Edukasi dan Peningkatan Literasi Gizi Mengenai Bahaya Kandungan Pemanis dan Gula Berlebih pada Siswa Sekolah Dasar

Nasruhan Arifianto[1], Cinthya Ratna Yuniar[2], Agnes Fitria Dwi Annafatobing[3], Anggun Dian Permatasari[4], Hilmiya Reva Labibah[5], Farhan Iba[6], Raihaana Mahfiidzoh[7], Sonia Octavia[8]
[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8] Program Studi D3 Farmasi, Akafarma Sunan Giri Ponorogo
e-mail: nasruhan@gmail.com

Abstrak
Tingginya konsumsi makanan dan minuman tinggi pemanis buatan serta gula berlebih pada anak usia sekolah dasar menjadi isu kesehatan masyarakat yang mendesak. Kebiasaan konsumsi jajanan manis tanpa kontrol yang memadai berisiko memicu karies gigi, obesitas, hingga diabetes melitus tipe 2 usia muda. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi dan kesadaran (*sugar awareness*) siswa sekolah dasar melalui penyuluhan interaktif bermedia brosur edukatif. Mitra kegiatan adalah SDN Tanjungrejo 01 dan SDN Tanjungrejo 02, Kecamatan Kebonsari, Kabupaten Madiun. Metode pelaksanaan dilakukan melalui tiga tahapan: *pre-test*, penyampaian materi interaktif menggunakan media proyektor dan brosur (*ice breaking* & *games* edukatif), serta *post-test* untuk mengukur efektivitas kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa secara signifikan, di mana rerata nilai siswa naik dari rentang 70–95 pada *pre-test* menjadi 80–100 pada *post-test*. Kegiatan ini terbukti efektif dalam memicu pemahaman awal siswa mengenai batas aman konsumsi gula harian dan mendorong pemilihan jajanan yang lebih sehat di lingkungan sekolah.
.
Kata kunci: Brosur Edukasi; Gula Berlebih; Pemanis Buatan; Literasi Gizi; Sekolah Dasar

Abstract
High consumption of foods and beverages containing artificial sweeteners and excessive sugar among elementary school children has become an urgent public health issue. Uncontrolled snacking habits pose risks of dental caries, obesity, and early-onset type 2 diabetes mellitus. This community service activity aimed to enhance nutritional literacy and sugar awareness among elementary students through interactive counseling supported by educational brochures. The partners were SDN Tanjungrejo 01 and SDN Tanjungrejo 02, Kebonsari District, Madiun Regency. The methodology comprised three main stages: a pre-test, interactive material presentation using brochures and audiovisual media (inclusive of ice-breaking and educational games), and a post-test to evaluate knowledge gain. Evaluation results indicated a significant increase in students' understanding, with average scores rising from 70–95 in the pre-test to 80–100 in the post-test. This initiative proved effective in building early sugar awareness and encouraging healthier snack choices in the school environment.

Keywords: *Educational Brochure; Excessive Sugar; Artificial Sweetener; Nutritional Literacy; Elementary School*

PENDAHULUAN

Tingginya tingkat konsumsi makanan dan minuman manis yang mengandung pemanis buatan dan kadar gula berlebih telah berkembang menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang teramat mendesak, khususnya pada kelompok anak usia sekolah dasar. Anak-anak merupakan kelompok rentan yang sangat mudah terpapar oleh produk-produk kaya gula, baik melalui penyediaan jajanan di lingkungan sekitar sekolah maupun dari pola konsumsi harian di rumah. Asupan gula dan pemanis sintesis secara masif serta terus-menerus terbukti memberikan implikasi negatif yang signifikan terhadap metabolisme tubuh anak, yang efek buruknya tidak hanya dirasakan saat ini melainkan berpotensi memicu berbagai penyakit kronis di kemudian hari (Suryani et al., 2021).

Kurangnya pengetahuan dan kesadaran dari siswa, orang tua, dan bahkan beberapa pedagang mengenai dampak negatif kandungan tersebut menjadi celah yang perlu segera ditangani. Bahaya ini mencakup risiko peningkatan kejadian obesitas, diabetes melitus tipe 2 pada usia muda, kerusakan

gigi (karies), hingga potensi gangguan perilaku dan konsentrasi belajar. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, proposal penyuluhan ini disusun dengan tujuan utama untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SDN 1 dan SDN 2 Tanjungrejo, orang tua, dan staf sekolah mengenai bahaya konsumsi pemanis dan gula berlebih. Melalui kegiatan penyuluhan yang interaktif dan edukatif, kami berharap dapat mendorong perubahan perilaku ke arah pola makan yang lebih sehat, serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung siswa untuk memilih asupan makanan dan minuman yang aman dan bergizi. Kami percaya bahwa edukasi yang tepat sejak dini adalah kunci untuk membentuk generasi yang lebih sehat dan produktif.Melihat kenyataan nyata tersebut, kegiatan penyuluhan dengan menggunakan media brosur ini menjadi langkah strategi untuk 1 memberdayakan masyarakat agar lebih sadar akan pentingnya keamanan

Kebutuhan akan penyuluhan mengenai bahaya pemanis dan gula berlebih di SDN 1 dan SDN 2 Tanjungrejo didasarkan pada observasi lapangan mengenai pola konsumsi dan lingkungan sekitar sekolah. Kedua sekolah ini melayani ratusan siswa di usia rentang 6 hingga 12 tahun, sebuah fase penting di mana kebiasaan makan akan terbentuk. Sayangnya, siswa siswa ini memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah mengenai batasan aman konsumsi gula harian dan cara mengidentifikasi kandungan pemanis buatan pada makanan dan minuman kemasan.

Secara medis dan psikologis, paparan pemanis buatan dan gula berlebih pada anak-anak dapat memicu serangkaian komplikasi kesehatan yang kompleks. Riset menunjukkan bahwa kebiasaan ini berkorelasi langsung dengan peningkatan prevalensi karies gigi (kerusakan email gigi), obesitas anak, risiko diabetes melitus tipe 2 pada usia muda, hingga munculnya gangguan perilaku seperti hiperaktivitas dan penurunan daya konsentrasi belajar di kelas akibat fenomena *sugar rush* dan *sugar crash* (Pratiwi et al., 2020). Kurangnya kontrol serta pengawasan mandiri dari siswa usia 6–12 tahun terhadap jajanan berkalori kosong ini mempertegas perlunya pembentukan pemahaman sejak dini, agar pilihan gizi yang mereka buat berfokus pada keselamatan dan tumbuh kembang yang optimal.

Pemahaman yang minim ini diperparah dengan mudahnya akses terhadap jajanan tidak sehat. Di luar gerbang dan di area sekitar sekolah, pedagang banyak menjajakan produk yang secara visual menarik, seperti minuman saset berwarna cerah, permen, dan makanan ringan instan, yang semuanya dikenal memiliki kadar gula dan pemanis buatan yang sangat tinggi. Faktor harga yang murah dan rasa manis yang ekstrem menjadikan produk-produk ini sangat populer di kalangan anak-anak, mengesampingkan pertimbangan nutrisi. Kondisi ini telah memberikan dampak yang terindikasi pada kesehatan siswa. Secara fisik, tingginya asupan gula berkontribusi langsung pada prevalensi karies gigi yang cukup tinggi, sebuah masalah yang sering ditemui berdasarkan laporan kesehatan sekolah. Selain itu, terdapat indikasi kasus kelebihan berat badan dan obesitas di beberapa siswa. Secara perilaku, konsumsi gula berlebih, terutama sebelum atau selama jam pelajaran, dapat memicu lonjakan energi yang kemudian diikuti dengan penurunan drastis, sehingga berpotensi mengganggu konsentrasi belajar di kelas.

Lingkungan sekolah sendiri belum sepenuhnya mampu menerapkan pengawasan yang ketat terhadap jenis jajanan yang beredar. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan signifikan antara praktik konsumsi harian siswa yang didominasi oleh asupan gula berlebih dengan standar gizi yang direkomendasikan. Intervensi berupa penyuluhan yang terarah dan kolaboratif mutlak diperlukan untuk memberdayakan siswa, orang tua, dan 2 pihak sekolah agar dapat membuat pilihan makanan yang lebih bijak dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan anak.

Di sisi lain, mekanisme pengawasan internal dari pihak sekolah maupun edukasi dari orang tua di rumah belum berjalan secara optimal. Belum adanya media edukasi yang praktis, komunikatif, dan berkelanjutan menyebabkan pesan-pesan kesehatan gizi sulit diinternalisasi oleh siswa secara efektif. Oleh karena itu, penggunaan media edukasi visual berbasis brosur yang dirancang interaktif dan informatif menjadi strategi intervensi yang tepat. Media edukasi berbasis cetak seperti brosur terbukti mampu menjembatani keterbatasan informasi, memudahkan pemahaman siswa melalui integrasi gambar dan teks yang ramah anak, serta dapat dibawa pulang untuk dibaca bersama oleh orang tua di rumah (Nurhasanah & Utami, 2021).

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan mitra tersebut, intervensi pengabdian masyarakat ini krusial untuk dilaksanakan secara kolaboratif. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian siswa SDN 1 dan SDN 2 Tanjungrejo, orang tua, serta pemangku kepentingan sekolah mengenai bahaya konsumsi pemanis buatan dan gula berlebih. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk mendorong perubahan

perilaku konsumsi ke arah pemilihan jajanan yang aman dan bergizi melalui edukasi interaktif berbasis media brosur, guna mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat.

METODE

Prosedur Kerja dan Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan yang matang melalui survei lokasi serta koordinasi intensif bersama Kepala Sekolah dan Dewan Guru SDN 01 dan SDN 02 Tanjungrejo pada Selasa, 14 Oktober 2025. Tahap awal ini fokus pada perancangan instrumen evaluasi berupa kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, perancangan media edukasi visual berupa brosur cetak berwarna serta salinan presentasi interaktif, hingga penerbitan perizinan resmi melalui Surat Izin Penelitian atau Pengabdian Nomor 422/52/402.107.240.26/2025 dari pihak sekolah. Tahapan persiapan yang terencana dan legalitas perizinan yang mantap merupakan kunci sukses koordinasi lintas sektor dalam efektivitas pelaksanaan program edukasi kesehatan masyarakat (Nugroho & Rahmawati, 2021).

Memasuki tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai dari proses registrasi peserta yang dilanjutkan dengan pengisian tes awal oleh para siswa guna mengukur tingkat pengetahuan dasar mengenai bahaya konsumsi gula dan pemanis buatan. Tim pengabdi kemudian menyampaikan materi edukasi secara interaktif memanfaatkan bantuan slide presentasi visual sembari membagikan brosur edukatif kepada setiap siswa untuk mempermudah pemahaman informasi. Guna menjaga antusiasme, keaktifan, dan fokus siswa selama sesi berlangsung, disisipkan pula kegiatan selingan yang dikemas melalui permainan tanya jawab interaktif berhadiah. Tahap pelaksanaan ini ditutup dengan pengisian tes akhir untuk mengukur efektivitas intervensi serta peningkatan pemahaman peserta setelah menerima materi edukasi. Penggunaan metode kombinasi ceramah interaktif, media cetak, serta permainan edukatif terbukti ampuh meningkatkan partisipasi aktif serta retensi pemahaman anak usia sekolah dasar (Wibowo et al., 2022).

Pada tahap evaluasi dan penutupan, seluruh data hasil tes awal dan tes akhir dihimpun untuk dianalisis secara kuantitatif guna melihat sejauh mana peningkatan pengetahuan dan ketercapaian tujuan program. Kegiatan ini diakhiri secara resmi dengan penyerahan cenderamata serta kenang-kenangan kepada pihak sekolah sebagai bentuk apresiasi atas kolaborasi yang terjalin, yang kemudian dilanjutkan dengan penyusunan serta penyerahan laporan akhir kegiatan pengabdian. Evaluasi berbasis komparasi tes sebelum dan sesudah intervensi sangat krusial untuk mengukur tingkat keberhasilan edukasi kesehatan serta menjadi dasar keberlanjutan program pengabdian di masa depan (Setyawan & Anggraini, 2020).

Evaluasi Efektivitas

Evaluasi keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan membandingkan skor hasil tes awal sebelum intervensi dan tes akhir setelah penyampaian materi edukasi. Pengukuran kuantitatif ini dirancang secara sistematis untuk menilai sejauh mana tingkat pemahaman, daya ingat, serta retensi pengetahuan siswa SDN 01 dan SDN 02 Tanjungrejo mengalami peningkatan secara signifikan mengenai bahaya konsumsi gula berlebih dan pemanis buatan.

Proses evaluasi diawali dengan mengumpulkan lembar jawaban tes awal yang dikerjakan oleh siswa sebelum pemutaran materi dan pembagian brosur, yang kemudian dibandingkan secara langsung dengan skor tes akhir setelah siswa mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi interaktif dan permainan tanya jawab. Data angka yang diperoleh dari kedua tahapan pengukuran tersebut kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif atau uji beda berpasangan untuk membuktikan secara empiris keberhasilan metode edukasi yang diterapkan. Pendekatan perbandingan kuantitatif berbasis instrumen tes awal dan tes akhir ini sangat efektif dan objektif dalam mengukur efektivitas intervensi edukasi kesehatan, sekaligus memberikan gambaran nyata mengenai peningkatan literasi gizi anak usia sekolah dasar setelah diberikan intervensi berbasis media visual (Prasetyo et al., 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan edukatif mengenai bahaya pemanis buatan dan konsumsi gula berlebih di SDN 01 dan SDN 02 Tanjungrejo berlangsung dengan lancar, tertib, dan penuh antusiasme dari para

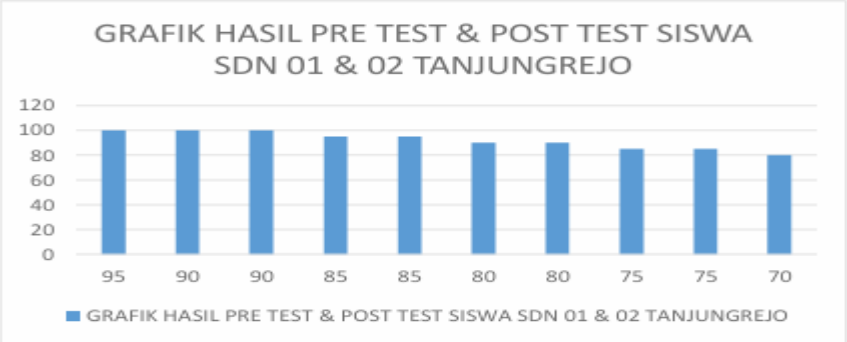
siswa. Rangkaian acara diawali dengan pembukaan resmi oleh pihak kepala sekolah bersama tim pengabdian masyarakat, yang kemudian dilanjutkan secara langsung dengan pengisian soal tes awal oleh para siswa selama rentang waktu dua puluh menit guna memetakan pemahaman dasar mereka. Memasuki sesi inti edukasi, tim menyampaikan materi mengandalkan media presentasi visual berbasis salinan PowerPoint berdesain penuh warna dan ilustrasi komunikatif yang menarik perhatian anak. Untuk memperkuat penerimaan informasi, setiap peserta juga diberikan media edukasi cetak berupa brosur lipat tiga yang dirancang khusus dengan gaya ramah anak agar dapat disimpan dan dipelajari kembali di rumah bersama orang tua.

Cakupan materi yang disajikan dalam penyuluhan ini disusun secara komprehensif agar relevan dengan kehidupan sehari-hari para siswa. Pembahasan diawali dengan pemahaman mendasar mengenai perbedaan pemanis alami seperti glukosa, fruktosa, dan sukrosa dibandingkan dengan jenis pemanis buatan sintesis yang sering ditemukan pada produk olahan. Selanjutnya, tim memaparkan secara gamblang bahaya kesehatan jangka pendek seperti timbulnya karies gigi serta gangguan perilaku berupa kondisi hiperaktif dan penurunan konsentrasi belajar, hingga dampak bahaya jangka panjang yang meliputi risiko obesitas anak dan diabetes melitus tipe 2. Sebagai solusi praktis, materi ditutup dengan pengenalan alternatif jajanan sehat berbasis bahan alami seperti buah-buahan dan konsumsi air putih, disertai panduan sederhana dalam membaca informasi nilai gizi pada kemasan produk jajanan.

Media edukasi cetak berbasis brosur lipat tiga yang dibagikan kepada peserta memiliki peran vital dalam menyokong penyampaian materi selama kegiatan berlangsung. Brosur tersebut mengusung pesan utama bertajuk "Waspadai Konsumsi Gula Berlebih: Ayo Jadi Anak Hebat & Aktif!" yang diformulasikan secara khusus menggunakan tata bahasa yang intuitif serta komposisi visual yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif anak usia sepuluh hingga dua belas tahun. Struktur materi visual yang padat namun ringkas ini terbukti memudahkan para siswa dalam memahami pokok-pokok penting materi tanpa merasa jenuh, sekaligus menjadi media penghubung informasi antara lingkungan sekolah dan edukasi keluarga di rumah (Hapsari et al., 2022).

Evaluasi Tingkat Pengetahuan (Pre-Test vs Post-Test)

Guna mengukur efektivitas intervensi penyuluhan, dilakukan evaluasi dengan membandingkan nilai *pre-test* (sebelum penyuluhan) dan *post-test* (setelah penyuluhan) pada sampel siswa. Hasil rekapitulasi nilai disajikan pada Tabel 1 di bawah ini:



Berdasarkan data di atas, terlihat peningkatan signifikan pada skor pemahaman siswa. Rata-rata nilai *pre-test* awal sebesar 82,5 meningkat menjadi 93,0 pada *post-test*. Kenaikan ini menunjukkan bahwa penyampaian materi secara visual interaktif dapat diterima dengan baik oleh anak-anak.

Peningkatan pemahaman siswa membuktikan bahwa pendekatan edukasi visual terbukti efektif. Media brosur interaktif memberikan kemudahan bagi anak-anak untuk mengingat kembali informasi kunci mengenai dampak gula berlebih. Keterlibatan aktif siswa dalam sesi *fun games* dan diskusi menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam memahami isu kesehatan harian mereka. Selain peningkatan pemahaman individu siswa, pihak sekolah menyambut baik kegiatan ini dan berencana untuk memperketat pengawasan terhadap variasi jajanan yang dijual di area sekolah. Edukasi ini diharapkan menciptakan dampak jangka panjang berupa pembentukan pola hidup sehat (*Sugar Awareness*) sejak usia dini.



Gambar 1: Dokumentasi kegiatan

PEMBAHASAN

Keberhasilan pelaksanaan penyuluhan ini tidak lepas dari pemilihan media edukasi visual dan pendekatan komunikasi interaktif yang tepat bagi anak usia sekolah dasar. Pada kelompok usia sepuluh hingga dua belas tahun, anak berada pada tahap pemikiran operasional konkrit di mana penyampaian materi berupa teori abstrak mengenai zat kimia pemanis akan sulit ditangkap tanpa adanya representasi visual yang jelas. Penggunaan presentasi visual interaktif yang dipadukan dengan brosur lipat tiga penuh warna terbukti efektif merebut perhatian siswa dan mempertahankan fokus belajar mereka sepanjang acara. Integrasi antara media cetak yang komunikatif dengan penjelasan verbal yang komunikatif mampu mengoptimalkan penyerapan informasi kesehatan yang tergolong kompleks menjadi pesan-pesan tindakan sederhana yang mudah diingat (Kurniawan & Fitriani, 2021).

Penyampaian materi mendalam mengenai batas konsumsi gula, bahaya pemanis sintesis, serta kemampuan membaca label kemasan memberikan fondasi literasi gizi yang sangat krusial bagi siswa. Pemahaman akan dampak buruk jangka pendek seperti karies gigi dan gangguan konsentrasi belajar (*sugar rush* dan *sugar crash*) memberikan kesadaran instan bagi anak mengenai apa yang mereka rasakan setelah mengonsumsi minuman manis berlebih. Sementara itu, edukasi mengenai alternatif jajanan sehat dan panduan membaca komposisi kemasan membekali siswa dengan keterampilan kritis (*life skills*) untuk menyaring jajanan di sekitar gerbang sekolah secara mandiri, sehingga mereka tidak hanya menjadi konsumen pasif yang tergiur oleh warna mencolok atau rasa manis buatan (Rahmat et al., 2023).

Kehadiran brosur lipat tiga sebagai media edukasi bawaan memberikan dampak ganda yang memperluas jangkauan intervensi pengabdian ini. Selain berfungsi sebagai panduan visual saat acara berlangsung, brosur ini bertindak sebagai alat edukasi keberlanjutan yang membawa pesan kesehatan dari lingkungan sekolah menuju lingkungan keluarga di rumah. Ketika anak membawa pulang brosur tersebut, terjadi proses transfer pengetahuan secara tidak langsung kepada orang tua dan anggota keluarga lainnya, yang pada akhirnya dapat mendorong terciptanya kesadaran kolektif dalam penyediaan makanan dan minuman harian yang lebih aman dan bergizi bagi anak (Utami & Nugroho, 2020).

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa Penyuluhan Pengenalan Bahaya Kandungan Pemanis dan Gula Berlebih Pada Anak di SDN Tanjungrejo 01 dan 02 telah dilaksanakan dengan sukses. Tujuan utama kegiatan, yaitu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa, guru, dan orang tua mengenai bahaya konsumsi pemanis dan gula berlebih, diharapkan dapat tercapai.Peningkatan Literasi Gizi: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi seluruh komunitas sekolah, khususnya siswa kelas 6, dengan membantu mereka mengidentifikasi sumber gula dan pemanis, serta memahami dampak buruk konsumsi berlebih seperti risiko obesitas, diabetes, dan kerusakan gigi.Media Edukasi: Penyuluhan menggunakan media brosur yang edukatif dan menarik sebagai solusi strategis untuk menciptakan perubahan perilaku berkelanjutan.

Dampak Potensial: Melalui penyuluhan ini, diharapkan minimal 75% peserta dapat lebih paham tentang dampak buruk pemanis dan gula berlebih bagi kesehatan anak, dan mendorong mereka untuk memilih makanan yang lebih sehat dan alami.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa *"Penyuluhan Pengenalan Bahaya Kandungan Pemanis dan Gula Berlebih pada Anak"* di SDN 01 dan SDN 02 Tanjungrejo telah terlaksana dengan baik. Penyuluhan interaktif menggunakan media brosur dan *PowerPoint* berhasil meningkatkan

pemahaman siswa secara signifikan, yang ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata nilai evaluasi dari 82,5 (*pre-test*) menjadi 93,0 (*post-test*).

SARAN

Pihak Sekolah: Disarankan untuk melanjutkan gerakan *Sugar Awareness* melalui pemantauan rutin terhadap jenis makanan/minuman yang dijajakan di kantin maupun sekitar lingkungan sekolah.
Tim Pengabdian / Perguruan Tinggi: Disarankan untuk melakukan pendampingan berkala (3–6 bulan ke depan) serta mereplikasi program edukasi serupa di sekolah dasar lain di wilayah Ponorogo dan Madiun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis dan pelaksana pengabdian masyarakat menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Pimpinan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Akademi Farmasi Sunan Giri Ponorogo atas dukungan fasilitas dan pendanaan yang diberikan hingga kegiatan ini terlaksana dengan baik. Apresiasi yang setinggi-tingginya juga disampaikan kepada Kepala Sekolah beserta seluruh Dewan Guru SDN 01 dan SDN 02 Tanjungrejo, Kabupaten Madiun yang telah memberikan izin, memfasilitasi tempat, serta mendampingi seluruh proses kegiatan penyuluhan. Selain itu, ucapan terima kasih ditujukan kepada seluruh siswa dan siswi peserta yang telah berpartisipasi dengan penuh semangat dan keaktifan selama rangkaian acara berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. (2021). *Pedoman pangan jajanan anak sekolah untuk pencapaian gizi seimbang*.

Fatmawati, A., & Wijayanti, N. (2022). Peningkatan literasi gizi dan pemilihan jajanan sehat di lingkungan sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 112–120.

Hapsari, R., Suwandi, A., & Lestari, P. (2022). Efektivitas penggunaan media brosur interaktif dalam meningkatkan literasi gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian dan Kebijakan Kesehatan*, *4*(1), 33–41.

Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Isi Piringku untuk anak usia sekolah*.

Kurniawan, D., & Fitriani, A. (2021). Pendekatan komunikasi visual dalam edukasi kesehatan berbasis media cetak untuk anak usia sekolah. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 115–123.

Nugroho, A., & Rahmawati, D. (2021). Manajemen penyusunan program pengabdian masyarakat dalam bidang kesehatan sekolah. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 15–22.

Nurhasanah, S., & Utami, T. (2021). Efektivitas media brosur edukatif dalam meningkatkan pengetahuan penjaja dan siswa tentang keamanan pangan. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, *5*(4), 301–308.

Prasetyo, A., Handayani, S., & Kusuma, W. (2021). Penerapan evaluasi pre-test dan post-test dalam menilai efektivitas program edukasi kesehatan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Evaluasi dan Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 77–85.

Pratiwi, D., Kusuma, A., & Handayani, S. (2020). Dampak konsumsi gula sederhana terhadap kesehatan gigi dan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak*, *5*(3), 180–189.

Rahmat, M., Wijaya, H., & Indriani, S. (2023). Pembentukan perilaku konsumsi sehat melalui edukasi membaca label kemasan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, *6*(3), 201–210.

Setiawan, B., & Rahmawati, E. (2023). Analisis pola jajanan dan perilaku pembelian minuman pemanis buatan pada anak sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *18*(1), 25–33.

Setyawan, B., & Anggraini, L. (2020). Metodologi evaluasi keberhasilan program pengabdian masyarakat berbasis pre-test dan post-test. *Jurnal Kebijakan dan Manajemen Kesehatan*, *2*(3), 101–109.

Suryani, L., Hartati, S., & Lestari, R. (2021). Edukasi batas aman konsumsi gula, garam, dan lemak pada anak usia sekolah. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, *2*(1), 45–52.

Suryani, L., Hartati, S., & Lestari, R. (2024). Analisis pengaruh konsumsi bahan tambahan pangan dan gula berlebih terhadap parameter kesehatan anak. *MEDFARM: Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, *13*(1), 45–54.

Utami, T., & Nugroho, B. (2020). Peran media edukasi bawaan dalam merangsang keterlibatan orang tua terhadap pola makan anak. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkelanjutan*, *2*(4), 180–188.

Wibowo, S., Utami, N., & Prasetyo, E. (2022). Efektivitas kombinasi media pembelajaran visual dan fun games dalam meningkatkan literasi kesehatan anak. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kesehatan*, *4*(2), 88–96.

World Health Organization. (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children*.