

Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan: Upaya Cegah Konsumsi Junk Food dan Minuman Berpemanis Berlebih Pada Remaja.

Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan: Upaya Cegah Konsumsi Junk Food dan Minuman Berpemanis Berlebih Pada Remaja.

Bandung, Prolite — Mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), melaksanakan program edukasi gizi bertajuk “Limit Junk Food and Sugar Sweetened Beverages (SSB)” kepada siswa SMP Laboratorium Percontohan UPI pada 27 November 2025.

Kegiatan ini merupakan bagian dari implementasi mata kuliah Pendidikan Gizi berbasis Project Based Learning, dengan tujuan meningkatkan literasi gizi dan membentuk perilaku makan sehat pada remaja.

Program ini dilatarbelakangi oleh tingginya konsumsi junk food dan minuman berpemanis pada remaja usia sekolah, yang menurut berbagai penelitian dapat meningkatkan risiko obesitas, menurunkan kualitas konsentrasi belajar, hingga memicu penyakit tidak menular di usia dewasa.

Baca Juga:Rekayasa Lalu Lintas Selama Penataan Kawasan Gedung Sate akan Diberlakukan Mulai 30 April

Remaja dinilai berada pada fase krusial dalam pembentukan kebiasaan makan, karena mulai memiliki kebebasan memilih jajanan namun belum sepenuhnya memahami nilai gizi dan dampaknya terhadap kesehatan. Berdasarkan konteks tersebut, tim mahasiswa UPI merancang intervensi edukatif yang menasar peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk menentukan jadwal, teknis pelaksanaan, serta fasilitas yang diperlukan. Sasaran utama kegiatan adalah siswa kelas 7 SMP Laboratorium Percontohan UPI. Tim pelaksana menyiapkan modul edukasi, media visual, materi presentasi, serta instrumen evaluasi berupa lembar *pre-test*, *post-test*, dan lembar observasi perilaku.

Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan: Upaya Cegah Konsumsi Junk Food dan Minuman Berpemanis Berlebih Pada Remaja.



Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan: Upaya Cegah Konsumsi Junk Food dan Minuman Berpemanis Berlebih Pada Remaja.

Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan

Selama edukasi berlangsung, materi disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi visual yang menjadi sorotan utama, yaitu “sugar visualization”. Melalui metode ini, siswa diperlihatkan jumlah gula yang terkandung dalam minuman kemasan populer, seperti soda, teh manis, dan minuman energi.

Baca Juga: Pemkot Bandung Minta Masyarakat Berperan dalam Pengelolaan Sampah

Tumpukan sendok gula yang ditampilkan secara nyata memberikan dampak besar terhadap pemahaman siswa. Banyak peserta tampak terkejut mengetahui bahwa satu botol minuman yang mereka konsumsi sehari-hari mengandung lebih dari separuh batas konsumsi gula harian yang direkomendasikan.

Untuk memperkuat pemahaman selama materi berlangsung, tim pelaksana juga membagikan leaflet edukasi secara langsung kepada siswa. Leaflet tersebut berisi ringkasan informasi mengenai bahaya konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih, batas konsumsi gula harian menurut Kementerian Kesehatan RI, serta contoh jajanan sehat yang dapat menjadi alternatif di sekolah.

Dengan leaflet di tangan, siswa dapat secara aktif membaca, mengikuti penjelasan, dan memahami materi secara paralel, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif dan terarah.

Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan: Upaya Cegah Konsumsi Junk Food dan Minuman Berpemanis Berlebih Pada Remaja.



Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan: Upaya Cegah Konsumsi Junk Food dan Minuman Berpemanis Berlebih Pada Remaja.

Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan

Tidak hanya itu, tim juga menyerahkan poster edukasi kepada pihak sekolah untuk ditempelkan pada majalah dinding (mading) sekolah. Poster ini berfungsi sebagai media edukasi berkelanjutan yang dapat dilihat oleh seluruh siswa setiap hari, sehingga pesan gizi tidak hanya berhenti pada saat kegiatan berlangsung tetapi terus menjadi pengingat bagi lingkungan sekolah secara keseluruhan.

Selanjutnya, sesi edukasi juga mencakup latihan membaca label gizi, di mana siswa diajak memahami informasi nilai gizi pada kemasan makanan. Latihan ini membantu siswa mengenali produk tinggi gula, garam, dan lemak, sekaligus mengajarkan mereka membuat keputusan yang lebih bijak saat membeli jajanan. Melalui pendekatan partisipatif ini, siswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Untuk mengukur efektivitas program, tim mahasiswa menggunakan *pre-test* dan *post-test* guna menilai perubahan tingkat pengetahuan siswa. Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mengetahui batas konsumsi gula harian, serta kurang mampu membedakan jajanan sehat dan tidak sehat.

Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan: Upaya Cegah Konsumsi Junk Food dan Minuman Berpemanis Berlebih Pada Remaja.



Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan: Upaya Cegah Konsumsi Junk Food dan Minuman Berpemanis Berlebih Pada Remaja.

Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan

Setelah edukasi diberikan, terjadi peningkatan skor pemahaman yang cukup signifikan. Observasi perilaku juga mencatat adanya perubahan positif pada siswa, seperti meningkatnya antusiasme membaca label gizi dan kecenderungan memilih air putih dibandingkan minuman berpemanis. Beberapa siswa bahkan menyatakan minat untuk mulai membawa bekal sehat dari rumah.

Pihak sekolah turut memberikan dukungan penuh selama proses pelaksanaan, mulai dari penyediaan fasilitas hingga membantu observasi kegiatan. Kolaborasi ini menjadi faktor penting yang memastikan kegiatan berjalan lancar dan seluruh siswa dapat mengikuti edukasi dengan baik. Dukungan tersebut juga mencerminkan komitmen sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan kondusif bagi perkembangan peserta didik.

Ketua tim pelaksana, Dwi Khalisa Putri, menyampaikan bahwa program ini dirancang tidak hanya untuk memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku makan yang lebih baik. Ia berharap edukasi ini dapat menjadi langkah awal bagi siswa untuk lebih memahami pentingnya pola makan seimbang. Selain memberikan manfaat bagi siswa, kegiatan ini juga menjadi pengalaman berharga bagi mahasiswa dalam menerapkan teori pendidikan gizi secara langsung di masyarakat.

Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan: Upaya Cegah Konsumsi Junk Food dan Minuman Berpemanis Berlebih Pada Remaja.



Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium Percontohan

Kegiatan ditutup dengan dokumentasi foto dan video, serta penyusunan laporan akhir sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada dosen pengampu dan pihak sekolah. Melalui kolaborasi ini, diharapkan terbangun kesadaran kolektif antara siswa, guru, dan masyarakat sekolah untuk menciptakan generasi yang lebih sehat dan cerdas dalam memilih pangan.



Baca Selanjutnya

Mahasiswa UPI Laksanakan Edukasi Gizi di SMP Laboratorium
Percontohan: Upaya Cegah Konsumsi Junk Food dan Minuman
Berpemanis Berlebih Pada Remaja.

259 Tim Mahasiswa Bergerak, Astra Honda SDGs Future Leaders 2025 Nyalakan
Aksi Sosial Berkelanjutan