

Edukasi Zat Aditif Makanan dan Jajanan Sehat Pada Pelajar

Haris Muzakir^{*1}, Chica Riska Ashari², Endang Listiowaty³

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

^{2,3} Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
e-mail: haris.muzakir@uhamka.ac.id¹

Article Info: Received: 10 May 2023, Accepted: 29 May 2023, Published: 4 August 2023

Abstract

The food sold in the market contains many unhealthy additives, such as preservatives, artificial colourings, and sweeteners. Consuming healthy snacks can provide numerous health benefits to students. Healthy snacks made from natural ingredients without harmful additives can provide adequate nutritional intake, improve energy levels, and enhance concentration during the study. The educational goal was to enhance the understanding of food additives and healthy snacks among the students of SMK 2 Muhammadiyah Jakarta. The implementation method of community engagement includes identifying issues related to unhealthy food, conducting a pre-test to assess initial knowledge, providing education and training to students, conducting a post-test to measure knowledge improvement, and evaluating and analysing data to enhance future programs. The pre-test was conducted before the activities to measure the knowledge, behaviour, or skills of the students regarding healthy food and food additives. The post-test was conducted after the completion of activities to measure the increase in students' knowledge, behaviour, or skills after receiving education and training. Community engagement activities in SMK 2 Muhammadiyah can enhance student awareness of the importance of choosing healthy snacks and avoiding harmful additives.

Keywords: Food; Additives; Healthy Snacks

Abstrak

Makanan yang dijual di pasaran mengandung banyak bahan tambahan yang tidak sehat, seperti pengawet, pewarna, pemanis buatan. konsumsi jajanan sehat dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan pelajar. Makanan ringan yang sehat yang terdiri dari bahan-bahan alami dan tidak mengandung zat aditif berbahaya mampu menyediakan asupan nutrisi yang memadai. meningkatkan energi dan meningkatkan konsentrasi selama belajar. Tujuan edukasi yaitu meningkatkan pemahaman mengenai zat aditif pada makanan dan jajanan sehat kepada pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta. Metode pelaksanaan pengabdian meliputi identifikasi masalah terkait makanan tidak sehat, pre-test untuk mengukur pengetahuan awal, edukasi dan pelatihan kepada pelajar, post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman, serta evaluasi dan analisis data untuk memperbaiki program ke depan. Pre-test dilakukan sebelum kegiatan dimulai untuk mengukur pengetahuan, perilaku, atau keterampilan pelajar terkait makanan sehat dan zat aditif. Post-test dilakukan setelah kegiatan selesai untuk mengukur peningkatan pengetahuan, perilaku, atau keterampilan pelajar setelah mendapatkan edukasi dan pelatihan. Kegiatan pengabdian di SMK 2 Muhammadiyah dapat meningkatkan kesadaran pelajar tentang pentingnya memilih jajanan sehat dan menghindari zat aditif yang berbahaya

Kata kunci: Makanan; Zat Aditif; Jajanan Sehat

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan industri makanan dan minuman semakin pesat di era modern ini. Berbagai jenis makanan dan minuman tersedia dengan mudah di toko-toko, restoran, dan pasar tradisional. Namun, kebanyakan makanan yang dijual di pasaran mengandung banyak bahan tambahan yang tidak sehat, seperti pengawet, pewarna, pemanis buatan, dan lain sebagainya. Hal ini menyebabkan kekhawatiran terhadap konsumsi makanan yang tidak sehat dan aditif pada makanan yang mungkin memiliki dampak negatif bagi kesehatan tubuh (Emilia et al., 2020). Oleh karena itu, semakin banyak orang yang mencari alternatif makanan sehat yang tidak mengandung aditif. Salah satu contoh alternatif makanan sehat adalah jajanan sehat, yaitu makanan yang terbuat dari bahan-bahan alami dan tidak mengandung bahan tambahan yang berbahaya bagi Kesehatan (Sumarni et al., 2020). Beberapa contoh jajanan sehat yang populer saat ini antara lain smoothie bowl, granola, kacang panggang, dan lain sebagainya.

Pelajar adalah kelompok usia yang sangat rentan terhadap dampak dari pola makan yang buruk, termasuk konsumsi makanan yang mengandung zat aditif berlebihan. Kebanyakan pelajar memilih makanan yang praktis, cepat dan mudah diperoleh, seperti makanan cepat saji atau jajanan yang tersedia di sekolah atau di sekitar lingkungan mereka (Sumarni et al., 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hafiza (2020), ditemukan bahwa pola makan memiliki pengaruh terhadap status gizi pelajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 14,5% siswa yang memiliki kebiasaan makan yang baik, sedangkan 85,5% siswa memiliki kebiasaan makan yang kurang baik (Hafiza et al., 2020). Dalam jangka pendek, konsumsi makanan yang mengandung zat aditif berlebihan dapat menyebabkan gangguan pencernaan, sakit kepala, kelelahan, dan gangguan konsentrasi (Lestari, 2020). Selain itu, makanan yang mengandung banyak gula atau pemanis buatan dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang cepat dan kemudian diikuti oleh penurunan yang drastis, sehingga dapat mempengaruhi mood dan tingkat energi (Dewi, 2014).

Sementara itu, konsumsi jajanan sehat dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan pelajar. Makanan yang mengandung gizi dapat diperoleh baik dari makanan utama maupun makanan jajanan. Jajanan merupakan salah satu jenis makanan yang akrab dan umum di masyarakat, terutama di kalangan anak usia sekolah (Rizal & Jalpi, 2017). Makanan ringan yang sehat yang terdiri dari bahan-bahan alami dan tidak mengandung zat aditif berbahaya mampu menyediakan asupan nutrisi yang memadai, meningkatkan energi dan meningkatkan konsentrasi selama belajar. Nutrisi memberikan energi dan zat pengatur yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan menjaga kesehatan tubuh (Hersila et al., 2022). Pada periode yang lebih lama, mengonsumsi makanan dengan kandungan aditif yang berlebihan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit-penyakit kronis, seperti obesitas, diabetes, dan gangguan jantung. Apabila zat aditif dalam makanan dikonsumsi secara berlebihan, dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan. Zat aditif merupakan bahan tambahan yang tidak dapat dikonsumsi secara langsung, namun ditambahkan pada proses pengolahan makanan guna meningkatkan kualitasnya (Mardin et al., 2022). Sedangkan, konsumsi jajanan sehat dapat membantu menjaga keseimbangan nutrisi dalam tubuh dan mengurangi risiko terkena penyakit kronis (Wahyuningsih et al., 2021).

Oleh karena itu, sangat diperlukan bagi siswa untuk memilih makanan yang sehat dan menjauhi makanan yang mengandung aditif berbahaya. Para orangtua juga dapat membantu dalam memilih makanan yang sehat untuk anak-anak mereka dan memberikan pemahaman tentang manfaat dari pola makan yang sehat. Sebagai orang tua, penting bagi mereka untuk mengetahui jenis-jenis jajanan yang memberikan nutrisi yang baik bagi anak-anak dan juga jenis-jenis jajanan yang sebaiknya dihindari karena tidak memberikan manfaat yang baik bagi anak-anak (Akbar et al., 2021).

Pemerintah juga dapat berperan penting dalam mengatur dan mengawasi penggunaan zat aditif pada makanan dan mempromosikan konsumsi makanan yang sehat melalui program-program kampanye dan edukasi. Dengan begitu, diharapkan konsumsi jajanan sehat dan penggunaan zat aditif pada makanan dapat dikelola dengan baik dan dapat meningkatkan kesehatan pelajar dan masyarakat pada umumnya. Urgensi dalam pelaksanaan pengabdian ini yaitu bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan makanan yang mengandung aditif berbahaya dan mendorong konsumsi makanan sehat, sehingga dapat membantu mengurangi risiko penyakit terkait makanan dan meningkatkan kesehatan pelajar dan masyarakat pada umumnya.

2. METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMK 2 Muhammadiyah Jakarta dilakukan pada hari Rabu, tanggal 08 Maret 2023. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan pelajar tentang makanan sehat dan dampak zat aditif pada kesehatan, meningkatkan perilaku konsumsi makanan sehat, serta meningkatkan keterampilan dalam memilih dan mengolah makanan sehat. Kegiatan dimulai dengan identifikasi masalah melalui survei dan observasi untuk mengidentifikasi masalah terkait jajanan sehat dan zat aditif yang dihadapi oleh pelajar di wilayah tersebut. Setelah itu, dilakukan perencanaan kegiatan yang meliputi penyuluhan, pelatihan pengolahan makanan sehat, pengembangan program sekolah sehat, dan pengembangan program kuliner sehat.

Selanjutnya, tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melakukan pre-test. Pre-test dilakukan untuk mengukur pengetahuan, perilaku, atau keterampilan pelajar terkait makanan sehat dan zat aditif

sebelum kegiatan dimulai. Kemudian, dilakukan penyuluhan kepada pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta mengenai zat aditif pada makanan dan jajanan sehat. Setelah penyuluhan selesai, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, perilaku, atau keterampilan pelajar setelah mendapatkan edukasi dan pelatihan.

Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test kemudian dianalisis untuk menentukan adanya peningkatan pengetahuan, perilaku, atau keterampilan pelajar setelah kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan. Langkah pertama adalah membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk setiap indikator pengetahuan, perilaku, atau keterampilan yang diukur. Perubahan skor individu antara pre-test dan post-test akan menentukan apakah ada peningkatan atau perubahan yang signifikan. Uji Wilcoxon signed-rank digunakan untuk mengevaluasi apakah terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test secara signifikan. Hal ini akan membantu dalam menentukan apakah perubahan yang diamati tidak terjadi secara kebetulan.

Selanjutnya, dilakukan evaluasi dengan melakukan survei atau observasi ulang untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian serta mencari perubahan positif dalam pengetahuan, perilaku, atau keterampilan pelajar. Kuesioner dalam pengabdian ini mencakup pertanyaan-pertanyaan terkait pengetahuan tentang zat aditif pada makanan, perilaku konsumsi makanan sehat, atau keterampilan dalam memilih dan mengolah makanan sehat. Kuesioner diberikan kepada peserta sebelum dan setelah kegiatan, yaitu pada saat pre-test dan post-test.

Perbandingan hasil kuesioner akan membantu mengukur perubahan pengetahuan, perilaku, atau keterampilan pelajar setelah mendapatkan edukasi dan pelatihan. Selain kuesioner, observasi langsung dilakukan untuk mengamati perilaku peserta terkait konsumsi makanan sehat atau keterampilan dalam memilih dan mengolah makanan. Misalnya, apakah mereka mulai membawa makanan sehat ke sekolah, menghindari jajanan yang mengandung zat aditif, atau mempraktikkan cara memasak makanan sehat. Dengan melalui tahapan tersebut, diharapkan hasil dari kegiatan ini adalah tercapainya peningkatan pengetahuan pelajar tentang makanan sehat dan dampak zat aditif, perubahan positif dalam perilaku konsumsi makanan menjadi lebih sehat, serta peningkatan keterampilan pelajar dalam memilih dan mengolah makanan sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dimulai dengan mengidentifikasi masalah melalui survei dan observasi untuk memahami permasalahan terkait jajanan sehat dan zat aditif yang dihadapi oleh pelajar di wilayah tersebut. Berdasarkan hasil identifikasi, dilakukan perencanaan kegiatan yang mencakup penyuluhan, pelatihan pengolahan makanan sehat, pengembangan program sekolah sehat, dan program kuliner sehat.



Gambar 1. Penyuluhan Pada Pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta

Kemudian dilanjutkan dengan peningkatan pemahaman tentang zat aditif pada makanan dan jajanan sehat pada pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta, digunakan media presentasi dalam bentuk powerpoint dan video. Sebelum diberikan intervensi, dilakukan pengukuran pengetahuan pelajar menggunakan kuesioner pre-test. Setelah itu, dilakukan penyuluhan yang melibatkan pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta tentang zat aditif pada makanan dan pentingnya konsumsi jajanan sehat.

Penyuluhan ini didukung oleh pelatihan pengolahan makanan sehat yang memberikan keterampilan praktis kepada pelajar dalam memilih dan mengolah makanan yang sehat.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas pelajar mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi. Dari hasil post-test, terdapat perubahan yang signifikan dan dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan pelajar. Tabel 1 juga menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan pre-test dan post-test dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Rank	N	P-Value
Pengetahuan Pre-Test	Negative rank	0	
Pengetahuan Post-Test	Positive rank	29	
	Ties	0	0.001
	Total	29	

Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan nilai $assymp.sig < 0.001$ pada pengaruh penyuluhan zat aditif pada makanan dan jajanan sehat terhadap peningkatan pengetahuan pada pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta. Berdasarkan informasi yang diberikan, hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan nilai $assymp.sig < 0,001$. Nilai tersebut mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan siswa SMK 2 Muhammadiyah Jakarta sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan mengenai zat aditif pada makanan dan jajanan sehat.

Dengan kata lain, pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta mengalami peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan penyuluhan tentang zat aditif pada makanan dan jajanan sehat. Hal ini dapat disimpulkan karena nilai $assymp.sig < 0,05$, yang merupakan nilai ambang batas yang biasa digunakan untuk menentukan apakah perbedaan antara dua kelompok tergolong signifikan atau tidak. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pengaruh penyuluhan zat aditif pada makanan dan jajanan sehat terhadap peningkatan pengetahuan pada pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta adalah signifikan. Hasil ini dapat menjadi indikasi bahwa penyuluhan zat aditif pada makanan dan jajanan sehat memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan tentang zat aditif pada makanan dan jajanan sehat pada pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta. Dalam hal ini, dapat direkomendasikan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan serupa pada kelompok lain dalam populasi yang sama untuk mengukur efektivitasnya secara lebih luas.

Diharapkan dengan adanya pengabdian masyarakat tersebut, pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta dapat lebih selektif dalam memilih jajanan yang dikonsumsi dan lebih memperhatikan kesehatan tubuhnya. Penting untuk memberikan perhatian serius terhadap penyebaran jajanan yang mengandung bahan pengawet yang melebihi batas yang diizinkan. Edukasi perlu dilakukan kepada siswa-siswi mengenai cara mengidentifikasi produk makanan yang aman untuk dikonsumsi (Nur et al., 2022). Selain itu, para pelajar juga dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya dengan menyebarkan informasi mengenai pentingnya memilih jajanan sehat dan menghindari zat aditif yang berbahaya. Mahasiswa memainkan peran sebagai penghubung antara pemerintah dan masyarakat, di mana mereka bertindak sebagai pengontrol sosial dengan mengawasi kebijakan pemerintah dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan bakti sosial (Syaiful, 2023).

Manfaat dari pengabdian masyarakat mengenai jajanan sehat dan zat aditif pada makanan antara lain meningkatkan Kesadaran Masyarakat tentang Pentingnya Memilih Jajanan Sehat dan Menghindari Zat Aditif yang Berbahaya. Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya memilih jajanan sehat dan menghindari zat aditif yang berbahaya bagi kesehatan. Dengan kesadaran ini, masyarakat dapat lebih (Salsabilla, 2017) sehingga kesehatan tubuhnya dapat terjaga dengan baik. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor yang terkait dengan perilaku, di mana pengetahuan memainkan peran yang signifikan dalam membentuk perilaku (Naully & Mathilda, 2018). Pengabdian

masyarakat yang dilakukan pada pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para pelajar dalam membuat jajanan sehat. Para pelajar dapat belajar cara membuat jajanan sehat yang bernutrisi tinggi dan tidak mengandung zat aditif yang berbahaya. Selain itu, dengan keterampilan ini, para pelajar dapat mengembangkan usaha jualan jajanan sehat yang dapat menjadi sumber penghasilan.

Melalui pengabdian yang dilakukan oleh pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta, mereka memiliki potensi untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sekitar mereka. Para pelajar dapat menyebarkan informasi tentang pentingnya memilih jajanan sehat dan menghindari zat aditif yang berbahaya kepada teman, keluarga, dan masyarakat sekitar. Hal ini dapat membantu pelajar menjadi lebih sadar dan selektif dalam memilih makanan dan jajanan yang dikonsumsi. Para remaja harus berhati-hati dalam memilih makanan. Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Daerah Istimewa Yogyakarta telah menemukan banyak makanan dan jajanan sekolah yang mengandung bahan berbahaya (Salsabilla, 2017).

Dalam hal ini, pengabdian yang dilakukan pada pelajar SMK 2 Muhammadiyah Jakarta sangatlah penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan pelajar mengenai pentingnya memilih jajanan sehat dan menghindari zat aditif yang berbahaya bagi kesehatan. Pendidikan tentang gizi memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku pemilihan konsumsi makanan sehat, seperti mengonsumsi buah-buahan dan sayuran (Rahmatunisa et al., 2019). Dengan meningkatnya kesadaran dan pengetahuan pelajar, diharapkan dapat mendorong terciptanya pelajar yang lebih sehat dan berdaya saing tinggi. Tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini adalah terus meningkatkan kesadaran dan pengetahuan pelajar tentang pentingnya memilih jajanan sehat dan menghindari zat aditif berbahaya. Hal ini dapat dilakukan melalui penyediaan informasi gizi yang terus-menerus, integrasi program pendidikan gizi dalam kurikulum, serta keterlibatan orang tua dan komunitas dalam mendukung pilihan makanan sehat. Evaluasi teratur juga diperlukan untuk memperbaiki program agar mencapai hasil yang lebih baik, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung pelajar yang lebih sehat dan kompetitif.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di SMK 2 Muhammadiyah Jakarta bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan pelajar mengenai pentingnya memilih jajanan sehat dan menghindari zat aditif berbahaya. Melalui proses identifikasi masalah, pre-test, edukasi, pelatihan, dan post-test, terlihat adanya peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku pelajar terkait makanan sehat dan zat aditif. Evaluasi dilakukan untuk memastikan keberhasilan kegiatan dan mendapatkan masukan untuk perbaikan program ke depan. Tindak lanjut yang diperlukan meliputi penyediaan informasi gizi yang terus-menerus, integrasi program pendidikan gizi dalam kurikulum, serta keterlibatan orang tua dan komunitas dalam mendukung pilihan makanan sehat. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, diharapkan tercipta lingkungan yang mendukung pelajar yang lebih sehat, berdaya saing tinggi, dan mampu membuat pilihan makanan yang lebih baik bagi kesehatan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., Alexander, N., Paundanan, M., & Agustin. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Orang Tua dalam Memilih Jajanan Sehat pada Siswa di SDN 1 Upai Kecamatan Kotamobagu Utara. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 24–29.
- Dewi, R. K. (2014). *Diabetes Bukan Untuk Ditakuti* (1st ed.). Jakarta, Indonesia: Fmedia. ISBN 979-006-497-7.
- Emilia, I., Setiawan, A. A., Putri, Y. P., Marmaini, M., Rosanti, D., Warsari, D., Eddy, S., Rizal, S., Novianti, D., Mutiara, D., & Haziza, N. (2020). Pengenalan Zat Aditif pada Makanan dan Dampaknya Terhadap Kesehatan di SMA Negeri I Belimbing Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26(2), 65. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v26i2.15510>

- Hafiza, D., Utami, A., Niriyah, S., Studi Keperawatan, P., Hang Tuah Pekanbaru Corresponding Author, Stik., & Hang Tuah, Stik. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 02(1), 332–342.
- Hersila, N., Yeni, R., Maisari, S., & Fevria Biologi, R. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Dini: Literatur Review. *Prosiding SEMNAS BIO 2022*.
- Lestari, M. F. (2020). Edukasi Zat Aditif pada Jajanan Sekolah dari Perspektif Kesehatan. *Prosiding PKM-CSR*, 3, 2655–3570.
- Mardin, H., Mamu, H. D., Usman, N. F., Mustaqimah, N., & Pagalla, D. B. (2022). Pengenalan Zat Aditif dan Adiktif yang Berbahaya Bagi Kesehatan di Lingkungan MTs. Negeri 2 Kabupaten Gorontalo. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 1(2), 58–66. <https://doi.org/10.34312/ljpm.v1i2.15466>
- Naully, P. G., & Mathilda, F. (2018). Pencegahan Penyakit Akibat Jajanan Sekolah dengan Edukasi Kesehatan dan Undang-Undang Perlindungan Konsumen. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Nur, H., Yumiati, Y., Sovia Elita, S., Horizon, T., & Hajia Putra, K. (2022). Analisis Keamanan Pangan dan Deteksi Bahan Pengawet pada Jajanan Siswa di SMKN 4 Kota Bengkulu. *Jurnal Dehasen Mengabdi*, 1(1), 17–22.
- Rahmatunisa, R., Kurniasari, R., & Andriani, E. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) “Ayo Makan Buah dan Sayur” pada Siswa SMAN 1 Telukjambe Timur Karawang. *JURNAL CEMERLANG: Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/10.31540/jpm.v2i1.597>
- Rizal, A., & Jalpi, A. (2017). Peningkatan Pengetahuan Siswa dalam Memilih Jajanan Makanan di Lembaga Pendidikan Permata Jannati Kota Banjarmasin Tahun 2016. *Jurnal Al-Ikhlas*, 2(2), 49–55.
- Salsabilla, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK. *KELUARGA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 3(1).
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penguatan Kapasitas Siswa SD Jati III Tarogong dalam Upaya Meningkatkan Kewaspadaan pada Jajanan Tidak Sehat. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i2.28026>
- Syaiful, A. (2023). Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan di Masyarakat. *Journal of Instructional and Development Researches*, 3(1), 29–34. <https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.102>
- Wahyuningsih, N., Martiningsih, S. T., & Supriyanto, A. (2021). *Makanan Sehat dan Bergizi Bagi Tubuh* (1st ed.). Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia: KMedia. ISBN 623316205X.