Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)
Volume 7 No 1, Maret 2026
E-ISSN: 2722-0044 https://doi.org/10.52060/jppm.v7.i1.3959

Edukasi Gizi Seimbang dan Pencegahan Konsumsi Minuman Manis pada Siswa Sekolah Dasar

[1]Apri Yulda,[2]Titis Wulandari, [3]Sella Puspita Sari, [4]Indah Ayu Lestari, [5]Poppy Demitri, [6]Indi Lulu Almaknun, [7]Lailahnajmah, [8]Farhan Firmansya, [9]Farhan Naofal Amjad
Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia
Email: apriyulda08@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok rentan terhadap permasalahan gizi akibat pola konsumsi yang tidak sehat, khususnya tingginya konsumsi *junk food* dan minuman manis. Kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang dapat berdampak pada kesehatan, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya makanan bergizi dan bahaya konsumsi minuman manis. Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri 101 Muara Bungo dengan sasaran 61 siswa kelas III. Metode yang digunakan meliputi pretest, penyuluhan interaktif, diskusi, dan *posttest*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 95.00% pada pretest menjadi 97.05% pada *posttest*. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa dan berpotensi membentuk perilaku hidup sehat sejak dini.

Kata Kunci :
Edukasi, Gizi Seimbang, Pencegahan

ABSTRACT

Elementary school-aged children are a vulnerable group to nutritional problems due to unhealthy consumption patterns, particularly high consumption of junk food and sugary drinks. Lack of understanding of balanced nutrition can impact students' health, concentration in learning, and academic achievement. This community service activity aims to increase students' knowledge about the importance of nutritious food and the dangers of consuming sugary drinks. The activity was carried out at SD Negeri 101 Muara Bungo with a target of 61 third-grade students. The methods used included a pretest*, interactive counseling, discussion, and posttest. The results of the activity showed an increase in the average score from 95.00% in the* pretest *to 97.05% in the posttest. These results indicate that health education is effective in increasing students' understanding and has the potential to form healthy lifestyle behaviors from an early age.*

Keywords:
Education, Balanced Nutrition, Prevention

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia yang berada pada fase penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, serta sosial-emosional. Pada tahap ini, kebutuhan zat gizi meningkat seiring dengan aktivitas belajar dan perkembangan tubuh yang pesat. Pemenuhan gizi seimbang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menunjang kemampuan konsentrasi dan prestasi belajar siswa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Namun, perubahan pola hidup dan kemajuan teknologi telah memengaruhi kebiasaan konsumsi anak-anak. Kemudahan akses terhadap makanan cepat saji dan minuman manis menjadikan anak lebih cenderung mengonsumsi makanan yang praktis dan menarik secara visual, tetapi rendah kandungan gizi. Minuman manis umumnya mengandung gula tambahan dalam jumlah tinggi yang apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, gigi berlubang, serta penyakit tidak menular di masa mendatang (World Health Organization, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi gula berlebih pada anak usia sekolah tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif dan konsentrasi

How to cite; Yulda, A., Wulandari, T., Sari, S. P., Lestari, I. A., Demitri, P., Almaknun, I. L., Lailahnajmah, Firmansya, F., & Amjad, F. N. (2026). Edukasi Gizi Seimbang dan Pencegahan Konsumsi Minuman Manis pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)*, *7*(1), 221-228. https://doi.org/10.52060/jppm.v7.i1.3959

This work is licensed under a Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional license

belajar. Amin (2024) melaporkan bahwa tingginya konsumsi minuman kemasan pada siswa sekolah berkaitan dengan menurunnya fokus belajar dan meningkatnya risiko gangguan kesehatan (Amin, 2024). Selain itu, UNICEF dan WHO (2018) menegaskan bahwa kecukupan asupan air minum yang sehat berperan penting dalam meningkatkan perhatian dan performa belajar siswa di sekolah. Rendahnya pemahaman siswa sekolah dasar mengenai pentingnya makanan bergizi dan bahaya konsumsi minuman manis menjadi salah satu faktor yang memperburuk permasalahan gizi pada anak (United Nations Children's Fund (UNICEF) & World Health Organization, 2018). Anak usia sekolah cenderung meniru kebiasaan makan dari lingkungan sekitar, baik keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Oleh karena itu, edukasi gizi sejak dini sangat diperlukan untuk membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2018).

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu SD Negeri 101 Muara Bungo, berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak sekolah, menunjukkan bahwa masih terdapat kebiasaan konsumsi minuman manis kemasan dan jajanan rendah nilai gizi pada sebagian siswa. Selain itu, beberapa siswa menunjukkan kecenderungan memilih jajanan praktis dibandingkan makanan bergizi yang dibawa dari rumah. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko permasalahan kesehatan seperti kelebihan berat badan, karies gigi, serta penurunan kualitas konsentrasi belajar di kelas.

Munculnya permasalahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kemudahan akses terhadap jajanan tidak sehat di lingkungan sekitar sekolah, pengaruh teman sebaya, serta rendahnya pemahaman siswa mengenai dampak jangka panjang konsumsi gula berlebih. Menurut konsep perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Soekidjo Notoatmodjo, pengetahuan merupakan faktor utama yang memengaruhi pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Oleh karena itu, keterbatasan pengetahuan gizi pada anak usia sekolah dapat berkontribusi terhadap terbentuknya pola konsumsi yang kurang sehat.

Meskipun demikian, sekolah telah memiliki beberapa upaya promotif dalam mendukung kesehatan siswa. Sekolah telah membiasakan siswa membawa bekal makanan dari rumah serta menyediakan galon air minum isi ulang di setiap kelas sebagai upaya meningkatkan konsumsi air putih. Selain itu, sekolah menerapkan kurikulum nasional yang telah mengintegrasikan pendidikan kesehatan dalam pembelajaran tematik serta kegiatan pembiasaan hidup bersih dan sehat. Fasilitas pendukung kesehatan di sekolah juga relatif memadai, seperti ketersediaan sumber air minum dan lingkungan kelas yang mendukung perilaku hidup sehat.

Namun demikian, masih terdapat tantangan yang dihadapi sekolah, yaitu keberadaan pedagang makanan cepat saji dan minuman manis di sekitar lingkungan sekolah serta ketersediaan jajanan kurang sehat di kantin sekolah. Kondisi ini menyebabkan siswa masih memiliki akses tinggi terhadap makanan dan minuman yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, sehingga diperlukan intervensi edukasi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang serta pencegahan konsumsi minuman manis pada siswa sekolah dasar. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa dalam memilih makanan dan minuman sehat, memperkuat upaya sekolah dalam menciptakan lingkungan sehat, serta mendukung pembentukan perilaku hidup sehat sejak usia dini.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan *one group pretest–posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi kesehatan. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi dalam setting pendidikan tanpa kelompok kontrol. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Subjek dan Lokasi Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri 101 Muara Bungo pada tanggal 17 Januari 2026. Subjek kegiatan adalah seluruh siswa kelas III yang berjumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan

total sampling. Kriteria inklusi meliputi siswa yang hadir saat kegiatan berlangsung dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.
Pemilihan siswa kelas III didasarkan pada tahap perkembangan kognitif anak usia sekolah yang telah mampu menerima informasi konkret dan mulai membentuk kebiasaan perilaku hidup sehat.

Tahapan Pelaksanaan Pengabdian
Tahap Perencanaan
Tahap perencanaan diawali dengan observasi awal ke sekolah untuk mengidentifikasi permasalahan mitra. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi bersama kepala sekolah dan guru terkait kondisi kesehatan siswa, kebiasaan konsumsi jajanan, serta program kesehatan yang telah berjalan di sekolah. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi, tim pengabdian kemudian menyusun rencana kegiatan yang meliputi:

- Pembukaan kegiatan
- Pelaksanaan pretest
- Games singkat sebagai ice breaking
- Penyampaian materi edukasi
- Pertanyaan rebutan
- Games edukatif terkait materi
- Pelaksanaan posttest

Selain itu, tim pengabdian juga melakukan:

- Penyusunan materi edukasi berdasarkan pedoman dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Penyusunan instrumen pretest dan posttest
- Penyusunan proposal kegiatan pengabdian
- Pengurusan administrasi dan pengiriman surat izin kegiatan ke sekolah
- Koordinasi jadwal pelaksanaan kegiatan dengan pihak sekolah

Tahap perencanaan dilakukan untuk memastikan kegiatan sesuai dengan kebutuhan mitra dan dapat dilaksanakan secara sistematis.

Tahap Pelaksanaan
Pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai dengan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan. Metode edukasi yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, serta permainan edukatif.

- Pemilihan metode ceramah interaktif dilakukan karena pendekatan ini efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan dasar kepada anak usia sekolah secara terstruktur. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa metode pembelajaran interaktif yang dikombinasikan dengan media edukasi mampu meningkatkan pemahaman konsep kesehatan dan efektivitas pembelajaran siswa secara signifikan (Aghazadeh et al., 2024).
- Penggunaan diskusi dan tanya jawab bertujuan meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran. Pendekatan pembelajaran aktif terbukti dapat meningkatkan retensi informasi, keterlibatan kognitif, serta kemampuan pemahaman konsep karena siswa terlibat langsung dalam proses berpikir dan interaksi pembelajaran (Alotaibi, 2024).
- Penggunaan media permainan edukatif dipilih karena pendekatan pembelajaran berbasis permainan terbukti mampu meningkatkan hasil belajar, efisiensi belajar, serta minat belajar siswa sekolah dasar. Pembelajaran berbasis permainan juga mampu meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa karena pembelajaran dilakukan melalui pengalaman langsung yang menyenangkan dan kontekstual (Asri et al., 2025). Selain itu, model edukasi kesehatan berbasis permainan juga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar melalui aktivitas partisipatif dan pengalaman belajar langsung (Afifah et al., 2025). Tahapan pelaksanaan dilakukan sesuai dengan susunan kegiatan yang telah direncanakan.

Materi Edukasi
Materi edukasi disusun mengacu pada pedoman gizi seimbang nasional serta literatur kesehatan anak. Materi meliputi:

1. Pengertian dan prinsip gizi seimbang
2. Jenis dan fungsi zat gizi
3. Contoh makanan sehat dan tidak sehat
4. Pengertian dan contoh minuman manis
5. Dampak konsumsi minuman manis berlebih
6. Pentingnya konsumsi air putih dan pemilihan jajanan sehat

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pretest dan posttest berisi 10 soal pilihan ganda dengan skor maksimal 10. Instrumen disusun berdasarkan indikator pengetahuan gizi dan divalidasi melalui expert judgement tenaga kesehatan masyarakat.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai keberhasilan pelaksanaan pengabdian dalam meningkatkan pengetahuan siswa.
Evaluasi dilakukan melalui:

- Evaluasi Kuantitatif
  Dilakukan dengan membandingkan nilai pretest dan posttest siswa. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat rata-rata nilai pengetahuan siswa.
- Evaluasi Proses
  Evaluasi dilakukan melalui pengamatan/observasi selama kegiatan berlangsung untuk menilai keterlibatan siswa, kelancaran pelaksanaan kegiatan, serta kesesuaian kegiatan dengan rencana. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar perbaikan pelaksanaan kegiatan pengabdian selanjutnya.

Etika Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian telah memperoleh izin dari pihak sekolah dan dilaksanakan dengan persetujuan guru kelas. Seluruh kegiatan dilakukan dengan memperhatikan kenyamanan dan keamanan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai pentingnya makanan bergizi dan bahaya konsumsi minuman manis pada siswa kelas III menunjukkan hasil yang positif baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen pretest dan posttest, terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa dari 95,00% sebelum intervensi menjadi 97,05% setelah kegiatan edukasi dilaksanakan. Meskipun secara statistik peningkatan tersebut tidak terlalu besar, hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi tetap memberikan kontribusi dalam memperkuat pengetahuan siswa yang sebelumnya sudah cukup baik. Kondisi nilai awal yang tinggi mengindikasikan bahwa sebagian siswa telah memiliki paparan informasi dasar terkait makanan sehat dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun media informasi.

Selain peningkatan secara kuantitatif, keberhasilan kegiatan juga terlihat dari perubahan secara kualitatif selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi selama sesi diskusi, tanya jawab, dan permainan edukatif. Siswa mampu menyebutkan contoh makanan sehat dan tidak sehat, menjelaskan fungsi zat gizi bagi tubuh, serta mengidentifikasi dampak negatif konsumsi minuman manis secara berlebihan. Respons aktif siswa menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang digunakan mampu menciptakan suasana belajar yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar.

Lebih lanjut, hasil observasi menunjukkan adanya indikasi perubahan sikap awal pada siswa, seperti meningkatnya kesadaran untuk memilih air putih dibandingkan minuman manis serta meningkatnya minat membawa bekal sehat dari rumah. Meskipun perubahan perilaku jangka panjang belum dapat diukur dalam kegiatan ini, perubahan sikap awal merupakan indikator penting dalam proses pembentukan perilaku hidup sehat pada anak.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi dan Siswa Mendengarkan Materi

Pembahasan

Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian ini mencakup konsep gizi seimbang, jenis jenis dan fungsi zat gizi bagi tubuh, serta contoh makanan sehat dan tidak sehat yang mudah ditemui dalam kehidupan sehari-hari siswa. Selain itu materi edukasi pada kegiatan ini juga meliputi minuman manis, jenis minuman berpemanis yang sering dikonsumsi anak, kandungan gula tambahan dalam minuman kemasan, dampak konsumsi gula berlebih terhadap kesehatan, serta pentingnya konsumsi air putih dan pemilihan jajanan sehat. Penyampaian materi dilakukan oleh tim pengabdian yang memiliki latar belakang keilmuan kesehatan masyarakat dan Pendidikan, sehingga materi dapat disesuaikan dengan tingkat pemahaman, karakteristik perkembangan kognitif, serta kebiasaan konsumsi siswa sekolah dasar. Penyesuaian ini penting karena penyampaian informasi kesehatan pada anak memerlukan pendekatan komunikatif, sederhana, dan kontekstual agar pesan kesehatan dapat dipahami secara optimal. Selain itu, penggunaan contoh makanan yang dekat dengan kehidupan siswa membantu meningkatkan relevansi materi dan memudahkan siswa dalam mengaitkan konsep gizi dengan praktik sehari-hari.



Gambar 2. Games Interaktif dan Edukatif terakit Materi

Pemberian edukasi gizi dan bahaya konsumsi minuman manis pada usia sekolah dasar menjadi sangat penting karena fase ini merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan makan jangka panjang. Pada usia ini, anak mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan, namun masih sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sekolah. Intervensi gizi pada tahap ini terbukti memiliki dampak jangka panjang terhadap perilaku konsumsi makanan hingga usia dewasa. Oleh karena itu, edukasi gizi pada anak sekolah dasar tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya preventif dalam mencegah berbagai permasalahan gizi dan penyakit tidak menular di masa mendatang (Ríos-Reyna et al., 2025).

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa setelah edukasi diberikan, terjadi perubahan positif pada siswa baik dari aspek pengetahuan (*prestest* dan *posttest*) maupun respons perilaku awal.

Siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengidentifikasi makanan sehat dan tidak sehat, lebih aktif berpartisipasi dalam diskusi, mampu menjelaskan manfaat makanan bergizi bagi tubuh. kemampuan siswa dalam menyebutkan dampak konsumsi gula berlebih, serta meningkatnya minat siswa untuk membawa botol minum sendiri dan bekal sehat dari rumah Selain itu, muncul kesadaran awal pada siswa untuk lebih selektif dalam memilih makanan dan minuman. Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi juga mulai membentuk sikap positif terhadap perilaku hidup sehat. Meskipun perubahan perilaku jangka panjang belum dapat diukur dalam kegiatan ini, perubahan kesadaran awal merupakan tahap penting dalam proses pembentukan perilaku kesehatan yang berkelanjutan.

Sejalan dengan hasil kegiatan, secara global, berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan perilaku kesehatan anak dan menurunkan konsumsi minuman berpemanis pada anak. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan perubahan lingkungan sekolah mampu menurunkan konsumsi minuman manis secara signifikan pada anak usia sekolah. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah berkontribusi terhadap keberhasilan program kesehatan masyarakat berbasis pencegahan jangka panjang (Malhotra et al., 2025). Hasil ini memperkuat bahwa sekolah merupakan setting strategis dalam implementasi promosi kesehatan anak.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan secara terstruktur dan interaktif mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pola makan sehat sekaligus memperbaiki pola konsumsi harian (Aghazadeh et al., 2024; Alotaibi, 2024; Ríos-Reyna et al., 2025). Intervensi yang tidak hanya berfokus pada penyampaian materi, tetapi juga didukung perubahan lingkungan sekolah, seperti penyediaan air minum sehat dan pembatasan akses makanan tinggi gula, terbukti mampu meningkatkan konsumsi air putih dan menurunkan konsumsi gula tambahan pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan edukasi kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh materi pembelajaran, tetapi juga oleh lingkungan yang mendukung perilaku sehat.

Selain itu, intervensi berbasis literasi kesehatan juga terbukti efektif dalam menurunkan konsumsi gula pada populasi anak dan remaja, khususnya di kawasan Asia yang mengalami peningkatan konsumsi minuman berpemanis secara signifikan dalam satu dekade terakhir. Studi menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan anak berkorelasi dengan kemampuan membuat keputusan konsumsi yang lebih sehat serta menurunkan frekuensi konsumsi minuman tinggi gula (Chew et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang berfokus pada pemahaman konsep dan kesadaran risiko memiliki peran penting dalam perubahan perilaku konsumsi anak.

Kaitan antara konsumsi minuman manis dan risiko kesehatan juga menjadi aspek penting dalam pembahasan kegiatan ini. Penelitian lain menunjukkan bahwa pola konsumsi minuman berpemanis yang terbentuk sejak usia dini berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas pada anak (Liu et al., 2025). Oleh karena itu, edukasi mengenai pembatasan konsumsi minuman manis pada siswa sekolah dasar merupakan langkah preventif yang strategis dalam menekan risiko masalah gizi dan penyakit tidak menular di masa mendatang.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan berbagai program pengabdian kepada masyarakat yang menekankan pentingnya edukasi sadar gula pada anak sekolah. Studi pengabdian menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai risiko minuman kemasan mampu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap lebih bijak dalam memilih makanan dan minuman (Aroni et al., 2025; Kadir et al., 2025). Perubahan sikap siswa dalam kegiatan ini, seperti meningkatnya kesadaran untuk memilih air putih dibandingkan minuman manis, merupakan indikator awal terbentuknya perilaku hidup sehat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdiaan ini memperkuat bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah dengan pendekatan pembelajaran aktif memiliki potensi besar dalam menurunkan risiko perilaku konsumsi makanan tidak sehat dan konsumsi gula berlebih pada anak. Integrasi antara edukasi kesehatan, dukungan lingkungan sekolah, serta keterlibatan aktif siswa menjadi faktor kunci keberhasilan intervensi. Oleh karena itu, hasil dan pembahasan kegiatan ini menunjukkan bahwa pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi gizi tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan siswa, tetapi juga berpotensi membentuk sikap dan perilaku hidup sehat. Untuk mencapai dampak yang lebih optimal dan berkelanjutan, diperlukan pelaksanaan edukasi kesehatan secara rutin serta dukungan berkelanjutan dari pihak sekolah dan orang tua.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi tentang pentingnya makanan bergizi dan bahaya minuman manis di SD Negeri 101 Muara Bungo terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar. Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 95,00% menjadi 97,05%, yang menandakan bahwa tujuan pengabdian untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pola makan dan minum sehat telah tercapai. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur dan interaktif juga mendorong partisipasi aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Adapun keterbatasan kegiatan ini terletak pada desain tanpa kelompok kontrol serta waktu pelaksanaan yang singkat, sehingga evaluasi hanya mengukur peningkatan pengetahuan jangka pendek dan belum menilai perubahan perilaku secara berkelanjutan. Sebagai rekomendasi, kegiatan edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkesinambungan dan terintegrasi dalam program sekolah, serta melibatkan guru dan orang tua agar pembiasaan perilaku hidup sehat dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

PERSANTUNAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Muara Bungo selaku pemberi dana hibah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan nomor kontrak: 008/REK/II.3.AU/PENGABDIAN/LPPM/2026 yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah, dewan guru, dan seluruh pihak SD Negeri 101 Muara Bungo yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

REFERENSI

Afifah, M. H., Siwi Maheswari, D., & Primaningsih, K. (2025). The Simple and Traditional Game-Based Health Education Model to Promote Healthy Lifestyles in Elementary School Students: A Litera-ture Review. *Journal of Physical Education, Health and Sport Elementary School Students: A Literature Review. Journal of Physical Education*, *12*(1), 76–81. https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i1.29139

Aghazadeh, N., Jabbari Farooji, S., Haghani, S., & Amini, L. (2024). Effectiveness of multimedia education on the childbearing intention in one-child women: a field trial study. *BMC Medical Education*, *24*(1), 921. https://doi.org/10.1186/s12909-024-05784-6

Alotaibi, M. S. (2024). Game-based learning in early childhood education: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *Volume 15-2024*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1307881

Amin, M. M. (2024). Tren Minuman Kemasan dalam Kalangan Siswa Sekolah dan Dampaknya terhadap Kesehatan. *Journal Peqguruang*, *6*(2), 474–480. https://doi.org/10.35329/jp.v6i2.5827

Aroni, D., Sari, A., Malina, T., Maulana, I., Helda, H., Ronaldo, L., Zakaria, N., & Fauziah. (2025). Edukasi Risiko Mengkonsumsi Minuman Kemasan Terhadap Penyakit Diabetes Mellitus di SMP N 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *7*(2), 278–285. https://doi.org/10.36565/jak.v7i2.836

Asri, A., Fitriyani, F., Katie, K., & Iskandar, A. (2025). Web-Based Educational Game Development to Improve Elementary School Students' Learning Efficiency and Interest. *Ceddi Journal of Education*, *4*(2), 10–16. https://doi.org/10.56134/cje.v4i2.156

Chew, Y. Y., Maharajan, M. K., Gopinath, D., & Rajiah, K. (2025). Comparative effectiveness of health literacy intervention on reducing sugar or sugar-sweetened beverage consumption in Asian populations: A systematic review. In *Public Health* (Vol. 244). Elsevier B.V. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2025.105750

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

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI.

Liu, Y., Pan, F., Lyu, J. L., Li, J. W., Xu, J., Wang, H. J., & Liang, D. (2025). The Association of Sugar-Sweetened Beverages Consumption Patterns and Overweight/Obesity: Evidence from a Large-Scale Survey of Chinese Children and Adolescents. *Nutrients* , *17*(21). https://doi.org/10.3390/nu17213442

Malhotra, S., Aggarwal, D., Purohit, B. M., Morankar, R., Chawla, A., Duggal, R., Nilima, N., Bhadauria, U. S., Deb Barma, M., & Priya, H. (2025). Effectiveness of school-based approaches for reduction of sugar and sugar-sweetened beverages in children: a systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Dentistry*, *26*(2), 113. https://doi.org/10.1038/s41432-024-01103-6

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Rineka Cipta.

Ríos-Reyna, C., Alemán-Castillo, S. J. E., González-Pérez, A. L., Bezares-Sarmiento, V. D. R., Jasso-Hernández, A., Rodríguez-Castillejos, G. C., & Castillo-Ruiz, O. (2025). Pilot intervention study: food and nutrition education and psychoeducation among elementary school students in grades 4 to 6. *Journal of Health, Population and Nutrition*, *44*(1). https://doi.org/10.1186/s41043-025-01087-8

United Nations Children's Fund (UNICEF), & World Health Organization. (2018). *Drinking Water, Sanitation and Hygiene in Schools: Global Baseline Report 2018*.

World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: the race against a silent killer. Geneva: World Health Organization*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062