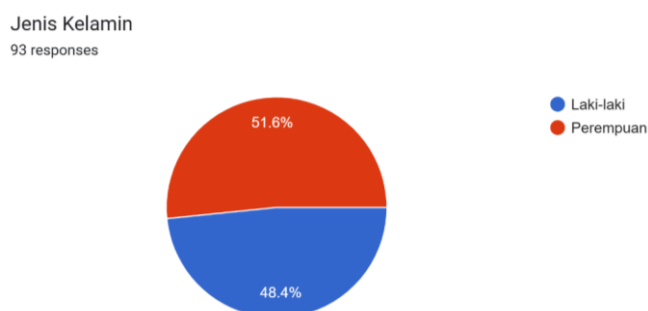
Pada saat sesi tanya jawab terdapat antusiasme siswa mengenai materi yang diberikan. Beberapa siswa mengajukan pertanyaan terkait dengan materi dan pengalaman mereka mengenai label makanan.

d. *Posttest*

Pada akhir sesi, siswa kembali diberikan pertanyaan tertutup menggunakan kuesioner untuk melihat perubahan pengetahuan siswa. Instrumen yang digunakan serupa dengan *pretest* untuk mempermudah analisis perbandingan hasil.

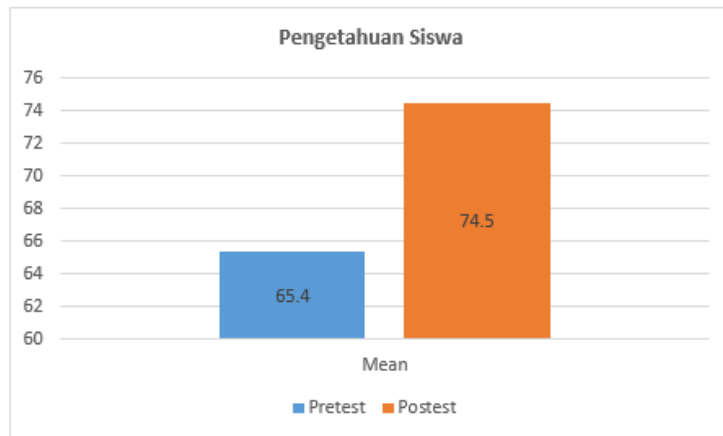
3. HASIL

Kegiatan edukasi mengenai label informasi nilai gizi pada siswa SMAN 35 Jakarta diikuti sebanyak 88 siswa dengan rentang usia 15-17 tahun dengan karakteristik peserta seperti ditampilkan pada gambar 1. Pada gambar tersebut diperlihatkan grafik siswa berdasarkan jenis kelamin, dari 93 siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ini, sebagian besar siswa adalah perempuan berjumlah 48 siswa (51,6%), sementara 45 siswa lainnya adalah laki-laki (48,4%).



Gambar 1. Grafik Distribusi SMAN 35 Jakarta Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 2 diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi (*pre-test*) di kelas X SMAN 35 Jakarta adalah 65,4. Sementara rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan edukasi (*post-test*) mengalami peningkatan menjadi 74,5.

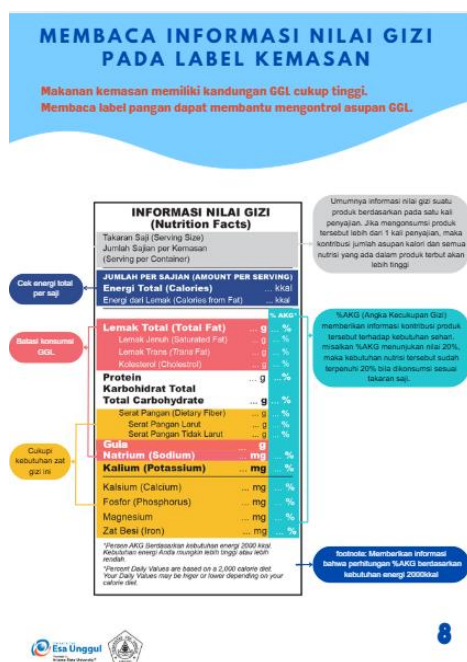


Gambar 2. Nilai Rerata Pengetahuan Siswa Pre-test dan Post-test mengenai label informasi gizi

4. DISKUSI

Edukasi adalah metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap. (Puspaningtyas DE et al., 2015). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar Inpres Parang Desa Lanna Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa bahwa edukasi yang menarik dan interaktif menggunakan metode ceramah, diskusi dikemas dengan bahasa yang sederhana, penuh antusiasme dan disertai dengan contoh-contoh nyata dekat dengan kehidupan siswa dapat membantu siswa memahami konsep baru lebih mudah dan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai topik makanan jajanan sehat (Gobel et al., 2025).

Tahapan utama dalam kegiatan pengabdian ini yaitu seluruh tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa memperkenalkan diri, kemudian menyampaikan tujuan edukasi kepada peserta. Selanjutnya yaitu memberikan kuesioner pre-test dalam bentuk google form kepada peserta untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai label informasi gizi pada makanan dan minuman kemasan. Setelah pre-test selesai, peserta diberikan materi tentang syarat label kemasan, cara membaca label pada kemasan, serta informasi nilai gizi yang terkandung pada kemasan. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan media *e-booklet* yang ditampilkan pada layar LCD. Tahap selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab serta diskusi. Beberapa siswa mengajukan pertanyaan terkait dengan materi dan pengalaman mereka mengenai label makanan. Pada akhir sesi, peserta diberikan pertanyaan tertutup menggunakan kuesioner google form untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa. Gambaran *e-booklet* dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Media edukasi *e-booklet* mengenai label informasi gizi pada produk kemasan

Pretest dan *posttest* pengetahuan gizi yang diberikan merupakan hasil dari proses pemahaman materi edukasi yang telah disampaikan. Adanya peningkatan pengetahuan siswa di SMAN 35 Jakarta dikarenakan media edukasi *e-booklet* yang diberikan kepada siswa bersifat menarik dan disajikan dengan bahasa yang sederhana, sehingga mudah dipahami dengan baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada siswa SMP Negeri di Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember bahwa media *e-booklet* terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat (Permadi & Astari, 2021). Penelitian lain tentang pengetahuan mengenai jajanan anak sekolah menggunakan media *minicard* menyimpulkan bahwa intervensi media *minicard* meningkatkan pengetahuan anak dalam pemilihan jajanan (Santoso et al., 2018).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya usia, tingkat Pendidikan, dan media informasi. Usia siswa yang mengikuti edukasi berkisar 16-17 tahun yang tergolong usia remaja pertengahan, dimana pada usia ini terjadi peningkatan fungsi intelektual. Selain itu, remaja pertengahan juga memiliki kemampuan untuk menangkap informasi dengan lebih cepat. Jika dilihat dari faktor tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuannya untuk menerima dan memahami informasi yang diberikan (Illavina & Kusumaningati, 2022).

Sesi diskusi yang ada juga memberikan ruang bagi peserta untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan memperdalam pemahaman mereka, sehingga menciptakan interaksi yang

positif dan menguatkan pesan edukasi. Selain itu, penggunaan Bahasa yang komunikasi penting untuk memastikan bahwa peserta dapat memahami dengan baik materi yang disampaikan oleh tim pengabdian Masyarakat (Muhlishoh et al., 2021).

Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa terkait dengan label pangan dan cara membaca informasi nilai gizi. Siswa tampak antusias dalam mengikuti setiap kegiatan. Selain bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa, melalui kegiatan ini juga diharapkan siswa menjadi lebih bijak dalam memilih makanan kemasan agar sesuai dengan kebutuhan tubuhnya untuk mencapai gizi yang optimal.

Keberhasilan program ini juga menjadi dasar untuk pengembangan program serupa dimasa depan dengan cakupan yang lebih luas, melibatkan kelompok usia lainnya dan menargetkan siswa dari jenjang yang lain. Program pengabdian kepada Masyarakat ini telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang disusun sejak awal. Gambaran pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar 4 dan gambar 5.



Gambar 4. Edukasi Label Informasi Gizi



Gambar 5. Foto Bersama Peserta Edukasi Label Informasi Gizi

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian Masyarakat berupa edukasi gizi di SMAN 35 Jakarta terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa tentang pentingnya mengetahui label informasi gizi pada produk kemasan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan antara tingkat pengetahuan siswa sebelum dan setelah edukasi gizi. Peserta juga memiliki motivasi yang kuat untuk menerapkan dan mengembangkan ilmu yang sudah didapatkan melalui kegiatan pengabdian. Hal ini dibuktikan dengan adanya komunikasi dua arah yang membangun antara tim dengan peserta pengabdian. Diharapkan pengabdian kepada masyarakat ini dapat semakin meningkatkan kesadaran siswa dalam membaca label terlebih dahulu sebelum mengonsumsi makanan kemasan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini, terutama kepada Kepala Sekolah SMAN 35 Jakarta, Drs. Hery Yanto, Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum, Dra. Linda Lidhia, M.Pd, beserta para guru yang telah memfasilitasi kegiatan ini, serta siswa yang turut berpartisipasi aktif selama kegiatan. Selain itu, juga kepada para enumerator yang telah ikut serta dan membantu seluruh rangkaian kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

- Azizah, R. (2019). Pengetahuan dan perilaku terkait label gizi dan keputusan pembelian makanan ringan siap santap. *Jurnal Gizi dan Pangan*.
- Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BKPN). (2013). *Hasil kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) di bidang pangan terkait perlindungan konsumen*.
- Gobel, F. A., Safitri, A., & Sumiaty. (2025). Edukasi makanan jajanan sehat, halal, dan thoyib sebagai upaya pencegahan penyakit diabetes melitus usia dini di lingkungan Sekolah Dasar Inpres Parang Kelurahan Lanna Parangloe Gowa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nian Tana*, 3(1), 17–28.
- Illavina, I., & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh edukasi pembacaan label informasi nilai gizi dengan media slide PowerPoint terhadap pengetahuan siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 3(1), 27–35.
- Muhlishoh, A., Marchelaona, R., & Ismawanti, Z. (2021). Upaya peningkatan pengetahuan dan sikap pasien diabetes mellitus terhadap pola makan melalui edukasi gizi di wilayah Puskesmas Gambirsari. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 749–754.

- Palupi, I. R., Naomi, N. D., & Susilo, J. (2017). Penggunaan label gizi dan konsumsi makanan kemasan pada anggota Persatuan Diabetisi Indonesia. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*, 11(1), 1–8.
- Permadi, M. R., & Astari, I. A. M. A. (2021). Pengaruh media booklet terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP dalam memilih jajanan sehat. *Gorontalo Journal of Nutrition Dietetic*, 1(1), 16–21.
- Puspaningtyas, D. E., Sudargo, T., & Farmawati, A. (2015). Efek maltodekstrin dan vitamin C terhadap VO₂ maks atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(1).
- Rizkiyanti, G. A. (2015). *Status hidrasi, aktivitas fisik dan tingkat kebugaran atlet futsal remaja putri* [Skripsi]. Bogor Agricultural University (IPB).
- Santoso, A., Devi, M., & Kurniawan, A. (2018). Peningkatan pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat menggunakan media minicard. *The Indonesian Journal of Public Health Preventia*, 3(2), 1–15.
- Sineke, J., Purba, M., & Dolang, A. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas pada siswa SMK Negeri 1 Biaro. *Jurnal GIZIDO*, 11, 28–35.