

## ABSTRAK

### PENGARUH EDUKASI PILIHAN KONSUMSI MAKANAN JAJANAN DI KANTIN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN KADAR GLUKOSA DARAH SISWA SMA

Rifdah Giovanni Putri  
Program Studi D3 Gizi Politeknik Kesehatan Malang  
Email: rifdahgiovanniputri13@gmail.com

**Permasalahan:** Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap ketidakseimbangan gizi akibat kebiasaan konsumsi jajanan tinggi gula dan karbohidrat olahan di lingkungan sekolah. Konsumsi berlebih makanan dan minuman manis dapat memengaruhi kadar glukosa darah, meningkatkan risiko prediabetes dan diabetes melitus tipe 2, serta berdampak pada performa akademik. Kantin sekolah berperan penting sebagai sumber jajanan yang dikonsumsi siswa, namun penyediaan makanan sehat di kantin masih terbatas.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendampingan pilihan konsumsi makanan jajanan di kantin terhadap asupan energi, asupan karbohidrat, dan kadar glukosa darah siswa SMA Negeri 1 Lawang.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-experimental one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 32 siswa kelas X yang terdiagnosis prediabetes atau diabetes mellitus, diambil dengan teknik purposive sampling. Intervensi berupa pendampingan dalam memilih jajanan sehat di kantin dan edukasi gizi menggunakan media PowerPoint, serta pendampingan lanjutan melalui WhatsApp selama 7 hari. Data yang dikumpulkan meliputi food recall 24 jam, pengukuran antropometri, dan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk variabel energi, Paired Sample t-Test untuk variabel karbohidrat, dan uji Wilcoxon untuk kadar glukosa darah dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

**Hasil:** Sebelum intervensi, mayoritas siswa berada pada kategori prediabetes (90,6%) dan defisit berat asupan karbohidrat (65,6%). Setelah intervensi, seluruh siswa dengan kategori diabetes tidak lagi ditemukan, jumlah siswa prediabetes menurun menjadi 4 orang (12,5%), dan siswa kategori normal meningkat menjadi 28 orang (87,5%). Analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendampingan terhadap asupan energi ( $p = 0,001$ ), asupan karbohidrat ( $p = 0,000$ ), dan penurunan kadar glukosa darah siswa ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Pendampingan pilihan konsumsi makanan jajanan di kantin secara signifikan menurunkan asupan energi, asupan karbohidrat, dan kadar glukosa darah siswa SMA Negeri 1 Lawang.

**Saran:** Sekolah diharapkan mengintegrasikan program pendampingan konsumsi jajanan sehat secara rutin, serta meningkatkan ketersediaan jajanan bergizi di kantin untuk mencegah risiko gangguan metabolik pada remaja.

**Kata kunci:** edukasi gizi, kantin sekolah, kadar glukosa darah, makanan jajanan, remaja.