

# MERANGSANG POLA PIKIR ANAK INDONESIA UNTUK MEMILIH JAJANAN YANG LEBIH SEHAT

## 1. PROBLEM

Anak-anak di Indonesia **semakin banyak** yang terpapar jajanan manis

**1** dari **10** anak Indonesia **kelebihan berat badan** yang dapat menyebabkan obesitas di kemudian hari

## 2. PERTANYAAN

- ▶ Bagaimana caranya agar anak memilih snack sehat di sekolah?
- ▶ Apakah dorongan seperti emoji bisa meningkatkan pilihan snack mereka?
- ▶ Bagaimana anak2 saling memengaruhi peri-laku ngemil satu sama lain?
- ▶ Bagaimana cara memberi tahu anak-anak sekolah dasar tentang snack yang sehat?

## 3. EKSPERIMEN



1674 anak usia 6-13



18 SD negeri di Jakarta



Setiap anak ditawarkan untuk memilih snack antara kue coklat atau pisang. Hal yang mereka lakukan adalah:

- 1) Beberapa anak mengambil snack dari baki biasa (**polos**)
- 2) Beberapa anak lainnya dari sebuah baki dengan **emoji** 😊 di samping pisang dan **emoji** 😞 di samping kue
- 3) Beberapa anak yang lain, sebelum memilih snack, melihat teman sekelas mereka keluar ruangan dengan membawa pisang atau kue
- 4) Separuh anak melihat video edukasi tentang makan sehat sebelum memilih jajanan/snack

## 4. TEMUAN



**6** dari **10** anak lebih menyukai pisang daripada kue coklat

**21%** **lebih banyak** anak2 memilih pisang dengan emoji "tersenyum"

**34%** **lebih banyak** anak2 memilih pisang setelah menonton video

**44%** **lebih sedikit** anak2 memilih pisang setelah melihat teman sekelas mereka membawa kue

**Kebanyakan anak2** yang memilih snack tidak sehat dalam eksperimen mengalami kelebihan berat badan

## 5. HASIL - APA YANG BERHASIL



Menjelaskan kepada anak2 tentang makanan dan snack mana yang sehat



Membatasi ketersediaan snack yang tidak sehat di sekolah dan di rumah



Memberi tahu anak2 bahwa snack yang manis hanya bisa dikonsumsi di waktu tertentu



**Peringatan:** Perilaku jajan yang tidak sehat dari **satu anak** dapat **berdampak** pada pilihan jajanan anak lainnya