



**DETEKTIF SIAGA GULA: INOVASI EDUKASI UNTUK MENINGKATKAN
LITERASI GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

*(Detektif Siaga Gula: An Educational Innovation to Improve Nutrition Literacy among
Elementary School Children)*

Karmila Sarih¹, Nurhaya Nurdin², Sri Bintari Rahayu³, Indra Gaffar⁴, Ummi Pratiwi Rimayanti⁵

¹⁻⁵ Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin

e-mail:ummipr@unhas.ac.id,

Received : Nov, 2026

Accepted : Mei, 2026

Published : Mei, 2026

ABSTRAK

Lingkungan sekolah yang dipenuhi jajanan tinggi gula tanpa pengawasan menjadi ancaman serius bagi kesehatan anak karena dapat meningkatkan risiko obesitas, karies gigi, hingga gangguan metabolik seperti diabetes melitus tipe 2 pada usia dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi gizi siswa melalui program pelatihan “Detektif Siaga Gula” yang dilaksanakan pada salah satu sekolah dasar negeri di Kota Makassar pada Oktober 2025. Kegiatan melibatkan 30 siswa kelas IV–V dengan narasumber dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin. Program dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif dan interaktif melalui empat sesi pelatihan dalam satu hari kegiatan dengan intervensi edukatif berbasis permainan dan praktik langsung. Media pelatihan yang digunakan meliputi modul “Belajar Deteksi Gula”, kit edukasi berisi kartu istilah gula tersembunyi, gelas ukur konversi gula, lembar audit jajanan sehat, poster, spanduk, serta contoh kemasan makanan dan minuman untuk praktik membaca label gizi. Materi pelatihan mencakup bahaya konsumsi gula berlebih, teknik membaca label gizi, pengenalan 10 nama samaran gula, serta audit jajanan sekolah berdasarkan kandungan gula dan garam. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan gizi serta observasi praktik audit jajanan sehat. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta dengan rata-rata nilai pre-test 6,4 meningkat menjadi 7,8 pada post-test (peningkatan 22%). Sebanyak 70% peserta mengalami peningkatan nilai, dengan proporsi peserta kategori berpengetahuan tinggi meningkat dari 23% menjadi 53%. Peserta juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi gula tersembunyi dan membaca label gizi. Program Detektif Siaga Gula efektif meningkatkan literasi gizi dan menumbuhkan perilaku konsumsi sehat pada anak sekolah dasar. Pendekatan edukasi interaktif ini dapat menjadi model promotif-preventif yang aplikatif untuk direplikasi di sekolah dasar lainnya.

Kata kunci: Gula, literasi kesehatan, sekolah dasar.

ABSTRACT

A school environment filled with high-sugar snacks without proper supervision poses a serious threat to children's health, as it can increase the risk of obesity, dental caries, and metabolic disorders such as early-onset type 2 diabetes mellitus. This community service activity aimed to improve students' nutrition literacy through the “Sugar Watch Detectives” training program conducted at a public elementary school in Makassar City in October 2025. The activity involved 30 fourth- and fifth-grade students with lecturers from the Faculty of Nursing, Hasanuddin University, serving as resource persons. The program was implemented using a participatory and interactive approach through four training sessions conducted in a one-day activity, with an educational intervention based on game-based learning and hands-on practice. The training media included the “Learning Sugar Detection” module, educational kits containing hidden sugar term cards, sugar conversion measuring cups, healthy snack audit sheets, posters, banners, and food and beverage packaging samples for nutrition label reading practice. The training materials covered the

dangers of excessive sugar consumption, techniques for reading nutrition labels, introduction to 10 hidden names for sugar, and auditing school snacks based on sugar and salt content. Evaluation was conducted using pre- and post-tests on nutrition knowledge as well as observation of healthy snack auditing practices. The results showed a significant increase in participants' knowledge, with the average pre-test score increasing from 6.4 to 7.8 in the post-test (a 22% increase). Seventy percent of participants showed improved scores, while the proportion of participants in the high-knowledge category increased from 23% to 53%. Participants also demonstrated better ability to identify hidden sugars and read nutrition labels correctly. The Sugar Watch Detectives program effectively improved nutrition literacy and promoted healthy eating behavior among elementary school children. This interactive educational approach can serve as an applicable promotive-preventive model for replication in other elementary schools.

Keywords : *Sugar, health literacy, elementary school*

PENDAHULUAN

Perilaku konsumsi anak usia sekolah di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2023) melaporkan bahwa lebih dari 70% anak sekolah dasar rutin mengonsumsi makanan dan minuman tinggi gula setiap hari, terutama dalam bentuk minuman berenergi, teh kemasan, dan jajanan manis di lingkungan sekolah. Pola makan tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas dan berbagai gangguan metabolik yang berdampak pada penurunan fungsi ginjal di usia muda (IDAI, 2023). Selain itu, konsumsi gula berlebih juga berhubungan dengan risiko peningkatan kadar trigliserida dan resistensi insulin, yang merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe 2 pada anak-anak (Butorac et al, 2026).

Perilaku konsumsi anak usia sekolah dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya yang mendorong preferensi terhadap makanan tinggi gula dan lemak jenuh. Studi menunjukkan bahwa paparan iklan produk makanan dan minuman manis di media massa dan lingkungan sekolah meningkatkan keinginan konsumsi anak terhadap produk tersebut (*United Nations Children's Fund*, 2025). Selain itu, rendahnya pemahaman orang tua dan guru tentang gizi seimbang turut memperburuk pola konsumsi anak (Casaro et al, 2026; Costarelli et al, 2026). Faktor ekonomi juga berperan, di mana makanan cepat saji dan jajanan manis seringkali lebih mudah diakses dan lebih murah dibandingkan pilihan makanan sehat (Acharya & Halder, 2025). Intervensi edukasi gizi di sekolah menjadi sangat penting untuk mengubah perilaku konsumsi ini dan mencegah dampak jangka panjang pada kesehatan anak.

Menurut pedoman *World Health Organization* (2023), batas aman asupan gula tambahan bagi anak-anak adalah 5–10% dari total energi harian, atau setara dengan empat sendok teh per hari. Berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat di salah satu sekolah dasar negeri di Kota Makassar, sebagian besar siswa mengonsumsi jajanan dengan kadar gula 25–35 gram per porsi yang setara dengan enam hingga delapan sendok teh gula. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya kesadaran siswa dan guru terhadap kandungan gizi jajanan yang dikonsumsi setiap hari. Fenomena tingginya konsumsi gula mengindikasikan adanya kesenjangan literasi gizi di kalangan anak sekolah dasar.

Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra, yaitu salah satu SD negeri di Kota Makassar, berkaitan dengan rendahnya pengetahuan gizi dan tingginya risiko paparan konsumsi gula berlebih pada

siswa. Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa lingkungan sekolah berpotensi menjadi episentrum paparan “bom gula” bagi 388 siswa. Sebanyak 90% pedagang di sekitar sekolah menjual minuman kemasan dengan kadar gula 25–35 gram per produk yang setara dengan 6–8 sendok teh gula per sajian. Kondisi ini diperparah oleh kebiasaan 85% orang tua yang mengganti bekal bergizi dengan uang jajan sebesar Rp5.000–10.000 per hari. Situasi tersebut menciptakan pola konsumsi tinggi gula yang dapat memicu gangguan metabolik pada anak.

Selain permasalahan gizi, rendahnya pemberdayaan siswa dalam mendeteksi risiko konsumsi gula juga menjadi kendala utama. Hasil survei baseline menunjukkan bahwa 90% siswa tidak memahami arti “gula total” pada label kemasan dan mudah tertipu oleh istilah terselubung seperti fruktosa atau sirup jagung. Sebagian besar (72%) memilih jajanan hanya berdasarkan warna yang menarik. Sekolah juga belum memiliki sistem pengawasan internal untuk memantau jajanan di lingkungan belajar. Padahal, siswa kelas IV–V dengan rentang usia 10–12 tahun secara kognitif telah mampu menjadi agen deteksi aktif jika diberikan pelatihan praktis. Melalui pendekatan “Detektif Siaga Gula”, siswa dapat dilatih membaca label kemasan untuk mengecek kadar gula dan garam, mengenali sepuluh istilah gula tersembunyi, dan melakukan audit sederhana terhadap produk jajanan di kantin.

Permasalahan lain yang dihadapi adalah belum terintegrasinya edukasi gizi dalam kegiatan sekolah secara berkelanjutan. Upaya pencegahan selama ini bersifat insidental dan tidak terstruktur. Ketiadaan kegiatan reguler seperti edukasi visual dan simulasi interaktif menyebabkan pesan “anti bom gula” belum terinternalisasi dengan baik di kalangan siswa. Kondisi ini berpotensi membuat perubahan perilaku siswa tidak bertahan dalam jangka panjang sehingga kebiasaan konsumsi jajanan tinggi gula tetap berlanjut tanpa kontrol yang memadai. Akibatnya, hal tersebut melemahkan efektivitas upaya promotif-preventif kesehatan di lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukasi yang terstruktur dan berbasis aktivitas partisipatif untuk memastikan internalisasi pesan gizi pada siswa sekolah dasar.

Secara keseluruhan, permasalahan mitra secara mencakup rendahnya literasi gizi siswa, belum adanya sistem deteksi dini terhadap konsumsi gula berlebih, serta ketiadaan integrasi edukasi gizi dalam kegiatan sekolah. Ketiga aspek ini menjadi dasar pengembangan pelatihan “Detektif Siaga Gula” sebagai bentuk intervensi edukatif untuk mendorong perilaku konsumsi sehat sejak usia dini.

Menanggapi situasi tersebut, tim dosen Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin mengembangkan program edukasi inovatif bertajuk “Detektif Siaga Gula” sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Program ini dilaksanakan pada salah satu SD di tengah Kota Makassar. Mayoritas siswa berasal dari kalangan keluarga buruh, pegawai dan pedagang kecil yang merefleksikan karakteristik sosio-ekonomi masyarakat urban Makassar. Kondisi tersebut menjadi pertimbangan penting dalam pemilihan lokasi dan penyusunan strategi edukasi yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa, khususnya terkait pemilihan jajanan sehat di lingkungan sekolah maupun rumah. Program ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi, melatih kemampuan membaca label gizi, serta menumbuhkan perilaku konsumsi jajanan sehat melalui pendekatan pemberdayaan siswa sebagai agen perubahan

kesehatan. Siswa dilatih untuk berperan sebagai “detektif” yang mampu mengidentifikasi kadar gula tersembunyi dalam jajanan, sekaligus menyebarkan kesadaran tersebut kepada teman sebaya dan keluarga.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada Oktober 2025 di salah satu sekolah dasar negeri di Kota Makassar dengan melibatkan 30 siswa kelas IV–V. Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim dosen dari Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan literasi gizi anak sekolah dasar. Pendekatan partisipatif diwujudkan melalui empat sesi pelatihan: (1) Pemahaman dampak kesehatan konsumsi gula berlebihan, (2) Pelatihan membaca label gizi dan identifikasi gula tersembunyi, (3) Simulasi audit jajanan sekolah, (4) Pengukuhan simbolis sebagai "Detektif Siaga Gula". Seluruh sesi tersebut diselesaikan dalam 1 hari. Modul "Belajar Deteksi Gula" dan kit edukasi menjadi media pembelajaran utama.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan “Detektif Siaga Gula” menggunakan berbagai alat dan bahan edukatif yang dirancang untuk mendukung proses pembelajaran interaktif bagi siswa sekolah dasar. Media utama yang digunakan adalah Kit Edukasi “Deteksi Gula”, yang berisi buku saku “Belajar Deteksi Gula” berwarna penuh, gelas ukur bertanda konversi “4 gram = 1 sendok teh”, lembar *checklist* audit gula. Kit ini berfungsi membantu siswa memahami kadar gula dalam jajanan dan melatih kemampuan membaca label gizi secara sederhana.

Media kampanye edukasi yang disiapkan berupa spanduk dan poster bertema “Jajanan Sehat vs Bom Gula” dan “Nama Samaran Gula” untuk menumbuhkan kesadaran siswa terhadap bahaya konsumsi gula berlebih. Kegiatan juga memanfaatkan contoh kemasan makanan dan minuman kemasan yang umum dikonsumsi anak-anak sebagai alat praktik membaca label gizi. Seluruh alat dan bahan ini dipilih agar kegiatan berjalan menarik, mudah dipahami, dan aplikatif bagi siswa sekolah dasar.

Prosedur pelaksanaan kegiatan dimulai dari tahap persiapan yang diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dari Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin dan pihak sekolah dasar negeri untuk menentukan waktu, jumlah peserta, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Tim melakukan observasi lapangan dan survei awal untuk mengidentifikasi jenis jajanan yang sering dikonsumsi siswa serta tingkat pengetahuan mereka tentang kandungan gula pada makanan dan minuman kemasan. Berdasarkan temuan tersebut, tim menyusun modul edukasi “Belajar Deteksi Gula” yang memuat materi tentang bahaya konsumsi gula berlebih, cara membaca label gizi, serta tips memilih jajanan sehat. Selain itu, disiapkan pula Kit Edukasi Detektif Gula yang berisi kartu istilah gula tersembunyi, gelas ukur bertanda konversi “4 gram = 1 sendok teh”, lembar audit gula, serta media kampanye berupa poster, spanduk, dan stiker edukatif. Tim juga menyiapkan instrumen evaluasi berupa lembar pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pelatihan.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan di salah satu sekolah dasar negeri di Kota Makassar dengan melibatkan 30 siswa kelas IV dan V sebagai peserta utama. Selain siswa, kegiatan juga melibatkan kepala sekolah sebagai penanggung jawab dan pemberi izin pelaksanaan kegiatan di lingkungan sekolah, guru

penanggung jawab Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang berperan dalam mendampingi implementasi edukasi gizi serta memberikan dukungan integrasi kegiatan ke dalam program UKS, serta wali kelas yang bertugas mendampingi siswa selama kegiatan berlangsung dan membantu menjaga keterlibatan serta kedisiplinan peserta.

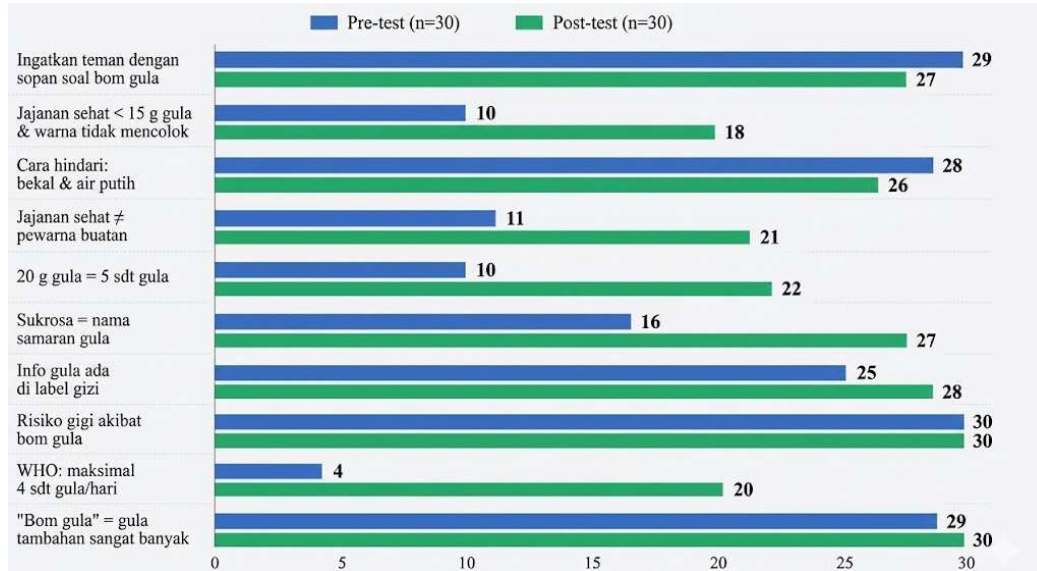
Kegiatan diawali dengan penyebaran pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai konsumsi gula dan cara membaca label gizi. Selanjutnya, diberikan edukasi interaktif mengenai bahaya konsumsi gula berlebih dengan menggunakan media visual berupa video singkat dan demonstrasi kadar gula dalam berbagai produk minuman kemasan. Pada sesi berikutnya, siswa mengikuti pelatihan membaca label gizi dan mengenali berbagai istilah gula tersembunyi, seperti sukrosa, fruktosa, dan sirup jagung, serta mempelajari cara mengonversi jumlah gula ke dalam satuan sendok teh. Setelah memahami konsep dasar, siswa berpartisipasi dalam simulasi sebagai “Detektif Siaga Gula” dengan melakukan audit terhadap contoh jajanan yang dibawa ke kelas untuk mengidentifikasi kadar gula dan garam serta menilai tingkat keamanan konsumsi.

Teknik evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai konsumsi gula yang sehat. Penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test yang terdiri dari sepuluh pertanyaan pilihan ganda terkait literasi gizi, label makanan, dan risiko konsumsi gula berlebih. Hasil kedua tes kemudian dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti rangkaian pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil program edukasi “Detektif Siaga Gula” menunjukkan peningkatan pengetahuan pada siswa sekolah dasar. Sebagian besar siswa (70%) mengalami peningkatan skor. Rata-rata skor pre-test sebesar 6,4 meningkat menjadi 7,8 pada post-test, mencerminkan peningkatan pemahaman sebesar 22%. Perubahan ini juga tercermin dalam kategori tingkat pengetahuan, di mana proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan tinggi meningkat dari 23% menjadi 53%, sementara kategori rendah menurun dari 13% menjadi 7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukatif berbasis permainan dan praktik langsung mampu meningkatkan literasi gizi secara substansial.

Grafik 1. Perbandingan Jumlah Jawaban Benar Pre-test dan Post-test dalam Program Edukasi Siaga Gula



Peningkatan pengetahuan ini juga terlihat dari analisis per-butir pertanyaan pada pre-test dan post-test (Grafik 1). Secara keseluruhan, rata-rata jumlah siswa yang menjawab benar meningkat sebesar delapan siswa untuk setiap pertanyaan. Peningkatan terbesar terjadi pada pertanyaan yang berkaitan dengan batas konsumsi gula harian serta konversi gram gula ke satuan sendok teh, yang merupakan dua aspek yang sebelumnya belum banyak dipahami siswa. Pada pertanyaan tentang batas aman konsumsi gula menurut WHO, jumlah siswa yang menjawab benar meningkat dari lima menjadi dua puluh orang. Demikian pula, pemahaman tentang konversi 20 gram gula ke lima sendok teh meningkat signifikan dari sepuluh menjadi dua puluh dua siswa. Hal ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang disertai demonstrasi langsung dan penggunaan alat peraga sangat efektif dalam memudahkan siswa memahami konsep kuantitatif.



Gambar 1. Demonstrasi Praktik Membaca Label Gizi dan Praktik Mengidentifikasi Kandungan Gula pada Makanan

Pertanyaan lainnya, seperti pengertian “bom gula” dan “dampaknya terhadap ginjal”, menunjukkan skor benar yang sudah tinggi sejak awal. Pertanyaan tersebut masing-masing dijawab benar oleh 29–30 siswa yang menandakan bahwa anak-anak sudah memiliki pemahaman dasar terkait bahaya konsumsi gula berlebih. Meskipun demikian, intervensi tetap memperkuat pengetahuan tersebut karena seluruh siswa menjawab benar pada post-test. Peningkatan juga tampak pada aspek kemampuan membaca label gizi. Jumlah siswa yang mampu menemukan informasi gula pada tabel nilai gizi meningkat dari 25 menjadi 29 siswa, sedangkan pemahaman mengenai nama samaran gula seperti sukrosa meningkat dari 15 menjadi 27 siswa. Begitu pula dengan kemampuan mengidentifikasi ciri jajanan sehat, yang memperlihatkan peningkatan konsisten pada sebagian besar peserta.

Berdasarkan temuan di atas, program edukasi *Detektif Siaga Gula* berhasil bukan hanya meningkatkan pengetahuan umum mengenai bahaya konsumsi gula, tetapi juga membangun keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan seperti praktik membaca label gizi, mengonversi kadar gula ke sendok teh, serta audit jajanan di lingkungan sekolah terbukti efektif dalam menginternalisasi perilaku sadar gizi pada anak-anak. Selain efek kognitif, program ini juga menumbuhkan perilaku positif seperti kebiasaan saling mengingatkan antar teman dan meningkatnya perhatian terhadap kebiasaan jajan sehat. Implikasi dari temuan ini mempertegas bahwa pendekatan interaktif dan partisipatif merupakan strategi edukasi gizi yang efektif, aplikatif, dan layak untuk direplikasi di sekolah dasar lainnya sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Sebaliknya, tanpa intervensi partisipatif dan edukasi interaktif di sekolah, anak kehilangan peluang untuk membangun pengaruh teman sebaya yang positif terhadap pola makan sehat, perilaku jajan tinggi gula akan semakin dinormalisasi, dan meningkatkan risiko masalah gizi dan penyakit tidak menular di masa depan.



Gambar 2. Evaluasi dan Presentasi Hasil Audit Gula oleh Siswa Sekolah Dasar

Kegiatan ini juga memberikan dampak sosial positif di lingkungan sekolah. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi pada observasi praktik audit jajanan sekolah. Guru UKS juga mengungkapkan rencana untuk mengintegrasikan kegiatan *Detektif Siaga Gula* ke dalam kegiatan UKS guna memperkuat kebiasaan konsumsi sehat di kalangan siswa.



Gambar 3. Ikrar dan Penyerahan Sertifikat Detektif Siaga Gula

Program edukasi Detektif Siaga Gula tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan budaya sadar gizi di lingkungan sekolah. Program ini berhasil mengubah pola pikir anak-anak terhadap jajanan manis yang sering mereka konsumsi sekaligus memperkuat peran sekolah sebagai tempat pembelajaran gaya hidup sehat. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa model edukasi interaktif seperti Detektif Siaga Gula dapat direplikasi di sekolah-sekolah dasar lain sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam mencegah obesitas dan berbagai gangguan metabolik yang berdampak pada penurunan fungsi ginjal pada usia dini.



Gambar 4. Peserta dan Tim Pelaksana Program Detektif Siaga Gula

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan “Detektif Siaga Gula” sebagai inovasi edukasi gizi telah terlaksana dengan baik di salah satu sekolah dasar negeri di Kota Makassar, dengan melibatkan 30 siswa kelas IV–V sebagai peserta utama. Selama pelaksanaan, antusiasme siswa sangat tinggi terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam seluruh sesi pelatihan mulai dari pengenalan “bom gula”, pelatihan membaca label gizi, hingga simulasi audit jajanan sekolah.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah pelatihan, dengan rata-rata skor pre-test sebesar 6,35 meningkat menjadi 7,73 pada post-test. Sebanyak 69% peserta mengalami peningkatan

nilai, sementara proporsi peserta yang mencapai kategori pengetahuan tinggi meningkat dari 23% menjadi 54%. Peningkatan ini menandakan bahwa pendekatan edukatif berbasis permainan dan interaktif yang diterapkan dalam kegiatan ini efektif dalam meningkatkan literasi gizi anak sekolah dasar, khususnya dalam kemampuan membaca label gizi dan mengenali kandungan gula tersembunyi. dan

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi “Detektif Siaga Gula” dapat dijadikan sebagai model edukasi promotif dan preventif berbasis sekolah yang menarik, aplikatif, serta mudah direplikasi di berbagai daerah. Keberlanjutan program ini diharapkan dapat dilakukan melalui integrasi kegiatan literasi gizi dalam program sekolah serta kolaborasi antara pihak sekolah, guru, dan tenaga kesehatan dalam mempertahankan pengetahuan dan melakukan pengawasan keberlanjutan konsumsi gula yang sehat dan bertanggung jawab sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, S., & Halder, S. (2025). The price of nutrition: Can household food budgets support a healthy diet? *Asian Journal of Food Research and Nutrition*, 4(3), 893–902. <https://doi.org/10.9734/ajfrn/2025/v4i3298>
- Butorac, C., Bruot, V., Johnson, Z., & Kranz, S. (2026). The relationship between children’s diet and risk factors for cardiovascular disease. *Nutrients*, 18(1), 166. <https://doi.org/10.3390/nu18010166>
- Casaro, M. C., de Souza, V., Mendes, E., Pereira, J. C., Oliveira, F. A., & Ferreira, C. M. (2026). A short-term high-sugar diet induces glucose intolerance, visceral adipose tissue inflammation, and exacerbates experimental allergic asthma. *Nutrients*, 18(7), 1042. <https://doi.org/10.3390/nu18071042>
- Costarelli, V., Michou, M., Panagiotakos, D. B., & Lionis, C. (2022). Parental health literacy and nutrition literacy affect child feeding practices: A cross-sectional study. *Nutrition and Health*, 28(1), 59–68. <https://doi.org/10.1177/02601060211001489>
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2023). *Konferensi Pers Kenaikan Kasus Diabetes Melitus pada Anak*. Melalui <https://www.idai.or.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- United Nations Children’s Fund (UNICEF), *Ultra-processed Foods and Children*. State-of-the-art review, UNICEF, New York, December 2025.
- World Health Organization. (2023). *Guideline: Sugars Intake for Adults and Children*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>