

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

Category: Daerah, News

14 Desember 2025



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.

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 menyasar 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

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.

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

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

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

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.

Hati-hati Modus Penipuan Bormodus Komunitas Charity

Category: Daerah
14 Desember 2025



Balas komentar Ama 🌟🌟
Sering bgt setiap ke bandung, ada charity ini kirain ngasih seikhlasnya ternyata ada nominal 150-200k trs dikasih vco diskon makanan tp gbsa dpake 😊

Balas komentar dexur5

bullshit bukan buat amal dia kejar target jualan MLM

mas moaff saya mau izin cerita untuk hal charity itu, saya sendiri pernah bekerja disana selama 8 bulan, dan memang seperti mim. tiap pagi di brief bagaimana menangani customer, dan secara tidak langsung kita memang diajarkan untuk berbohong. setiap penjualan kita diberi 45k per voucher, apabila tidak ada yang terjual kita tidak mendapat gaji dan uang transport. penjualan juga pun ditanggung pribadi, namun untuk yang sudah jadi manager kertas tidak perlu berjalan namun tetap mendapatkan uang dari penjualan anak bushnya sebesar 60k. jika cintilang memang sangat sedikit untuk charity nya dan kita sebagai pekerja juga tidak pernah ditunjukkan penyerahan charity kepada pihak yang dituju. menurut saya ini hanya sebatas mim perpisau dengan mendektrin banyak orang, mereka tidak takut untuk masuk polisi karena sebagian dari mereka memang pernah ditangkap namun dibebaskan kembali, dan bagi para atasan kita dijokotri bahwa itu hanya hal biasa dan hanya tantangan saat bekerja.

hal ini saya sampaikan karena takut ada pihak berkuasa yang terjelek disana.

dan saya pernah ditangkap sepien disalah satu mall. pihak atasian tidak bertanggung jawab saat hal tersebut dan menyebutkan itu hanya halangan kita dalam berbuat baik. kita memang diajarkan untuk bohong sebagai mahasiswa agar orang percaya dan mau membeli voucher tersebut. kita dijanjikan akan menjadi orang yang sukses diusia mudia hanya dengan menggunakan voucher dan mengumpulkan team (orang yang mau bekerja dibawah kita). bahkan sudah ada influencer yang menjadi vice president di perusahaan ini dan membuat kita semakin percaya.

Hati-hati Modus Penipuan Bormodus Komunitas Charity

BANDUNG, Prolite – Warga Bandung diminta waspada penipuan, pegawai PT KAI membongkar sekelompok orang diduga melakukan penipuan.

Sekelompok orang yang mengatas namakan sebagai mahasiswa yang tergabung dalam komunitas charity atau komunitas untuk membantu anak penderita kanker.

Video salah seorang pegawai PT KAI yang ia sebar melalui akun TikTok @roeswantara.

Dalam unggahan video tersebut memperlihatkan beberapa orang berada di depan Stasiun Kota Bandung dengan memperlihatkan seperti mahasiswa yang sedang menggalang dana untuk anak-anak pengidap penyakit kanker.

Karena di ragukan statusnya sebagai mahasiswa maka dari itu

pegawai PT KAI menegur orang tersebut.

Setelah berbincang dengan perempuan yang mengaku sebagai mahasiswa. Namun, saat ditanya lebih dalam, mahasiswa itu tak dapat menjawab pertanyaan Roeswantara.



TikTok @Roeswantara

Perempuan itu juga berdalih kegiatan yang mereka lakukan telah mendapat izin dari petugas keamanan stasiun. Namun ketika Roeswantara menyebut bahwa ia adalah pegawai PT KAI, perempuan itu langsung terdiam.

Karena merasa ada yang janggal maka Roeswantara menegur orang tersebut karena sudah meresahkan banyak pengguna Kereta Api (KA) yang terganggu dengan aksi mereka.

Namun himbauan dari salah seorang petugas PT KAI itu dihiraukan oleh mereka meski sudah diancam akan dilaporkan ke Satpol PP.

Bahkan dalam video seorang petugas PT KAI itu juga menyebutkan "Hati-hati modus mahasiswa charity di stasiun-stasiun".

"Kalian sudah viral, saya sudah sering tegur kalian, karena orang-orang kayak begini nggak tahu kalian bukan mahasiswa beneran," kata Roeswantara.

Setelah video ini di unggah di akun Instagram pribadinya sudah orang menyukai video ini bahkan banyak juga warganet yang berkomentar positif atas tindakan yang dilakukan oleh petugas PT KAI tersebut.