

Edukasi Pembatasan Asupan Gula, Garam Lemak dalam Pemilihan Jajanan Remaja

Education on Restricting Sugar, Salt, and Fat Intake in the Selection of Adolescents Snacks

Isniati Dwijayanti^{1*}, Dessy Aryanti Utami², Maya Fernandya Siahaan³, Muthia Farah Diba⁴

^{1,2,3,4} Ilmu-ilmu Kesehatan/Ilmu Gizi/Universitas Esa Unggul, Indonesia

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

Alamat Kampus: Jl. Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kecamatan Kebon Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 11510

Korespondensi penulis: isniati.dwijayanti@esaunggul.ac.id

Article History:

Received: Desember 30, 2024;

Revised: Januari 14, 2025;

Accepted: Januari 28, 2025;

Online Available: Januari 30, 2025;

Keywords: Education, NCDs, SSF, Adolescents

Abstract: Non-communicable diseases (NCDs) have been the leading cause of death in Indonesia for the past 19 years. This is due to a change in a diet high in sugar, salt and fat (SSF). Adolescents are one of the groups of people who often consume high snacks (SSF). It is feared that this will cause NCDs in the future. The purpose of this activity is to provide education with the theme of SSF Intake Restrictions in the Selection of Adolescent Snacks which is expected to increase knowledge and awareness of the target of SSF intake and avoid the target of the risk of NCDs. Nutrition education is carried out offline using the lecture method, providing e-booklets, questions and answers, and implementing pre-test and post-test using google form. The educational participants were attended by 85 students from 35 North Jakarta State High School. The results of nutrition education have a positive impact on the target knowledge level which is characterized by an increase in post-test scores on each component of the question.

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian Indonesia selama 19 tahun terakhir. Hal ini disebabkan adanya perubahan pola makan tinggi gula, garam dan lemak (GGL). Remaja merupakan salah golongan masyarakat yang sering mengonsumsi jajanan tinggi GGL. Hal tersebut dikhawatirkan akan menyebabkan terjadinya PTM di masa mendatang. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi dengan tema Pembatasan Asupan GGL dalam Pemilihan Jajanan Remaja yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran sasaran terhadap asupan GGL dan menghindari sasaran dari resiko penyakit PTM. Edukasi gizi dilakukan secara luring menggunakan metode ceramah, pemberian *elektronik-booklet*, tanya jawab, serta pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* menggunakan *google form*. Edukasi diikuti oleh 85 siswa SMAN 35 Jakarta Utara. Hasil edukasi gizi memberikan dampak positif pada tingkat pengetahuan sasaran yang ditandai dengan meningkatnya skor *post-test* pada setiap komponen pertanyaan.

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian pada tingkat global, nasional dan di Asia Tenggara (Kemenkes RI, 2021; GBD, 2021; WHO, 2023). Penyakit tidak menular di Indonesia menjadi penyebab utama kematian pada tahun 2000-2019 (GBD, 2021). Salah satu faktor penyebab terjadinya PTM adalah perubahan gaya hidup yang tidak sehat yang berdampak pada perubahan pola makan yang sering

mengonsumsi makanan cepat saji, makanan kemasan dan jenis makanan dengan bahan tambahan pangan (BTP) (Anggraeni et al., 2020).

Jenis makanan cepat saji, makanan kemasan dan makanan dengan tambahan BTP sering kita temukan pada makanan jajanan. Makanan jajanan atau sering disebut cemilan atau snack merupakan jenis makanan yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia khususnya pada kalangan remaja (Maziyah et al., 2023). Makanan jajanan yang terdapat di lingkungan sekolah merupakan salah satu sumber energi terbesar pada remaja yang lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah (Ningsih, 2022) Remaja seringkali memilih jajanan yang mereka sukai tanpa mempertimbangkan kandungan gizi dan bahan yang terdapat pada makanan. Jajanan yang tersedia di sekolah biasanya memiliki kandungan Gula, Garam, Lemak (GGL) yang tinggi bila dibandingkan dengan zat gizi lainnya (Safitri & Faridi, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Maziah pada tahun 2023 yang menemukan sebanyak 91,7% remaja memiliki kebiasanya jajan yang tidak baik, dengan total asupan gula, garam, lemak berlebih sebesar 89,3%, 66,7% dan 71% (Maziyah et al., 2023).

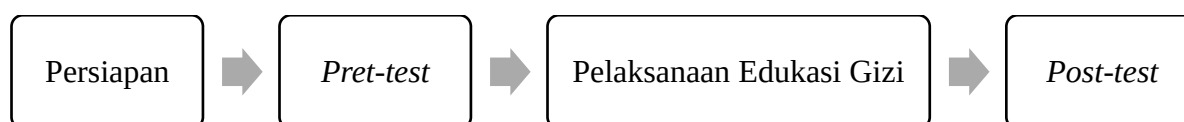
Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pembatasan konsumsi GGL, serta kesadaran siswa SMAN 35 Jakarta Pusat untuk memilih jajanan dengan memperhatikan kandungan zat gizi yang terdapat pada makanan khususnya kandungan GGL. Pemilihan sasaran dan lokasi PkM didasari oleh hasil observasi pada jenis jajanan yang disediakan di kantin sekolah. Kantin sekolah menyediakan beberapa jenis jajanan yang memiliki kandungan yang tinggi GGL seperti makanan instan, minuman kemasan, jajanan *fast food*. Hal tersebut dapat meningkatkan peluang sasaran untuk mengonsumsi jajanan tinggi GGL.

Urgensi penelitian ini terletak pada kurangnya pengetahuan dan maraknya jajanan yang memiliki kandungan GGL yang tinggi yang dapat memberikan dampak negatif pada pola makan remaja. Masa remaja juga merupakan periode penting dalam pembentukan pola makan yang akan berpengaruh terhadap pola makan pada saat dewasa. Kebiasaan konsumsi tinggi GGL pada masa remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya PTM. Intervensi melalui edukasi gizi dan perubahan pola makan merupakan salah satu solusi untuk mencegah terjadinya risiko PTM sejak dini (Kusnul & Nugroho, 2025). Hal ini sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan No,63 tahun 2013 pasal 7 yang menyatakan tindakan pencegahan risiko PTM bisa dilakukan dengan pembinaan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat yang disebabkan oleh asupan GGL berlebih (Amiroh et al., 2021).

Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa untuk memilih jajanan dan memperhatikan kandungan GGL pada jajanan yang dikonsumsi melalui edukasi gizi. Siswa juga diharapkan dapat mengaplikasikan hasil edukasi pada kehidupan sehari-hari sebagai upaya penurunan resiko PTM.

2. METODE

Kegiatan PkM dilaksanakan secara luring di Aula Sekolah SMAN 35 Jakarta Pusat dan dengan sasaran siswa kelas X dengan tahapan pelaksanaan meliputi kegiatan persiapan, pelaksanaan *Pre-test*, Pelaksanaan Edukasi Gizi, Pelaksanaan *Post-test*.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan PkM

a. Persiapan

Tahapan persiapan terdiri dari perizinan pada pihak sekolah, observasi jajanan di lingkungan sekolah, penyusunan materi edukasi gizi dengan topik “Pembatasan Asupan Gula, Garam Lemak dalam Pemilihan Jajanan Remaja”, pembuatan elektronik *booklet* (*e-booklet*), dan kuesioner pengetahuan sasaran mengenai asupan GGL dan pengetahuan sasaran dalam memilih jenis jajanan GGL.

b. *Pre-test*

Pelaksanaan *Pre-test* bertujuan untuk mengetahui Gambaran pengetahuan sasaran sebelum dilaksanakan edukasi gizi. *Pret-test* dilaksanakan pada tanggal 6 September 2024 di Aula SMAN 35 Jakarta Utara. Soal *Pre-test* berbentuk pilihan ganda menggunakan *google form*.

c. Edukasi gizi

Edukasi gizi dilakukan pada tanggal 13 September 2024 di Aula SMAN 35 Jakarta Utara dengan materi edukasi “Pembatasan Asupan Gula, Garam Lemak dalam Pemilihan Jajanan Remaja” sebelum edukasi diberikan, sasaran diberikan link dan barcode untuk bisa mengakses *e-booklet* yang berisi materi yang akan dijelaskan dalam edukasi gizi dengan metode ceramah, selain mendapatkan link *e-booklet* sasaran juga bisa melihat di layar proyektor selama edukasi berlangsung. Edukasi berlangsung selama 30 menit kemudian dilakukan sesi tanya jawab.

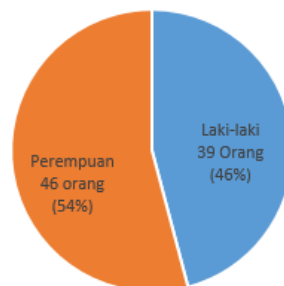
d. *Post-test*

Pelaksanaan *Post-test* dilakukan setelah sesi tanya jawab edukasi gizi selesai. *Post-test* bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi yang diberikan terhadap tingkat pengetahuan sasaran.

3. HASIL

Kegiatan PkM ini diikuti oleh 85 siswa kelas X SMAN 35 Jakarta Utara, dengan bentuk kegiatan pemberian edukasi gizi menggunakan metode ceramah, dan pembagian media *e-booklet* dan tanya jawab, penyajian *e-booklet* dengan gambar menarik membuat siswa antusias selama kegiatan edukasi gizi berlangsung dan menghasilkan input pengetahuan yang meningkat.

Gambar 2 menyajikan persentase sasaran berdasarkan jenis kelamin, dan didapatkan hasil keterlibatan yang tidak berbeda jauh antara laki-laki 46% dan perempuan 54%. Hal ini menunjukkan keberhasilan dalam menjangkau semua sasaran dengan seimbang.



Gambar 2. Grafik Distribusi Siswa SMAN 35 Jakarta Pusat Berdasarkan Jenis Kelamin

Table 1 menyajikan distribusi frekuensi sasaran berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dan pemberian *e-booklet*. Setelah diberikan edukasi gizi terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pengertian GGL 7.1%, anjuran konsumsi harian gula 5.9%, garam 3.5%, lemak 4.7% dan contoh jajanan tinggi GGL 9.4%.

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Mengenai Batasan Konsumsi GGL dan Contoh Jajanan Tinggi GGL

Kategori	Jawaban	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Δ Pengetahuan	
		N	%	N	%	N	%
Pengertian GGL	Benar	71	83.5%	77	90.6%	6	7,1
	Salah	14	16.5%	8	9.4%	-6	-7,1
Anjuran Konsumsi Gula Harian	Benar	47	55.3%	52	61.2%	5	5,9
	Salah	38	44.7%	33	38.8%	-5	-5,9
Anjuran Konsumsi Garam Harian	Benar	43	50.6%	46	54.1%	3	3,5
	Salah	42	49.4%	39	45.9%	-3	-3,5
Anjuran Konsumsi Lemak	Benar	40	47.1%	44	51.8%	4	4,7

Harian	Salah	45	52.9%	41	48.2%	-4	-4,7
Contoh Jajan Tinggi GGL	Benar	55	64.7%	63	74.1%	8	9,4
	Salah	30	35.3%	22	25.9%	-8	-9,4

4. DISKUSI

Edukasi mengenai pencegahan PTM yang berfokus terhadap pengendalian konsumsi GGL sangat penting diterapkan sejak usia remaja. Edukasi GGL ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang bahaya konsumsi GGL berlebihan, tetapi juga memberikan keterampilan untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat (Kusnul & Nugroho, 2025).

Edukasi gizi dengan metode yang menarik dan interaktif adalah salah satu tindakan yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang (Gobel et al., 2025). Metode ceramah dan pemberian media *e-booklet* adalah jenis edukasi gizi yang digunakan pada pada kegiatan kali ini. Metode tersebut secara efektif mendapatkan respon positif dari sasaran dan menciptakan suasana yang menyenangkan. Sasaran juga terlihat antusias selama kegiatan berlangsung dan berperan aktif pada sesi tanya jawab. Hal ini sejalan dengan teori yang menyebutkan media *booklet* termasuk kedalam jenis media yang dapat menarik minat banyak orang dalam waktu yang singkat (Safitri & Faridi, 2024).



Gambar 3. Tampilan Halaman *e-booklet* mengenai Pembatasan Asupan Gula, Garam Lemak dalam Pemilihan Jajanan Remaja

Setelah pemberian edukasi ceramah, pemberian *e-booklet* dan tanya jawab sasaran juga dilihat perubahan pengetahuannya dengan menggunakan *google form post-test dan pre-test*. Didapatkan hasil perubahan pengetahuan pada setiap komponen pertanyaan. Perubahan pengetahuan ini sejalan dengan penelitian (Diba et al., 2022) yang menunjukkan pemberian edukasi gizi dengan media *booklet* lebih efektif untuk meningkatkan

pengetahuan gizi bila dibandingkan pemberian edukasi tanpa media *booklet*. Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Bekasi juga menunjukkan pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi gizi menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi (Safitri & Faridi, 2024).



Gambar 4. Penyampaian Materi dan Sesi Tanya Jawab

Pengetahuan gizi yang cukup dapat mempengaruhi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang yang akan membentuk kebiasaan makan (Djide & Pebriani, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Dewanti et al., (2023) dan Aulia, (2021) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan sikap pemilihan makanan pada remaja. Perubahan tingkat pengetahuan pada sasaran edukasi gizi kali ini diharapkan dapat merubah kebiasaan jajan makanan yang tinggi GGL yang akan mengurangi resiko terkena penyakit PTM.



Gambar 5. Penutupan Kegiatan PkM

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi yang dilaksanakan berhasil memberikan efek positif terhadap peningkatan pengetahuan sasaran tentang anjuran konsumsi GGL dan jenis jajanan yang tinggi GGL. Efek positif ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam memilih jajanan yang rendah GGL yang akan merubah kebiasaan makan remaja, yang bisa menjadi salah satu tindakan pencegahan terjadinya PTM di masa mendatang. Untuk meningkatkan perubahan yang berkelanjutan dalam pembatasan GGL pada sasaran diperlukan strategi lanjutan, seperti pemberian edukasi terhadap pengelola kantin agar bisa mengurangi jenis jajanan yang tinggi GGL dan mengganti kepada jenis jajanan yang lebih sehat, dan kerjasama dengan pihak sekolah untuk bisa mendorong sasaran untuk memilih jajanan yang lebih sehat dan membuat program berkelanjutan yang dapat meningkatkan kesadaran siswa untuk membatasi konsumsi makanan tinggi GGL.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Esa Unggul yang telah memberikan kontribusi dana dan sarana sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik. Terimakasih kepada pihak SMAN 35 Jakarta Utara atas dukungan yang diberikan selama acara PkM berlangsung. Terimakasih kepada siswa kelas X atas antusias yang positif dan partisipasinya, sehingga kegiatan PkM ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif. Tanpa dukungan dari semua pihak, kegiatan ini tidak dapat terlaksanan dengan baik dan semoga program yang sudah dilaksanakan dapat berlanjut demi kemajuan yang lebih baik lagi di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Amiroh, A., Dwiyan, P., & Mardiyah, S. (2021). Edukasi gizi pola konsumsi rendah gula, garam, lemak (GGL) pada remaja. *Community Empowerment*, 6(4), 595–601. <https://doi.org/10.31603/ce.4600>
- Anggraeni, A. P. W., Widyastuti, N., Purwanti, R., & Fitranti, D. Y. (2020). Perbedaan konsumsi makanan jajanan kemasan mengandung monosodium glutamat dan status gizi pada remaja urban dan sub-urban di Kabupaten Semarang. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.3980>
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi, dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 31–35.

- Dewanti, R., Ishak, S., Rate, S., & Herman, H. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dengan sikap dalam pemilihan makanan sehat pada remaja di area pedesaan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(2), 45–52. <https://doi.org/10.54444/jik.v13i2.135>
- Diba, N. F., Pudjirahayu, A., & Komalyna, I. N. T. (2022). Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan, sikap, pola makan, aktivitas fisik dan berat badan remaja overweight SMPN 1 Malang. *Nutriture Journal*, 1(1), 18–39. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/Nutriture/article/view/1093>
- Djide, N. A. N., & Pebriani, R. (2023). Pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 112–118.
- GBD. (2021). *Explore results from the 2021 Global Burden of Disease (GBD) study*. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
- 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.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Studi kohor faktor risiko penyakit tidak menular tahun 2021*.
- Kusnul, Z., & Nugroho, C. (2025). Peningkatan kesehatan remaja melalui edukasi pencegahan penyakit menular dengan pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak. *The Lancet Diabetes and Endocrinology*, 3(1), 84–90.
- Maziyah, D. S., Nugroho, T. W., Tsani, A. F. A., & Dieny, F. F. (2023). Konsumsi jajanan kaitannya dengan asupan gula, garam, lemak pada remaja Jepara selama pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 12(2), 113–120. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.35679>
- Ningsih, S. N. (2022). Hubungan persepsi orang tua dan perilaku jajan sembarangan pada anak di TK Madani Bumi Restu Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Safitri, R., & Faridi, A. (2024). Efektivitas media booklet terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP tentang jajanan sehat. *Jurnal Pustaka Padi*, 3(3), 19–23.
- World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases 2023*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>