



Pengaruh Pemberian Edukasi Mengenai *Ultra-Processed Food* (UPF) Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Perubahan Sikap, dan Perilaku pada Siswa/i SMAN 37 Jakarta

The Effect of Providing Education on Ultra-Processed Food (UPF) on Increasing Knowledge, Changes in Attitudes, and Behavior in Students of SMAN 37 Jakarta

**Tri Ardianti Khasanah^{1*}, Rifany Fitri Aulia², Alya Patriawati³, An’Nur Septi Susanti⁴,
Elsi Nurhayati⁵, Prisca Putrihana P⁶**

¹⁻⁶ Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Prodi Gizi, Universitas Binawan, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Dewi Sartika-Kalibata Raya No 25-30 Cawang Kramat Jati Jakarta Timur

Korespondensi penulis: ardianti@binawan.ac.id

Article History:

Received: Mei 30, 2025

Revised: Juni 14, 2025

Accepted: Juni 28, 2025

Published: Juni 30, 2025

Keywords: Adolescents, Attitude, Behavior, Knowledge, UPF

Abstract: One type of food that is widely consumed by adolescents is packaged food. In Indonesia, the prevalence of adolescents aged 16-18 years with overnutrition status reached 13.5%. One striking phenomenon is the increasing consumption of ultra-processed foods (UPF), which are commonly found in the daily diet of adolescents. These products include items such as chips, candy, biscuits, bread, cereals, nuggets, sausages, instant noodles, sweetened drinks, and many more. The consumption of these foods has raised concerns due to their potential health risks, including the risk of overnutrition, obesity, and other related diseases. As adolescents are at a critical stage of growth and development, it is essential to address the issue of UPF consumption and its impact on their health. Efforts to combat this issue require educational interventions that inform adolescents about the dangers and long-term effects of consuming UPF. This includes counseling on the importance of selecting healthier food options. The aim of this extension program is to evaluate the effectiveness of education on UPF consumption through counseling sessions at SMAN 37 Jakarta. The educational program used an interactive technology-based learning approach combined with visual media, offering a digital learning experience that engages students effectively. Based on the results of the extension activities conducted at SMAN 37 Jakarta, it can be concluded that the educational intervention successfully improved students' knowledge, attitudes, and behaviors regarding healthy food consumption. The results from the pre-test and post-test revealed a significant increase in students' understanding of the harmful effects of UPF consumption and the importance of making healthier food choices.

Abstrak

Salah satu jenis makanan yang banyak dikonsumsi remaja adalah makanan kemasan. Di Indonesia, prevalensi remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi lebih mencapai 13,5%. Salah satu fenomena yang mencolok adalah meningkatnya konsumsi makanan ultra-olahan (UPF), yang umum ditemukan dalam pola makan sehari-hari remaja. Produk-produk ini meliputi keripik, permen, biskuit, roti, sereal, nugget, sosis, mi instan, minuman manis, dan masih banyak lagi. Konsumsi makanan ini telah menimbulkan kekhawatiran karena potensi risiko kesehatannya, termasuk risiko gizi lebih, obesitas, dan penyakit terkait lainnya. Karena remaja berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan yang krusial, penting untuk mengatasi masalah konsumsi UPF dan dampaknya terhadap kesehatan mereka. Upaya untuk mengatasi masalah ini memerlukan intervensi edukasi yang menginformasikan remaja tentang bahaya dan efek jangka panjang dari konsumsi UPF. Ini termasuk konseling tentang pentingnya memilih pilihan makanan yang lebih sehat. Tujuan dari program penyuluhan ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas edukasi tentang konsumsi UPF melalui sesi konseling di SMAN 37 Jakarta. Program pendidikan ini menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis teknologi interaktif yang dipadukan dengan

media visual, menawarkan pengalaman belajar digital yang melibatkan siswa secara efektif. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan di SMAN 37 Jakarta, dapat disimpulkan bahwa intervensi pendidikan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait konsumsi makanan sehat. Hasil pra-tes dan pasca-tes menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa tentang dampak buruk konsumsi UPF dan pentingnya memilih makanan yang lebih sehat.

Kata Kunci: Pengetahuan, Perilaku, Remaja, Sikap, UPF

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini, terjadi puncak pertumbuhan dalam siklus hidup manusia, yang ditandai dengan perubahan yang cepat dalam aspek fisik, biologis, kognitif, emosional, dan psikososial (Kapur, 2015). Selama masa ini, kebutuhan nutrisi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan dalam karakter dan perilaku. Mereka cenderung berani mencoba hal-hal baru dan lebih terbuka terhadap perubahan di sekitarnya. Kondisi ini membuat remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap paparan makanan dan pola hidup tidak sehat, yang dapat mempengaruhi kualitas gizi dan mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi, kelebihan berat badan, obesitas, dan berbagai penyakit tidak menular (Hargreaves et al., 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan bahwa usia 10-19 tahun termasuk dalam kelompok remaja. Kebutuhan akan asupan gizi yang seimbang perlu diperhatikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal (Soliman et al., 2022). Salah satu jenis makanan yang banyak dikonsumsi oleh remaja adalah makanan dalam kemasan (Rauber et al., 2021). Makanan kemasan umumnya mengandung kalori tinggi serta kaya akan gula, lemak, dan natrium, tetapi rendah protein, serat, dan mikronutrien. Konsumsi makanan kemasan yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif (Menezes et al., 2023). Di Indonesia, prevalensi remaja berusia 16-18 tahun dengan status gizi lebih mencapai 13,5% (Risikesdas, 2018).

Di era globalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat, pola konsumsi makanan, khususnya di kalangan remaja, mengalami perubahan yang signifikan. Salah satu fenomena yang mencolok adalah meningkatnya konsumsi makanan ultra-processed food (UPF). UPF adalah produk makanan yang melalui banyak proses industri dan mengandung bahan tambahan seperti pengawet, pemanis, dan perasa buatan. Makanan ini seringkali tinggi kalori, gula, garam, dan lemak, serta rendah nutrisi. Produk-produk UPF yang biasa dikonsumsi oleh remaja seperti keripik, permen, biskuit, roti, sereal, nugget, sosis, mie instan, minuman pemanis, dan masih banyak lagi.

Jika konsumsi makanan ultra-processed food (UPF) yang tinggi berlangsung secara terus-menerus dan dalam jangka waktu lama, hal ini dapat meningkatkan risiko obesitas dan berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, sindrom metabolik, dan kanker. Menurut data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sekitar 36,8% individu berusia 15 tahun ke atas mengalami obesitas sentral, yang menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan tahun 2018, yaitu 31,0%. Selain itu, prevalensi diabetes melitus pada usia ≥ 15 tahun juga mengalami kenaikan dari 1,5% pada tahun 2018 menjadi 1,6% pada tahun 2023 (Kemkes.go.id, 2023; Riskesdas, 2018).

Kami memilih Siswa kelas 11 di SMAN 37 Jakarta sebagai mitra untuk kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan sebagai salah satu upaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa terkait pentingnya mengkonsumsi dan memilih makanan sehat sedari dini. Siswa kelas 11 di SMAN 37 Jakarta merupakan termasuk kedalam kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan media. Sebagian besar dari mereka mungkin tidak sepenuhnya memahami dampak buruk dari konsumsi UPF dan cenderung memilih makanan yang lebih praktis dan terjangkau yang berada di area lingkungan sekolah nya meskipun kualitas gizi dari makanan tersebut dapat dikatakan sangat rendah dan kurang optimal untuk proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, edukasi akan difokuskan pada pemberian pemahaman yang mendalam mengenai makanan ultra-proses, termasuk dampaknya terhadap kesehatan serta mengenali dan mengetahui jenis-jenis makanan yang tergolong dalam kategori ultra-proses. Selain itu, kegiatan ini juga akan mencakup informasi tentang alternatif makanan yang lebih sehat dan bergizi, pentingnya pola makan seimbang, serta strategi untuk menerapkan kebiasaan makan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan yang interaktif, kami berencana untuk menyajikan materi melalui berbagai metode, seperti diskusi kelompok dan permainan kuis edukatif. Diharapkan program ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai makanan ultra-proses. Selain itu, program ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dalam memilih dan mengkonsumsi makanan. Dengan demikian, siswa akan lebih mampu mengenali makanan yang baik untuk kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan memperbaiki perilaku konsumsi makanan di kalangan siswa kelas 11 SMAN 37 Jakarta melalui edukasi yang efektif mengenai *Ultra-Processed Food* (UPF). Dengan memberikan penyuluhan yang terstruktur, diharapkan siswa dapat memahami konsekuensi kesehatan dari pilihan makanan mereka dan beralih ke pilihan makanan yang lebih sehat.

Kegiatan ini sejalan dengan program MBKM yaitu memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh di kampus dalam konteks nyata dan berdampak kepada masyarakat. Program ini berkaitan dengan salah satu indikator kinerja utama nya adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang UPF, yang diukur melalui pre-test dan post-test, serta observasi perubahan sikap dan perilaku siswa. Fokus pengabdian pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan mengembangkan program penyuluhan yang komprehensif mengenai *Ultra-processed Food* (UPF), termasuk cara mengenali makanan yang tergolong ke dalam kategori ini dan dampaknya terhadap kesehatan, meningkatkan pengetahuan dengan menjelaskan materi terkait UPF untuk mengedukasi siswa tentang gizi seimbang, serta mendorong siswa untuk merubah sikap dan perilaku agar membiasakan diri untuk memilih makanan yang lebih sehat dan bernutrisi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu pada hari Selasa, tanggal 17 Desember 2024 dan 24 Desember 2024, yang bertempat di SMAN 37 Jakarta, berlokasi di Kebon Baru, Tebet, Jakarta Selatan. Kegiatan ini diikuti oleh 21 siswa kelas IX sebagai khalayak sasaran. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi gizi melalui penyuluhan langsung yang disampaikan menggunakan media *PowerPoint* (PPT), dengan topik utama mengenai *Ultra-Processed Food* (UPF). Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi melalui pengisian *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* satu minggu setelah penyuluhan. Keberhasilan kegiatan ini diukur dari adanya peningkatan pengetahuan serta perubahan sikap dan perilaku siswa terhadap konsumsi UPF setelah mengikuti rangkaian kegiatan edukatif tersebut.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan pada tanggal 17 dan 24 Desember 2024 di SMAN 37 Jakarta, Kebon Baru, Tebet, Jakarta Selatan. Melalui kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta terkait pemahaman tentang *Ultra-Processed Food* (UPF). Secara umum, target kegiatan yang meliputi peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap bahaya UPF telah tercapai dengan baik, sebagaimana terlihat dari hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan.

Hasil dan Luaran Kegiatan

a. Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Peserta

Tabel 1. Uji Perbedaan Nilai Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test

	P. value
Total skor pengetahuan – pre post test	0,000

Hasil analisis statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test pada aspek pengetahuan dan sikap peserta ($p < 0,05$). Ini mengindikasikan bahwa penyuluhan dan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap konsumsi makanan sehat dan pentingnya membaca label produk makanan.

Tabel 2. Uji Perbedaan Sikap *Pre-Test* dan *Post-Test*

Sikap	P. value
S1	0,000
S2	0,000
S3	0,000
S4	0,000
S5	0,000
S6	0,000
S7	0,000
S8	0,000
S9	0,000
S10	0,000

Berdasarkan uji perbedaan sikap pada pre-test dan post-test menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* di dapatkan nilai sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti nilai $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap pre-test dan post-test.

b. Perubahan Perilaku

Tabel 3. Uji Perbedaan Perilaku *Pre-Test* dan *Post-test*

Perilaku	P. value
P1	0,346
P2	0,000
P3	0,012
P4	0,000
P5	0,005
P6	0,000
P7	0,001
P8	0,001
P9	0,000
P10	0,000

Pada aspek perilaku, sebagian besar item menunjukkan peningkatan yang signifikan ($p < 0,05$). Namun, satu item menunjukkan tidak adanya perubahan signifikan, yang menunjukkan bahwa perubahan perilaku membutuhkan waktu lebih lama dan mungkin membutuhkan intervensi berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa perubahan sikap dan pengetahuan dapat lebih cepat terjadi daripada perubahan perilaku yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kebiasaan.

c. Produk Edukasi dan Materi Penyuluhan

Kegiatan ini menghasilkan materi edukasi berupa presentasi Power Point yang informatif dan menarik, serta modul edukasi yang dapat digunakan kembali oleh sekolah untuk kegiatan selanjutnya. Produk ini memiliki keunggulan berupa kemudahan akses, visualisasi data yang menarik, dan mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif. Kelemahannya, produk ini masih memerlukan penyesuaian agar dapat menjangkau semua tingkat usia dan latar belakang peserta.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi mengenai UPF mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa secara signifikan, sesuai dengan teori educational intervention yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku. Hasil ini sejalan dengan studi sebelumnya (Rauber et al., 2021) yang menyatakan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap bahaya makanan olahan tinggi bahan tambahan.

Namun, perubahan perilaku yang terbatas menunjukkan bahwa edukasi saja belum cukup untuk mengubah kebiasaan konsumsi makanan secara permanen. Perubahan perilaku membutuhkan pendekatan yang berkelanjutan dan melibatkan faktor lingkungan seperti keluarga dan lingkungan sosial. Hasil ini juga sesuai dengan literatur yang menyebutkan bahwa kebiasaan makan dipengaruhi oleh faktor budaya, lingkungan, dan ekonomi, sehingga diperlukan strategi jangka panjang untuk mencapai perubahan yang berkelanjutan.

4. DISKUSI

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMAN 37 Jakarta, Kebon Baru, Tebet, Jakarta Selatan, DKI Jakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian edukasi terkait *Ultra-Processed Food* (UPF). Sosialisasi ini akan dilakukan melalui penyuluhan langsung menggunakan media *Power Point* (PPT) terkait *Ultra-Processed Food* (UPF). Materi edukasi disampaikan oleh ibu Tri Ardianti Khasanah, S. Gz., M. Gizi, selaku dosen Program Studi Gizi Universitas Binawan. Sebanyak 21 siswa SMAN 37 Jakarta mengikuti kegiatan penyuluhan ini.



Gambar 1. Foto bersama

Berdasarkan data yang diperoleh dilapangan menunjukkan bahwa peserta yang menghadiri kegiatan penyuluhan ini sebagian merupakan remaja putri. Karakteristik remaja berdasarkan jenis kelamin yang hadir dalam kegiatan penyuluhan dengan topik *Ultra-Processed Food* (UPF), dengan jumlah responden sebanyak 18 perempuan dan 3 laki-laki. Kurangnya pengetahuan mengenai *Ultra-Processed Food* (UPF) menjadi salah satu permasalahan yang ditemukan di SMAN 37 Jakarta. Keacuhan terhadap makanan sehat merupakan faktor-faktor utama yang membawa dampak buruk bagi keseimbangan gizi siswa.

Kegiatan penyuluhan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang cara membaca dan memahami informasi yang terdapat pada label produk makanan, sehingga mereka dapat lebih kritis dalam mengevaluasi kandungan gizi dan komposisi makanan yang akan dikonsumsi. Dengan pencapaian target-target tersebut, diharapkan siswa dapat menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari serta mengembangkan kebiasaan makan yang lebih seimbang dan bertanggung jawab. Kegiatan ini berupa penyuluhan serta edukasi mengenai *Ultra-Processed Food* (UPF). Berikut tahapan kegiatan edukasi mengenai *Ultra-Processed Food* (UPF):

Hari Pertama

- a. Pembukaan dan pembacaan susunan acara oleh MC
- b. Pengerjaan *pre-test* yang dilakukan oleh siswa
- c. Pemaparan materi *Ultra-Processed Food* (UPF) oleh ibu Tri Ardianti Khasanah, S. Gz., M. Gizi
- d. Sesi Tanya Jawab
- e. *Ice breaking*
- f. Penutup

Hari Kedua

Setelah dilakukan edukasi, siswa diminta untuk mengerjakan *post-test* pada satu minggu kemudian. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2024 dan 24 Desember 2024 dihadiri oleh siswa SMAN 37 Jakarta berjumlah 21 siswa. Hasil yang dapat dicapai pada kegiatan ini yaitu para siswa mampu memahami dan menanggapi materi *Ultra-Processed Food* (UPF) yang telah disampaikan. Keaktifan para siswa-siswi pun menunjukkan ketertarikan untuk mengetahui lebih banyak serta pemahaman terkait *Ultra-Processed Food* (UPF).



Gambar 2. Penyampaian Materi

Edukasi gizi telah terbukti sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman individu terkait pengelompokan serta dampak kesehatan dari *Ultra-Processed Food* (UPF). UPF merupakan jenis makanan yang mengalami proses industri tingkat lanjut dan umumnya mengandung berbagai bahan tambahan seperti pemanis buatan, perasa, dan pengawet, yang apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan risiko terhadap kesehatan (Monteiro et al., 2019). Makanan yang dikonsumsi sehari-hari berpengaruh dalam memenuhi kecukupan asupan zat gizi pada remaja. Remaja kerap kali mengonsumsi jenis pangan kemasan. Hal ini dipengaruhi oleh perilaku serta lingkungan sekitarnya (Rauber et al, 2021). Pangan kemasan umumnya kaya akan kalori, gula, lemak, dan natrium. Hal ini menjadikan pangan kemasan kelompok makanan yang tidak sehat. Konsumsi pangan kemasan yang berlebih remaja dapat berisiko mengalami penyakit degeneratif.

Berdasarkan peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 diketahui bahwa remaja merupakan penduduk yang berada pada rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut WHO remaja merupakan penduduk yang berada pada rentang usia 10-19 tahun. Fase remaja menjadi fase yang sangat rentan akan terkena masalah kesehatan. Para remaja sangat berisiko terhadap kesehatan karena remaja masih mengalami fase tumbuh kembang yang memerlukan zat gizi yang cukup dalam keberlangsungannya (Mardalena, 2017). Kecukupan asupan zat gizi

yang baik perlu diperhatikan dalam memastikan tumbuh kembang yang baik pada remaja (Soliman et al, 2022).

Ultra-processed Foods (UPF) memiliki karakteristik lain seperti, memiliki kemasan yang unik, tahan lama karena menggunakan pengawet, serta memiliki merk. Contoh produk *Ultra-processed Foods* (UPF) yaitu, makanan ringan kemasan, minuman kemasan, permen, olahan daging, roti, dll (Food and Agriculture Organization, 2019). Terlalu banyak mengonsumsi UPF dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang lebih signifikan dibandingkan dengan mengonsumsi makanan segar, meskipun jumlah kalorinya sama. Konsumsi berlebihan UPF juga berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, diabetes tipe 2, kanker, peradangan usus besar, penyakit jantung koroner, dan risiko kematian dini (AIMI, 2021). Oleh karena itu, diperlukan pembatasan konsumsi UPF dengan pola konsumsi yang terkontrol, seperti kategori jarang (tidak dikonsumsi hingga 1-3 kali dalam sebulan) dan kategori sering (1 kali per minggu hingga lebih dari 1 kali sehari) (Pratiwi et al., 2022).

Peningkatan pemahaman melalui edukasi ini turut mendorong terjadinya perubahan sikap dan perilaku konsumsi pangan. Pagliai et al. (2021) juga menyatakan bahwa pengetahuan mengenai komposisi dan tingkat pemrosesan suatu makanan berperan penting dalam menentukan keputusan individu dalam memilih makanan yang lebih sehat. Dengan demikian, pendekatan edukatif yang terstruktur dan melibatkan partisipasi aktif dinilai mampu memperkuat literasi gizi, menumbuhkan sikap sadar gizi, serta mendorong perilaku makan sehat pada remaja sekolah menengah. Upaya untuk mengurangi konsumsi *Ultra-processed Foods* (UPF) dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran akan dampak buruk dari konsumsi *Ultra-processed Foods* (UPF) sehingga sangat penting untuk para remaja mengurangi konsumsi makanan ini. Selain itu, program pendidikan gizi dapat meningkatkan pemahaman para remaja dalam memilih makanan yang sehat serta menghindari konsumsi *Ultra-processed Foods* (UPF).

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta terhadap bahaya konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF). Produk edukasi yang dihasilkan mampu memberikan informasi yang menarik dan relevan, serta berpotensi untuk digunakan kembali dalam kegiatan edukasi di masa mendatang. Dengan adanya peningkatan pemahaman dan sikap positif terhadap pola makan sehat, diharapkan perubahan perilaku terkait konsumsi UPF dapat terus didukung melalui upaya berkelanjutan dan

kolaborasi lintas pihak, sehingga dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan remaja.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pertama, kami sampaikan apresiasi kepada penyedia bahan dan material abdimas, yaitu Ibu Tri Ardianti Khasanah, S. Gz., M. Gizi, selaku dosen Program Studi Gizi Universitas Binawan, yang telah memberikan bahan-bahan edukatif yang diperlukan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Selanjutnya, kami berterima kasih kepada seluruh anggota tim yang telah membantu dalam analisis data dan penyusunan laporan, sehingga hasil penelitian menjadi lebih valid dan terpercaya.

Kami juga menghaturkan terima kasih kepada SMAN 37 JAKARTA atas dukungan dan diperbolehkannya dalam mengambil data sehingga kegiatan ini terlaksana dengan baik. Tak lupa, kami mengapresiasi kritik dan saran dari rekan-rekan sejawat dan mentor yang telah memberikan masukan konstruktif sebelum naskah ini diterbitkan, sehingga isi dan penyajiannya menjadi lebih baik dan sesuai standar akademik. Bantuan dan dukungan dari semua pihak tersebut sangat berarti bagi keberhasilan kegiatan ini, dan semoga kerjasama ini dapat terus terjalin di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Anisa, M., & Wahyuni, S. (2020). Bahaya terselubung dari makanan ultra proses-FINAL.pdf.
- Bennett, L. J., Totosty De Zepetnek, J. O., Brett, N. R., Poirier, K., Guo, Q., Rousseau, D., & Bellissimo, N. (2018). Effect of commercially available sugar-sweetened beverages on subjective appetite and short-term food intake in girls. *Nutrients*, 10(4). <https://doi.org/10.3390/nu10040394>
- Food and Agriculture Organization. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system Prepared by. <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>
- Hargreaves, D., Mates, E., Menon, P., Alderman, H., Devakumar, D., Fawzi, W., Greenfield, G., Hammoudeh, W., He, S., Lahiri, A., Liu, Z., Nguyen, P. H., Sethi, V., Wang, H., Neufeld, L. M., & Patton, G. C. (2022). Strategies and interventions for healthy adolescent growth, nutrition, and development. *The Lancet*, 399(10320). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01593-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01593-2)
- Kapur, S. (2015). Adolescence: The stage of transition. *Horizons of Holistic Education*, 2(September).

- Kemkes.go.id. (2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI.
- Menezes, C. A., Magalhães, L. B., da Silva, J. T., Lago, R. M. R. da S., Gomes, A. N., Ladeia, A. M. T., Vianna, N. A., & Oliveira, R. R. (2023). Ultra-processed food consumption is related to higher trans fatty acids, sugar intake, and micronutrient-impaired status in schoolchildren of Bahia, Brazil. *Nutrients*, 15(2), 1-14. <https://doi.org/10.3390/nu15020381>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Moubarac, J. C., Levy, R. B., Louzada, M. L. C., & Jaime, P. C. (2018). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, 21(1), 5-17. <https://doi.org/10.1017/S1368980017000234>
- Pagliai, G., Dinu, M., Madarena, M. P., Bonaccio, M., Iacoviello, L., & Sofi, F. (2021). Consumption of ultra-processed foods and health status: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 125(3), 308-318. <https://doi.org/10.1017/S0007114520002688>
- Pratiwi, A. A., Chandra, D. N., & Khusun, H. (2022). Association of ultra-processed food consumption and body mass index for age among elementary students in Surabaya. *Amerta Nutrition*, 6(2), 140-147. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i2.2022.140-147>
- Rauber, F., Chang, K., Vamos, E. P., da Costa Louzada, M. L., Monteiro, C. A., Millett, C., & Levy, R. B. (2021). Ultra-processed food consumption and risk of obesity: A prospective cohort study of UK Biobank. *European Journal of Nutrition*, 60(4), 2169-2180. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02367-1>
- Rico-Campà, A., Martínez-González, M. A., Alvarez-Alvarez, I., De Deus Mendonça, R., De La Fuente-Arrillaga, C., Gómez-Donoso, C., & Bes-Rastrollo, M. (2019). Association between consumption of ultra-processed foods and all-cause mortality: SUN prospective cohort study. *The BMJ*, 365. <https://doi.org/10.1136/bmj.l1949>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan RI. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Soliman, A., Alaaraj, N., Hamed, N., Alyafei, F., Ahmed, S., Shaat, M., Itani, M., Elalaily, R., & Soliman, N. (2022). Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Biomedica*, 93(1). <https://doi.org/10.23750/abm.v93i1.12789>
- Wilda, I., & Desmariyenti, D. (2020). Hubungan perilaku pola makan dengan kejadian anak obesitas. *Jurnal Endurance*, 5(1), 58. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4361>