

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 171-178
Email: lp3msakti@gmail.com

BAHAYA KONSUMSI GULA BERLEBIH UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN HIDUP SEHAT PADA ANAK SD NEGERI 1 KEKERI

Alfathya Nuril Qholby[1], Aqila Safira[2], Baiq Reta Ardaningsih[3], Peta Nafilata Fihaula[4], Three Anggun Zulira Putri[5].

[1,2,3,4&5]Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Mataram, Jalan Prabu Rangkasari Dasan Cermen Sandubaya Mataram, Nusa Tenggara Barat 83232, Indonesia

Email: petanafilatafihaula@gmail.com

Submit: 17-10-2026; Revised: 30-10-2026; Accepted: 03-11-2026; Published: 19-11-2016

ABSTRAK: Konsumsi gula berlebihan pada anak usia sekolah dasar dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti kegemukan, diabetes, dan karies gigi. Kurangnya pengetahuan mengenai dampak konsumsi gula serta cara memilih jajanan yang sehat dapat memengaruhi kebiasaan makan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai bahaya konsumsi gula berlebih serta pentingnya menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan pada 23 September 2026 di SD Negeri 1 Kekeri dengan sasaran 24 siswa kelas IV. Metode yang digunakan berupa presentasi interaktif, tanya jawab, kuis, dan pemberian hadiah sebagai bentuk apresiasi. Materi yang disampaikan meliputi sumber gula, batas konsumsi gula harian, dampak konsumsi gula berlebih, serta cara memilih jajanan yang lebih sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mengikuti kegiatan dengan aktif dan antusias, terutama saat sesi tanya jawab dan kuis. Penyampaian materi secara interaktif membuat suasana belajar lebih menyenangkan dan membantu siswa memahami pentingnya membatasi konsumsi gula. Dengan demikian, edukasi mengenai bahaya konsumsi gula berlebih dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran anak dalam memilih makanan dan minuman yang lebih sehat serta menerapkan kebiasaan hidup sehat.

Kata Kunci: konsumsi gula, edukasi kesehatan, anak sekolah dasar, jajanan sehat, hidup sehat

ABSTRACT: *Excessive sugar consumption among elementary school-aged children can increase the risk of various health issues, such as obesity, diabetes, and dental caries. A lack of knowledge regarding the impact of sugar consumption and how to select healthy snacks can influence children's eating habits. This community service activity aimed to enhance students' knowledge and awareness concerning the dangers of excessive sugar consumption and the importance of adopting a healthy lifestyle. The activity was conducted on September 23, 2026, at SD Negeri 1 Kekeri, involving 24 fourth-grade students. The methods employed included interactive presentations, question-and-answer sessions, quizes, and prize-giving as a form of appreciation. The material covered sources of sugar, daily sugar intake limits, the consequences of excessive sugar consumption, and strategies for choosing healthier snacks. The results indicated that the students participated actively and enthusiastically, particularly during the question-and-answer sessions and quizes. The interactive delivery of the material created an enjoyable learning atmosphere and helped students grasp the importance of limiting sugar intake. Thus, education regarding the dangers of excessive sugar consumption serves as a valuable effort to raise children's awareness about choosing healthier foods and beverages and adopting healthy lifestyle habits.*

Keywords: *sugar consumption, health education, elementary school children, healthy snacks, healthy living*



Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 171-178
Email: lp3msakti@gmail.com

How to Cite: Qholby, A. N., Safira, A., Ardaningsih, B. R., Fihaula, P. N., & Putri, T. A. Z. (2026). Bahaya konsumsi gula berlebih untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat pada anak SD Negeri 1 Kekeri. *Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 171–178. https://ejournal.lp3msakti.com/index.php/JurnalSampeMas



Jurnal Sistem Infoemasi Pengabdian Kepada Masyarakat *is Licensed Under a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*.

PENDAHULUAN

Jam istirahat adalah waktu yang paling dinantikan siswa, dan banyak di antara mereka langsung mencari jajanan manis seperti es, minuman berwarna, atau cokelat di sekitar sekolah. Usia sekolah dasar merupakan masa penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat karena kebiasaan yang dibangun sejak kecil cenderung bertahan hingga dewasa (WHO, 2026). WHO (2026) merekomendasikan konsumsi gula bebas tidak lebih dari 10% total energi harian, atau setara kurang lebih 50 gram (12 sendok teh) pada orang dewasa dengan kebutuhan 2.000 kkal per hari. Batas ini mudah terlampaui, sebab satu kaleng minuman manis rata-rata mengandung sekitar 40 gram gula (Febriyanti dkk., 2023), padahal kebutuhan energi anak lebih rendah daripada orang dewasa.

Kebiasaan tersebut banyak ditemukan pada anak di Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan sekitar setengah anak usia 5–9 tahun mengonsumsi makanan manis setidaknya satu kali sehari, dan prevalensi karies gigi pada penduduk usia 3 tahun ke atas mencapai 82,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Masalah gizi anak pun bergeser dari kekurangan gizi menuju gizi lebih dan obesitas (Febriyanti dkk., 2023). Lingkungan sekolah yang menyediakan banyak jajanan tinggi gula tanpa edukasi dan pengawasan dapat meningkatkan risiko obesitas, karies gigi, dan gangguan metabolik seperti diabetes tipe 2 sejak usia dini (Sarih dkk., 2026), serta komplikasi kesehatan saat anak dewasa (Febriyanti dkk., 2023).

Tantangan lainnya adalah gula yang tidak selalu terlihat, misalnya pada minuman kemasan dan makanan olahan, sehingga edukasi tidak cukup berupa larangan. Edukasi di sekolah dasar yang mengajarkan siswa mengenali gula tersembunyi dan membaca label gizi terbukti meningkatkan kemampuan mereka mengenali kandungan gula (Sarih dkk., 2026). Metode yang menarik dan melibatkan siswa secara langsung juga lebih efektif. Mario dkk. (2026) melaporkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa kelas III dari 6,53 menjadi 7,89 melalui presentasi, video, permainan, kuis, dan hadiah. Edukasi berbasis permainan meningkatkan proporsi siswa berpengetahuan tinggi dari 23% menjadi 53% (Sarih dkk., 2026) dan mendorong perubahan sikap, seperti memilih air putih dibandingkan minuman manis (Yulda dkk., 2026). Hasil serupa ditemukan pada pendidikan kesehatan tentang minuman berpemanis kemasan yang meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa (Handayani dkk., 2023). Meski demikian, perubahan perilaku jangka panjang membutuhkan pengulangan serta dukungan keluarga dan

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 171-178
Email: lp3msakti@gmail.com

sekolah, karena preferensi terhadap rasa manis juga dipengaruhi faktor genetik, lingkungan, dan budaya (Fitrotun Nisa dkk., 2025).

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) di SD Negeri 1 Kekeri dilaksanakan dengan penyampaian materi tentang bahaya konsumsi gula berlebih yang dilanjutkan kuis berhadiah dalam suasana santai dan menyenangkan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai bahaya konsumsi gula berlebih serta mendorong mereka memilih jajanan yang lebih sehat dan rendah gula.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan berbasis komunitas sekolah (*school-base health education*) yang digabungkan dengan metode partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena dinilai dapat membantu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi anak-anak terutama di sekolah dasar. Kegiatan juga dilakukan dengan melakukan kegiatan kuis berhadiah, Kuis dilakukan untuk menguji sekaligus memperkuat pemahaman siswa, dan pemberian hadiah dimaksudkan agar siswa lebih antusias dan aktif berpartisipasi.

Kegiatan ini dilaksanakan pada 23 September 2026 di SD Negeri 1 Kekeri, Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat. Lokasi ini dipilih karena, lokasinya mudah terjangkau dan sesuai untuk pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan kepada siswa, serta terdapat banyak jajanan manis di sekitar sekolah dan belum terdapat edukasi serupa sebelumnya. Sasaran pada kegiatan ini adalah siswa kelas 4, dengan jumlah siswa sebanyak 24 orang, serta kegiatan ini dilakukan dengan didampingi guru kelas selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Dari Awal Sampai Akhir

Pelaksanaan kegitaan dilakukan dengan 4 tahapan yaitu :

1. Tahap persiapan

Tim berkoordinasi dengan kepala sekolah dan guru untuk memperoleh izin dan menentukan jadwal. Tim kemudian menyusun materi presentasi, menyiapkan media slide bergambar dan poster merancang soal kuis, dan menyiapkan hadiah.

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 171-178
Email: lp3msakti@gmail.com

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini merupakan inti kegiatan, Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan perkenalan oleh moderator, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi secara bergantian dari masing masing pemateri, penyampain materi yaitu mencakup :

a) pengertian gula dan sumbernya dalam makanan dan minuman sehari-hari,
b) batas aman konsumsi gula harian,
c) bahaya konsumsi gula berlebih (gigi berlubang, kegemukan, diabetes, dan menurunnya konsentrasi belajar),
d) tips memilih jajanan yang lebih sehat.
e) Selama presentasi, siswa diberi kesempatan bertanya dan berdiskusi.

3. Tahap kuis berhadiah

Setelah presentasi, tim mengadakan kuis berisi pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan. Siswa menjawab secara lisan. Siswa yang menjawab benar mendapat hadiah sebagai bentuk apresiasi. Kuis ini juga menjadi sarana mengukur sejauh mana siswa memahami materi.

4. Tahap evaluasi dan penutup

Tim mencatat jumlah dan ketepatan jawaban siswa sebagai gambaran pemahaman, menyampaikan kesimpulan materi, serta menerima tanggapan dari siswa dan guru. Kegiatan ditutup dengan dokumentasi berupa foto dan video sebagai bukti pelakasanan kegiatan dan ucapan terima kasih kepada pihak sekolah.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Kegiatan program kreativitas mahasiswa dengan tema “Bahaya Konsumsi Gula Berlebih untuk Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat pada Anak SD Negeri 1 Kekeri” dilakukan pada tanggal 23 September 2026, Pukul 08.00 – 09.30 WITA, di ruang kelas 4 A SDN 1 Kekeri, dan diikuti oleh siswa berjumlah 24 orang. Kegiatan dimulai dengan pembukaan kemudian dilanjutkan ke acara inti, yaitu penyampaian materi, interaksi dengan siswa, kuis, serta pemberian hadiah sebagai bentuk apresiasi. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat cukup aktif dan antusias.



Gambar 2. Dokumentasi bersama anak-anak SDN 1 Kekeri

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, penyampaian edukasi dengan metode interaktif terlihat lebih mampu menarik perhatian siswa dibandingkan penyampaian materi secara satu arah. Anak sekolah dasar umumnya

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 171-178
Email: lp3msakti@gmail.com

lebih mudah memahami materi apabila pembelajaran dikemas dengan cara yang menarik dan melibatkan mereka secara langsung. Penggunaan contoh makanan dan minuman yang sering mereka konsumsi sehari-hari juga membantu siswa memahami materi, karena informasi yang diberikan berhubungan langsung dengan kehidupan mereka. Dengan cara tersebut, siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dapat menghubungkannya dengan kebiasaan jajan mereka sehari-hari.

Keaktifan siswa semakin terlihat pada sesi kuis. Kuis membuat siswa kembali mengingat materi yang telah disampaikan sekaligus memberi kesempatan bagi mereka untuk menunjukkan pemahamannya. Kegiatan ini juga membuat suasana pembelajaran menjadi lebih santai dan tidak membosankan. Siswa menjadi lebih tertarik mengikuti kegiatan karena mereka tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga terlibat langsung dalam menjawab pertanyaan.

Pemberian hadiah turut mendukung keaktifan siswa selama kegiatan berlangsung. Hadiah diberikan sebagai bentuk apresiasi kepada siswa yang berani menjawab dan ikut berpartisipasi. Tujuannya bukan semata-mata agar siswa mendapatkan hadiah itu sendiri, melainkan untuk memberikan dorongan positif agar mereka lebih berani berinteraksi dan mencoba menjawab pertanyaan. Dampaknya terlihat dari suasana kegiatan yang menjadi lebih aktif dan menyenangkan. Siswa juga menunjukkan respons yang positif, seperti tampak senang dan bersemangat selama mengikuti kegiatan hingga selesai.



Gambar 3. Pembagian hadiah kuis kepada siswa

Kegiatan ini menunjukkan bahwa keberhasilan edukasi kesehatan pada anak tidak hanya bergantung pada isi materi, tetapi juga pada cara materi tersebut disampaikan. Penyampaian informasi secara satu arah dapat membuat siswa lebih mudah kehilangan perhatian, sedangkan komunikasi dua arah, kuis, dan pemberian apresiasi membuat siswa lebih aktif selama proses pembelajaran. Melalui kegiatan ini, siswa memperoleh pemahaman tentang sumber gula, dampak konsumsi gula berlebih, serta pentingnya membatasi konsumsi gula, sekaligus pengalaman belajar yang menyenangkan. Edukasi tentang hal ini penting diberikan sejak usia sekolah karena kebiasaan makan dan minum yang terbentuk pada masa anak-anak cenderung terbawa hingga dewasa (WHO, 2026).

Diskusi

Temuan di SDN 1 Kekeri sejalan dengan hasil penyuluhan gizi pada siswa kelas III yang dilaporkan Mario dkk. (2026). Studi tersebut memadukan presentasi,

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2, Desember 2026; Page, 171-178
Email: lp3msakti@gmail.com

permainan, kuis, dan hadiah, dan kombinasi itu berkaitan dengan peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa dari 6,53 menjadi 7,89. Kegiatan kami memakai komponen serupa, yaitu penyampaian materi, kuis, dan hadiah, dan hasilnya tampak pada tingginya keaktifan siswa. Perbedaannya terletak pada pengukuran: Mario dkk. (2026) mengukur perubahan pengetahuan dengan skor, sedangkan kegiatan kami belum menggunakan pre-test dan post-test. Karena itu, kesesuaian kedua kegiatan baru dapat dinyatakan pada kemiripan rancangan dan respons siswa, belum pada besar peningkatan pengetahuan.

Keaktifan siswa dalam kegiatan ini juga sejalan dengan Yulda dkk. (2026), yang menemukan bahwa permainan edukatif membuat siswa lebih aktif berdiskusi, serta dengan Sarih dkk. (2026), yang melaporkan bahwa edukasi interaktif berbasis permainan meningkatkan proporsi siswa berpengetahuan tinggi dari 23% menjadi 53%. Keduanya menguatkan temuan kami bahwa metode yang melibatkan siswa secara langsung lebih efektif menarik partisipasi dibandingkan penyampaian satu arah. Namun, Yulda dkk. (2026) juga mengamati perubahan sikap yang nyata, yakni siswa mulai memilih air putih dibandingkan minuman manis. Perubahan sikap semacam itu belum dapat kami nyatakan karena evaluasi dalam kegiatan ini terbatas pada pengamatan selama kegiatan berlangsung.

Temuan kami juga mendukung Handayani dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang minuman berpemanis kemasan meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah. Kesamaan arah ini memperkuat gambaran bahwa edukasi sejak usia sekolah merupakan jalur yang layak untuk menumbuhkan kesadaran siswa dalam memilih makanan dan minuman. Meski demikian, hasil kegiatan ini masih berbasis pengamatan keaktifan dan respons siswa, sehingga peningkatan pengetahuan belum dapat diukur secara kuantitatif. Pembentukan kebiasaan makan yang sehat pun membutuhkan pengulangan serta dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah (Fitrotun Nisa dkk., 2025), sehingga dampak jangka panjang dari kegiatan yang dilakukan satu kali ini belum dapat dipastikan.

SIMPULAN

Kegiatan program kreativitas mahasiswa dengan tema “Bahaya Konsumsi Gula Berlebih untuk Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat pada anak SD Negeri 1 Kekeri dapat terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari siswa. Penyampaian materi yang dilakukan secara interaktif melalui presentasi, tanya jawab, kuis, dan pemberian hadiah mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan menarik bagi siswa. Antusiasme siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa metode edukasi yang melibatkan partisipasi langsung lebih sesuai untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada anak sekolah dasar.

Kegiatan ini memberikan pemahaman awal kepada siswa mengenai bahaya konsumsi gula berlebih serta pentingnya memilih makanan dan minuman yang lebih sehat. Meskipun peningkatan pengetahuan belum dapat dibuktikan secara kuantitatif karena belum dilakukan pre-test dan post-test, keterlibatan aktif siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat diterima dengan baik ketika disampaikan menggunakan metode yang sederhana, interaktif, dan menyenangkan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan penambahan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan agar

perubahan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai konsumsi gula dapat diukur secara lebih objektik.

SARAN

Kegiatan edukasi mengenai bahaya konsumsi gula berlebih sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan yang telah diberikan dapat membantu membentuk kebiasaan hidup sehat pada siswa. Metode penyampaian materi yang interaktif, seperti kuis, tanya jawab, permainan edukatif, dan pemberian apresiasi dapat tetap digunakan agar siswa lebih tertarik dan aktif selama kegiatan. Untuk kegiatan selanjutnya, disarankan dilakukan pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi secara lebih objektif. Selain itu, keterlibatan guru dan orang tua juga perlu ditingkatkan agar siswa mendapatkan dukungan dalam menerapkan kebiasaan mengurangi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Soni, D., Rahmania, S., Yuliani, S., Aprilia, L. A., Azizah, A. A. N., & Lubis, N. (2025). Edukasi bahaya jajanan tinggi gula dan pentingnya menjaga kesehatan mulut pada anak usia sekolah. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *9*(1), 7–12.

Fitrotun Nisa, A., Nia Wulandari, P., Akhmi Wrastika, A., & Fatharani Zanetta, S. (2025). Edukasi Pemilihan Camilan Sehat Rendah Gula bagi Anak Usia Dini di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 27 Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, *11*(2), 258–268.

Handayani, O. W. K., Cahyati, W. H., & Ediyarsari, P. (2023). Intervensi Pencegahan Dini Penyakit Degenerative Melalui Pendidikan Kesehatan Konsumsi MBDK. *Journal of Community Empowerment*, *2*(3), 102–107. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jce

Alfiani, A. L., Hutasoit, J. R., Cahyani, N. R., & Puspikawati, S. I. (2026). Penguatan literasi gizi melalui edukasi jajanan sehat untuk membentuk perilaku konsumsi sehat pada anak usia sekolah dasar. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *10*(2), 1662–1670.

Azizzah, S., Kurniawan, A., Paramita, F., & Katmawanti, S. (2024). Penggunaan media edukasi berbasis card game sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang siswa sekolah dasar di Kota Mataram. *Jurnal Medika Nusantara*, *2*(1), 264–282. https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.932

Fitri, A. T., & Damayanti, P. (2024). Diabetes melitus tipe 2 pada anak-anak hingga remaja. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, *8*(2), 137–141.

Muhimah, H., & Farapti, F. (2023). Ketersediaan dan perilaku konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada anak sekolah dasar. *Media Gizi Kesmas*, *12*(1), 575–582. https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.575-582

Ronaldo, F., Wiyono, H., & Anggraini, U. P. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi makanan kariogenik dengan kejadian karies gigi pada anak sekolah dasar kelas V di SDN 1 Bukit Tunggal Palangka Raya. *Jurnal*

Kesehatan Medika Udayana, *10*(1), 28–42. https://doi.org/10.47859/jmu.v10i01.450

Sarih, K., Nurdin, N., Rahayu, S. B., Gaffar, I., & Rimayanti, U. P. (2026). Detektif Siaga Gula: Inovasi edukasi untuk meningkatkan literasi gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, *5*(2), 105–113. https://doi.org/10.37294/jai.v5i2.815

Siregar, S. A. B., Nurpratama, W. L., Kinayungan, U. P., & Asmi, N. F. (2025). Analisis pengaruh media edukasi food model dua dimensi terhadap perubahan pengetahuan siswa tentang konsumsi gula. *Jurnal Mitra Kesehatan*, *8*(1), 1–14. https://doi.org/10.47522/jmk.v8i1.418

Febriyanti, E., Lufiana, F., & Nasution, H. N. (2023). "Calorie and sugar-sweetened beverages awareness" pada anak sekolah sebagai upaya pencegahan obesitas dan non-communicable disease. *Jurnal SOLMA, 12*(3), 1203–1210. https://doi.org/10.22236/solma.v12i3.12734

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Mario, D. T., Muthahari, Z., Priambodo, P. W., Maulana, I., Ockta, Y., Hafni, I., Mahesty, I. R., Rahman, R., Nada, S. A. P., Hidayah, N., & Nurhalisa, N. (2026). Efektifitas penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan tentang dampak konsumsi makanan cepat saji pada siswa sekolah dasar. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 10*(2), 1349–1359. https://doi.org/10.31764/jpmb.v10i2.38217

World Health Organization. (2026, 26 Januari). *Healthy diet*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

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