

# Pemanfaatan Media Visual Dalam Program Edukasi Gizi Untuk Mencegah Konsumsi Gula Berlebih Di Kalangan Remaja

Martha Heriniazwi Dianthi <sup>1)</sup>; Tita Septi Handayani <sup>2)</sup>; Maryaningsih <sup>3)</sup>; Septyca Tri Lestari <sup>4)</sup>; Aprilia Suryadi <sup>5)</sup>; Monika Liza <sup>6)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [MarthaHeriniazwidianthi@unived.ac.id](mailto:MarthaHeriniazwidianthi@unived.ac.id)

## ARTICLE HISTORY

Received [06 Juni 2025]

Revised [08 Juli 2025]

Accepted [10 Juli 2025]

## KEYWORDS

*Sugar Consumption, Nutrition Education, Visual Media, Adolescents, Health Literacy.*

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## ABSTRAK

Konsumsi gula berlebih pada remaja menjadi tantangan serius dalam isu kesehatan masyarakat modern, mengingat dampaknya terhadap risiko obesitas, diabetes, dan penyakit metabolik lainnya. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi dan kesadaran remaja akan bahaya konsumsi gula berlebih melalui pendekatan media visual yang komunikatif dan menarik. Sasaran kegiatan ini adalah siswa SMA 4 Kota Bengkulu, dengan metode edukasi tatap muka, diskusi interaktif, serta distribusi media seperti booklet dan video edukatif. Kegiatan ini melibatkan kolaborasi lintas prodi antara Ilmu Komunikasi, Keperawatan, dan Ilmu Komputer Universitas Dehasen Bengkulu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap bahaya konsumsi gula, kemampuan membaca label gizi, serta sikap kritis dalam memilih makanan sehat. Evaluasi kegiatan merekomendasikan integrasi literasi gizi ke dalam kurikulum sekolah dan penguatan peran siswa sebagai agen perubahan. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam upaya membentuk generasi muda yang lebih sadar gizi dan siap menerapkan gaya hidup sehat.

## ABSTRACT

*Excessive sugar consumption among adolescents poses a significant public health concern due to its association with obesity, diabetes, and other metabolic disorders. This Community Service Program (PKM) aimed to enhance nutritional literacy and raise awareness among teenagers regarding the dangers of excessive sugar intake through the use of communicative and engaging visual media. The target participants were students of SMA 4 Kota Bengkulu, with face-to-face education, interactive discussions, and distribution of visual media such as booklets and educational videos. The program was a cross-disciplinary collaboration involving the Departments of Communication, Nursing, and Computer Science at Universitas Dehasen Bengkulu. Results indicated improved student understanding of sugar-related health risks, enhanced ability to read nutrition labels, and more critical attitudes in choosing healthier foods. The evaluation suggests integrating nutrition literacy into school curricula and empowering students as change agents. This program offers a positive contribution toward fostering a nutritionally aware and health-conscious younger generation.*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada pada masa transisi penting dalam perkembangan fisik dan psikologis. Pada fase ini, terjadi banyak perubahan gaya hidup yang berkaitan langsung dengan kebiasaan konsumsi makanan. Salah satu persoalan krusial yang dihadapi oleh remaja saat ini adalah meningkatnya konsumsi gula secara berlebihan. Kebiasaan ini sebagian besar disebabkan oleh masifnya konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan, jajanan manis, dan makanan ultra-proses yang tersedia luas di lingkungan sekitar mereka. WHO bahkan menyebutkan bahwa konsumsi gula tambahan yang tinggi telah menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular (PTM) di kalangan anak muda, termasuk diabetes tipe 2 dan hipertensi dini.

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesadaran remaja terhadap kandungan gula dalam makanan dan minuman yang mereka konsumsi masih sangat rendah. Hal ini diperparah oleh kurangnya edukasi gizi di lingkungan sekolah yang dikemas secara menarik dan aplikatif. Materi kesehatan biasanya disampaikan secara verbal dan tekstual, dengan minim dukungan visual atau contoh konkret yang relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja. Padahal, menurut Afriani & Wahyuni (2021), pendekatan edukasi berbasis visual memiliki potensi besar untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap isu kesehatan tertentu.

Dalam studi lain, Nuraini (2022) menjelaskan bahwa pendekatan media visual seperti video animasi, infografis, dan poster digital mampu meningkatkan atensi siswa dan membuat proses pembelajaran lebih menyenangkan serta bermakna. Melalui media visual, konsep yang abstrak seperti kadar gula darah, indeks glikemik, dan bahaya metabolik dapat divisualisasikan secara menarik dan mudah dipahami. Berangkat dari urgensi tersebut, tim dosen dan mahasiswa dari Universitas Dehasen Bengkulu melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bertajuk "Pemanfaatan Media Visual dalam Program Edukasi Gizi untuk Mencegah Konsumsi Gula Berlebih di Kalangan Remaja."

Program ini bertujuan untuk membangun kesadaran gizi di kalangan siswa SMA melalui pendekatan interaktif dan visual, sebagai upaya preventif menghadapi ancaman penyakit metabolik akibat konsumsi gula berlebih.

SMA Negeri 4 Kota Bengkulu dipilih sebagai lokasi kegiatan berdasarkan hasil observasi awal dan data informal yang menunjukkan bahwa siswa di sekolah tersebut sangat akrab dengan jajanan tinggi gula, baik dari kantin sekolah maupun toko sekitar. Di sisi lain, belum ada program edukasi gizi yang berjalan secara rutin di sekolah tersebut. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan menjadi intervensi awal yang bisa mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat. Dalam implementasinya, kegiatan ini melibatkan tiga program studi lintas disiplin: Ilmu Komunikasi, Keperawatan, dan Ilmu Komputer. Prodi Ilmu Komunikasi bertanggung jawab dalam merancang strategi penyampaian pesan edukatif yang efektif dan komunikatif, sementara Prodi Keperawatan berperan dalam validasi konten kesehatan yang akan disampaikan. Prodi Ilmu Komputer, di sisi lain, berkontribusi dalam desain dan produksi media visual seperti booklet, poster, dan video animasi.

Metode kegiatan yang digunakan meliputi presentasi interaktif, diskusi kelompok, penayangan video edukasi, serta pembagian booklet bergambar yang berisi informasi tentang dampak konsumsi gula dan cara memilih makanan sehat. Sebagai pelengkap, dilakukan juga sesi demonstrasi membaca label nutrisi pada kemasan makanan yang biasa dikonsumsi siswa. Evaluasi awal menunjukkan respons yang sangat positif dari peserta. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi berlangsung dan mampu menjawab pertanyaan pasca-edukasi dengan lebih baik dibandingkan sebelum kegiatan. Dalam pengisian kuesioner pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pemahaman sebesar 58% terhadap materi bahaya konsumsi gula, serta peningkatan minat untuk membaca label gizi saat membeli produk makanan dan minuman. Ini sejalan dengan temuan Heriniawati (2021) yang menyatakan bahwa pendekatan komunikatif dalam pendidikan gizi dapat meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh pemilihan media edukatif yang kontekstual dan visual. Menurut Masrur (2020), media visual mampu menyederhanakan pesan-pesan kesehatan menjadi lebih mudah dicerna, terutama oleh audiens usia remaja yang cenderung cepat bosan dengan metode ceramah konvensional. Hal ini dipertegas oleh Ariyanti (2020) yang dalam penelitiannya membuktikan bahwa penggunaan poster gizi berwarna dan menarik mampu meningkatkan minat baca siswa serta menumbuhkan sikap kritis terhadap produk makanan kemasan. Di samping pendekatan visual, kegiatan ini juga menekankan pentingnya peran siswa sebagai agen perubahan. Siswa tidak hanya diberi informasi, tetapi juga diajak untuk menyebarkan pesan edukasi gizi di lingkungan sekolah maupun rumah. Beberapa siswa bahkan menyatakan minat untuk membuat konten edukasi sendiri dan membagikannya melalui media sosial pribadi. Ini menunjukkan bahwa pendekatan *peer education* berbasis visual memiliki efek jangka panjang dalam membangun budaya hidup sehat.

Selain itu, kegiatan ini juga menjadi bukti nyata implementasi *tridharma* perguruan tinggi, khususnya dalam aspek pengabdian kepada masyarakat. Keterlibatan mahasiswa dalam proses perancangan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan memberikan pengalaman pembelajaran kontekstual yang tidak mereka peroleh di ruang kelas. Mahasiswa belajar mengintegrasikan teori dengan praktik, serta mengembangkan *soft skill* seperti *public speaking*, *teamwork*, dan empati sosial.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media visual merupakan pendekatan strategis dan relevan dalam upaya meningkatkan kesadaran kesehatan remaja. Selain menarik dan komunikatif, media visual mampu menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan nyata. Untuk keberlanjutan program, penulis merekomendasikan agar sekolah-sekolah dapat menjadikan literasi gizi sebagai bagian dari kurikulum muatan lokal, serta membentuk duta siswa yang aktif menyebarkan informasi gizi melalui berbagai media.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bertema "*Pemanfaatan Media Visual dalam Program Edukasi Gizi untuk Mencegah Konsumsi Gula Berlebih di Kalangan Remaja*" dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif berbasis visual, yang dirancang secara kolaboratif oleh tim dosen dan mahasiswa lintas program studi di Universitas Dehasen Bengkulu. Metode kegiatan ini berorientasi pada peningkatan literasi gizi melalui pembelajaran aktif, pemanfaatan teknologi informasi, dan komunikasi visual yang disesuaikan dengan karakteristik remaja sebagai target audiens.

Pelaksanaan kegiatan terbagi ke dalam empat tahap utama, yaitu: (1) persiapan, (2) observasi lapangan, (3) pelaksanaan kegiatan edukasi, dan (4) evaluasi pasca-kegiatan. Pada tahap persiapan, tim melakukan perencanaan teknis, pengembangan materi edukasi, serta pembuatan media visual. Materi dikembangkan dalam bentuk booklet, infografis, dan video edukatif berdurasi singkat. Desain konten dilakukan secara interdisipliner—di mana Prodi Ilmu Komunikasi bertanggung jawab dalam merancang

pesan-pesan edukatif, Prodi Keperawatan menyusun materi kesehatan yang valid secara ilmiah, dan Prodi Ilmu Komputer mengelola produksi visual digital.

Tahap observasi lapangan dilaksanakan dengan melakukan kunjungan ke SMA Negeri 4 Kota Bengkulu guna mengidentifikasi kondisi lapangan, profil peserta, serta pemetaan awal tingkat pengetahuan siswa terhadap konsumsi gula. Kegiatan ini juga dimanfaatkan untuk berkoordinasi dengan pihak sekolah dan menentukan waktu pelaksanaan yang sesuai. Selain itu, hasil observasi digunakan untuk menyusun skenario edukasi yang kontekstual, agar materi dapat diterima dengan lebih baik oleh siswa sesuai dengan lingkungan dan kebiasaan konsumsi mereka. Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan, yang dilakukan dalam bentuk edukasi tatap muka langsung (face-to-face interactive learning) di aula sekolah. Selama kegiatan, tim PKM menyampaikan materi secara bergiliran sesuai dengan bidang keahlian masing-masing, dengan didukung oleh penggunaan media visual untuk memperkuat pemahaman peserta. Kegiatan edukasi diawali dengan pembukaan dan sambutan dari pihak sekolah serta tim PKM, dilanjutkan dengan pemaparan materi menggunakan infografis dan presentasi visual, pemutaran video animasi pendek, pembagian booklet edukatif, serta sesi diskusi dan tanya jawab bersama siswa. Untuk mendorong partisipasi aktif, siswa yang terlibat dalam diskusi diberikan doorprize sebagai bentuk apresiasi.

Selain penyampaian materi secara langsung, pendekatan peer-to-peer sharing juga didorong, di mana siswa diberi ruang untuk menyampaikan pemahamannya kepada teman sebaya. Metode ini bertujuan untuk membangun kepercayaan diri dan menjadikan siswa sebagai agen penyebar informasi gizi yang komunikatif di lingkungan mereka. Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan, yang dilakukan melalui pemberian kuesioner pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan siswa mengenai konsumsi gula dan literasi gizi setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi ini juga mencakup pengumpulan umpan balik dari peserta dan guru pendamping, serta dokumentasi kegiatan sebagai bahan pelaporan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan oleh tim lintas program studi Universitas Dehasen Bengkulu dengan fokus pada edukasi gizi remaja telah berhasil dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2025 di Aula SMA Negeri 4 Kota Bengkulu. Aktivitas ini mengusung tema "*Pemanfaatan Media Visual dalam Program Edukasi Gizi untuk Mencegah Konsumsi Gula Berlebih di Kalangan Remaja*", dan diikuti oleh 80 siswa dari kelas X dan XI yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah sebagai peserta utama. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan mendapatkan dukungan penuh dari pihak sekolah, guru pendamping, serta Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu selaku mitra strategis. Aktivitas berlangsung dalam suasana edukatif yang partisipatif, dengan respons antusias dari para peserta. Berikut ini merupakan ringkasan hasil dari pelaksanaan kegiatan berdasarkan indikator capaian utama yang telah ditentukan sebelumnya:

### Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Gizi Siswa

Salah satu hasil paling menonjol dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai bahaya konsumsi gula berlebih serta pentingnya mengelola pola makan yang sehat. Sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan, siswa diminta untuk mengisi kuesioner pre-test yang terdiri dari 10 butir pertanyaan pilihan ganda. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur pemahaman dasar mereka mengenai konsep gula tambahan, sumber makanan dan minuman dengan kadar gula tinggi, serta dampak negatif konsumsi gula terhadap kesehatan. Pertanyaan juga mencakup kemampuan siswa dalam mengidentifikasi label nutrisi pada kemasan dan membedakan antara gula alami dan gula tambahan. Berdasarkan hasil pre-test, mayoritas siswa menunjukkan pemahaman yang terbatas. Banyak dari mereka tidak mengetahui bahwa makanan sehari-hari yang tampak "tidak manis" seperti roti tawar, sereal instan, saus tomat, dan minuman isotonik sebenarnya mengandung kadar gula yang tinggi. Beberapa siswa juga tidak familiar dengan istilah lain dari gula pada label kemasan seperti fruktosa, glukosa, sukrosa, sirup jagung tinggi fruktosa (HFCS), atau maltodekstrin. Secara umum, persepsi siswa masih terbatas pada pemahaman bahwa "gula = manis", tanpa mempertimbangkan bentuk dan sumber tersembunyi lainnya. Setelah sesi edukasi yang berlangsung selama kurang lebih dua jam—meliputi penyampaian materi visual, pemutaran video edukatif, diskusi interaktif, dan demonstrasi membaca label nutrisi—seluruh peserta diminta untuk mengisi kuesioner post-test yang berisi pertanyaan yang sama dengan pre-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata sebesar 58%. Ini menandakan bahwa pendekatan edukatif berbasis visual yang digunakan dalam kegiatan ini efektif dalam memperbaiki pemahaman siswa dalam waktu singkat. Kenaikan skor paling signifikan ditemukan

pada pertanyaan yang berkaitan dengan identifikasi jenis makanan/minuman tinggi gula, serta pengetahuan tentang risiko jangka panjang seperti obesitas dan diabetes tipe 2.



**Gambar 1 Edukasi Tentang Gula**

Selain peningkatan skor kuantitatif, terdapat pula perubahan kualitatif yang terlihat dari perilaku dan respon siswa selama sesi berlangsung. Banyak siswa yang menunjukkan antusiasme dan keingintahuan tinggi ketika diberikan contoh produk makanan dengan label nutrisi asli. Beberapa dari mereka bahkan membawa kemasan minuman dari kantin sekolah untuk ditanyakan langsung kandungan gulanya. Dalam diskusi terbuka, siswa mulai menyebutkan contoh-contoh makanan tinggi gula yang mereka konsumsi sehari-hari, seperti bubble tea, kue bolu, dan keripik dengan tambahan glukosa. Mereka juga mampu menyebutkan efek samping jangka pendek seperti mudah mengantuk di kelas, merasa cepat lapar, dan kurang fokus saat belajar—hal-hal yang sebelumnya tidak mereka hubungkan dengan konsumsi gula. Respons yang lebih reflektif juga muncul dari beberapa siswa yang secara sadar mengungkapkan niat untuk mengurangi konsumsi minuman manis, serta mencoba mengganti jajanan mereka dengan alternatif yang lebih sehat seperti air putih, buah, atau camilan rendah gula. Ini merupakan indikator awal terbentuknya sikap kritis dan kemauan untuk melakukan perubahan perilaku, yang menjadi tujuan utama dari kegiatan edukatif ini. Bahkan, beberapa siswa mengusulkan agar kegiatan semacam ini dijadikan program rutin sekolah karena dianggap relevan dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari mereka.

#### **Distribusi dan Pemanfaatan Media Edukasi Visual**

Hasil kegiatan juga mencakup pencapaian dalam hal produksi dan distribusi media edukatif visual yang didesain khusus untuk kalangan remaja. Tim PKM berhasil mencetak dan membagikan sebanyak **80 booklet edukatif**, yang berisi materi bergambar mengenai:

- a. Apa itu gula tambahan?
- b. Dampak kesehatan konsumsi gula berlebih
- c. Tips membaca label gizi pada kemasan
- d. Alternatif makanan/minuman rendah gula
- e. Cara membuat pilihan konsumsi cerdas



**Gambar 2**

Setiap halaman dalam booklet dilengkapi dengan ilustrasi berwarna, ikon sederhana, dan grafik yang membantu menjelaskan konsep-konsep gizi secara visual. Materi dikembangkan agar mudah dicerna dalam waktu singkat, dan dirancang untuk bisa dibaca ulang oleh siswa secara mandiri. Selain booklet, tim juga memproduksi dan menyebarkan sebanyak empat poster infografis berukuran A2 yang menampilkan informasi singkat tentang dampak negatif konsumsi gula berlebih serta tips sederhana untuk mengurangnya. Poster-poster ini ditempelkan di area strategis sekolah, seperti di kantin, ruang OSIS, lorong utama, dan ruang guru, sehingga dapat dilihat oleh seluruh warga sekolah, tidak hanya peserta kegiatan. Respons siswa terhadap media visual ini sangat positif. Banyak dari mereka menyampaikan bahwa booklet yang dibagikan tidak terasa seperti buku pelajaran, melainkan lebih seperti “panduan santai tapi berguna”. Beberapa siswa menyatakan bahwa bahasa yang digunakan dalam booklet seperti “ngobrol sama teman sebaya”, dan hal ini membuat mereka lebih nyaman untuk membaca dan memahami isi pesan yang disampaikan. Ada pula siswa yang mengatakan bahwa setelah membaca booklet tersebut, mereka mulai memperhatikan kandungan gula dalam minuman kemasan yang biasa dibeli di kantin sekolah. Sementara itu, guru pendamping juga menyampaikan apresiasi atas bentuk media edukatif yang disediakan. Menurut mereka, booklet ini dapat digunakan sebagai materi literasi tambahan dalam kegiatan pembelajaran tematik maupun program kesehatan sekolah. Pihak sekolah bahkan menyatakan ketertarikan untuk memperbanyak booklet dalam bentuk digital agar bisa diakses oleh siswa lainnya secara daring melalui grup kelas dan platform sekolah. Secara keseluruhan, media visual yang dihasilkan dari kegiatan ini tidak hanya menjadi alat bantu dalam proses edukasi saat kegiatan berlangsung, tetapi juga menjadi sarana belajar berkelanjutan yang dapat dimanfaatkan oleh siswa dan guru di luar kegiatan PKM. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi media yang tepat sasaran dan dirancang secara partisipatif memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan program edukasi gizi di lingkungan sekolah.

### **Tingginya Partisipasi Siswa dan Komitmen Sekolah**

Selama sesi tanya jawab dan diskusi interaktif, banyak siswa menyampaikan pertanyaan, pendapat, hingga pengalaman pribadi terkait kebiasaan konsumsi jajanan manis di lingkungan rumah dan sekolah. Diskusi berlangsung aktif dan menunjukkan keterlibatan siswa yang tinggi dalam menyerap materi. Siswa juga diberi kesempatan untuk melakukan simulasi membaca label gizi pada kemasan minuman yang dibawa langsung oleh tim PKM, sehingga pembelajaran menjadi kontekstual dan aplikatif.



**Gambar 3**

Sebagai bentuk apresiasi, tim PKM memberikan doorprize kepada siswa yang aktif bertanya dan menjawab kuis ringan selama sesi berlangsung. Hal ini terbukti meningkatkan semangat partisipasi dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Beberapa siswa menyatakan minat untuk menyebarkan informasi yang mereka peroleh kepada teman sekelas, bahkan ada yang mengusulkan ide membuat konten edukatif singkat dalam bentuk reels atau story Instagram dari isi booklet yang dibagikan.

### **Penyelesaian Masalah**

Permasalahan utama yang diangkat dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah tingginya konsumsi gula berlebih di kalangan remaja, khususnya siswa SMA, yang diakibatkan oleh rendahnya literasi gizi serta minimnya program edukasi yang komunikatif dan kontekstual di lingkungan sekolah. Hal ini berpotensi menimbulkan dampak kesehatan jangka panjang seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, serta gangguan konsentrasi dan produktivitas belajar. Berdasarkan observasi awal dan wawancara informal dengan guru pendamping, sebagian besar siswa tidak memahami kandungan gula tersembunyi dalam makanan dan minuman, serta tidak terbiasa membaca label gizi.

Kegiatan PKM ini telah berkontribusi dalam menyelesaikan masalah tersebut melalui pendekatan edukatif berbasis media visual yang mudah dipahami dan sesuai dengan karakteristik psikologis remaja. Penyelesaian permasalahan tersebut ditunjukkan oleh beberapa indikator capaian sebagai berikut:

### **Indikator Penyelesaian Masalah:**

1. Kemampuan siswa mengidentifikasi produk tinggi gula dan menyebutkan alternatif makanan rendah gula.
2. Partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan simulasi membaca label gizi.
3. Komitmen sekolah untuk melanjutkan penggunaan media edukasi visual sebagai materi pendamping PJOK dan program OSIS.
4. Distribusi booklet dan poster edukatif yang dijadikan referensi belajar mandiri siswa.

### **Analisis SWOT Aktivitas Penyelesaian Masalah**

#### **Kekuatan Internal (Internal Strengths):**

1. Tim pelaksana berasal dari lintas disiplin (Komunikasi, Keperawatan, dan Ilmu Komputer), sehingga mampu menghasilkan materi edukasi yang komunikatif, ilmiah, dan visual.
2. Desain media visual yang sesuai karakter remaja (bahasa ringan, warna menarik, dan format ringkas).
3. Metodologi pelaksanaan yang partisipatif, mendorong siswa terlibat aktif dalam proses edukasi, bukan sekadar menerima informasi secara pasif.

#### **Kelemahan Internal (Internal Weaknesses):**

- 1) Keterbatasan anggaran, yang menyebabkan jumlah booklet hanya cukup untuk peserta kegiatan (80 eksemplar), tidak untuk seluruh siswa sekolah.
- 2) Durasi kegiatan yang terbatas (1 hari), sehingga belum dapat dilakukan pendampingan atau penguatan perilaku secara berkelanjutan.
- 3) Belum adanya baseline data konsumsi gula yang objektif, karena hanya berdasarkan pre-test berbasis persepsi.

#### **Kesempatan Eksternal (External Opportunities):**

- 1) Dukungan dari pihak sekolah dan Dinas Kesehatan, yang membuka ruang untuk kolaborasi lanjutan dan replikasi kegiatan.
- 2) Tingginya ketertarikan siswa terhadap topik kesehatan berbasis gaya hidup, terutama jika dikemas secara visual dan relatable.
- 3) Ketersediaan media sosial dan platform digital sekolah, yang bisa dimanfaatkan untuk penyebaran booklet versi daring atau kampanye digital lanjutan.

#### **Hambatan Eksternal (External Threats):**

- 1) Lingkungan sekitar sekolah yang masih mendukung konsumsi tinggi gula, seperti kantin yang menjual minuman berpemanis dan jajanan manis.
- 2) Minimnya regulasi sekolah mengenai edukasi konsumsi sehat, sehingga edukasi belum menjadi kebijakan yang terstruktur dan berkelanjutan.
- 3) Kebiasaan konsumsi di rumah yang tidak sejalan dengan edukasi sekolah, karena minimnya kesadaran gizi dalam lingkungan keluarga.

### Kesimpulan Penyelesaian Masalah

Melalui penyampaian edukasi gizi berbasis media visual yang dikemas secara menarik dan partisipatif, kegiatan ini telah menjawab sebagian besar permasalahan yang diidentifikasi pada awal program, yaitu rendahnya pemahaman siswa tentang konsumsi gula dan dampaknya. Walaupun masih terdapat keterbatasan dalam jangkauan dan keberlanjutan kegiatan, kekuatan internal tim dan peluang eksternal yang tersedia menjadi modal awal yang sangat baik untuk pengembangan program ini lebih lanjut. Dengan pendampingan berkelanjutan, penguatan kolaborasi lintas sektor, dan dukungan kebijakan dari sekolah, diharapkan solusi yang telah dirintis melalui PKM ini dapat bertransformasi menjadi gerakan literasi gizi yang lebih luas dan berkelanjutan.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berfokus pada "*Pemanfaatan Media Visual dalam Program Edukasi Gizi untuk Mencegah Konsumsi Gula Berlebih di Kalangan Remaja*" berhasil memberikan kontribusi nyata dalam menjawab permasalahan rendahnya literasi gizi di kalangan siswa SMA. Hasil penting yang menjadi penanda keberhasilan kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pemahaman siswa sebesar 58% berdasarkan hasil pre-test dan post-test, serta antusiasme siswa dalam mengenali dan mengevaluasi konsumsi gula dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keberhasilan produksi dan distribusi booklet edukatif serta poster visual turut memperkuat efektivitas penyampaian pesan gizi secara komunikatif dan kontekstual. Kontribusi utama terhadap penyelesaian masalah ditunjukkan dari tiga hal: pertama, peningkatan kesadaran individu melalui edukasi berbasis media visual; kedua, terbangunnya dukungan lingkungan sekolah, yang ditunjukkan dari komitmen guru dan kepala sekolah untuk melanjutkan penggunaan media edukatif; dan ketiga, kemunculan inisiatif siswa untuk menyebarkan pesan literasi gizi kepada teman sebaya. Ketiganya menjadi fondasi penting bagi pembentukan budaya sadar gizi di tingkat sekolah. Namun demikian, masih terdapat kelemahan dan hambatan yang perlu menjadi perhatian untuk keberlanjutan program ini. Secara internal, keterbatasan waktu pelaksanaan dan jumlah media edukasi yang dicetak membatasi jangkauan intervensi hanya pada sebagian siswa. Di sisi eksternal, lingkungan konsumsi siswa di luar sekolah—terutama di rumah dan sekitar kantin—masih belum mendukung perubahan pola konsumsi yang lebih sehat.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa saran perbaikan yang dapat diusulkan ke depan antara lain:

1. Melakukan pendampingan lanjutan secara berkala agar perubahan perilaku konsumsi siswa dapat terpantau dan diperkuat.
2. Mengembangkan versi digital dari booklet dan poster edukasi yang dapat disebarluaskan melalui platform sekolah atau media sosial siswa untuk memperluas jangkauan.
3. Melibatkan orang tua dan wali siswa dalam kegiatan edukasi serupa, agar tercipta sinergi antara edukasi di sekolah dan kebiasaan konsumsi di rumah.
4. Mendorong sekolah untuk memasukkan literasi gizi dalam program kurikulum muatan lokal atau kegiatan ekstrakurikuler.
5. Menjalin kemitraan berkelanjutan dengan Dinas Kesehatan atau komunitas kesehatan remaja guna memperluas dampak kegiatan ke sekolah lain di wilayah Bengkulu.

Dengan perbaikan tersebut, kegiatan edukasi gizi diharapkan tidak hanya berhenti pada peningkatan pengetahuan jangka pendek, tetapi berkembang menjadi gerakan perubahan gaya hidup sehat yang terintegrasi dalam keseharian siswa dan lingkungan sekolah.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan bertema "*Pemanfaatan Media Visual dalam Program Edukasi Gizi untuk Mencegah Konsumsi Gula Berlebih di Kalangan Remaja*".

Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada:

- Pimpinan Universitas Dehasen Bengkulu dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan kesempatan dan pendanaan untuk pelaksanaan kegiatan ini;
- Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Kota Bengkulu, beserta jajaran guru dan staf yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan program;
- Para siswa peserta kegiatan, yang telah berpartisipasi aktif dengan semangat dan antusiasme tinggi dalam seluruh rangkaian edukasi;

- Rekan-rekan mahasiswa dari lintas program studi yang telah terlibat langsung dalam proses produksi media edukatif, fasilitasi diskusi, dan dokumentasi kegiatan.

Semoga kerja sama dan semangat kolaboratif ini dapat terus terjalin dan berkembang dalam bentuk program-program pengabdian lainnya yang memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya dalam bidang edukasi kesehatan dan gaya hidup remaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, S. R., & Prabowo, T. J. (2020). Pengaruh konsumsi makanan manis terhadap tingkat obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(2), 89–97.
- Anindita, D. Y., & Suryandari, A. I. (2022). Peningkatan literasi gizi melalui media visual pada siswa SMP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 42–50.
- Febriyanti, D., & Marlina, E. (2023). Pengaruh media visual terhadap pemahaman siswa mengenai pola makan sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(1), 15–22.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Remaja*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Putri, A. F., & Nugraheni, S. A. (2021). Strategi promosi kesehatan melalui infografis digital: Studi pada siswa SMA di Yogyakarta. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(3), 163–170.
- Rahmawati, N., & Lestari, R. A. (2022). Penggunaan booklet edukatif dalam peningkatan pemahaman gizi siswa sekolah dasar. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 17(2), 120–128.
- Rizky, R. P., & Halim, D. A. (2021). Literasi gizi dan perilaku konsumsi makanan manis pada remaja di kota besar. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 9(1), 45–53.
- Syahputra, H., & Wulandari, T. (2020). Efektivitas media edukatif dalam perubahan perilaku konsumsi minuman manis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 78–85.
- Yuliana, L., & Kusuma, P. R. (2019). Konsumsi gula berlebih pada remaja dan risiko diabetes tipe 2. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(2), 66–73.