

**EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN PRODUK OLAHAN (ULTRA
PROCESSED FOOD) PADA REMAJA DI KOTA PEKALONGAN****Radiati Moviana^{1*}, Nafilah²**¹⁻²Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

Email Korespondensi: radiati.moviana@gmail.com

Disubmit: 31 Desember 2024

Diterima: 08 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.18968>**ABSTRAK**

Remaja menjadi kelompok yang perlu menjadi perhatian karena masa ini merupakan periode puncak perkembangan dan pertumbuhan. Remaja cenderung memilih makanan yang praktis dan enak dengan tidak mempertimbangkan nilai gizi sehingga mudah terpapar dengan pola hidup yang tidak sehat dan memunculkan masalah gizi. *Ultra processed food* merupakan salah satu produk pangan yang menjadi salah satu produk pangan yang digemari oleh remaja saat ini. Produk ini diproduksi menggunakan penambahan beberapa bahan seperti gula, garam, perasa, dan lain-lain. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang jenis produk olahan pada remaja sehingga dapat lebih membatasi dan selektif dalam mengonsumsi produk olahan UPF. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi dengan penyuluhan pada siswa SMA sejumlah 29 orang di Kota Pekalongan. **Hasil:** Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan diperoleh bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa SMA terkait *ultra processed food* yang ditunjukkan dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Terdapat perbedaan pengetahuan siswa tentang *Ultra Processed Food* sebelum dan sesudah edukasi. Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan siswa tentang *Ultra Processed Food* sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa

Kata Kunci: *Ultra Processed Food, Remaja, Edukasi, Pangan Olahan***ABSTRACT**

Adolescents are a group that needs attention because it is the peak period of development and growth. They tend to choose practical and delicious food without considering its nutritional value, so they are easily exposed to unhealthy lifestyles and cause nutritional problems. Ultra-processed food is one of the food products that is popular with adolescents today. This product is produced by adding several ingredients such as sugar, salt, flavorings, etc. This activity aims to increase knowledge about the types of processed products among adolescents, so that they can be more selective in consuming Ultra Processed Food products. This activity was carried out in the form of providing counseling education to 29 high school students throughout Pekalongan City. Based on the results of the activity evaluation, it was found that there was an increase in high school students' knowledge regarding ultra-processed food as indicated by a value of $p=0.000$ ($p<0.05$). There is a difference in students' knowledge about Ultra Processed Foods before and after being given education.

There is an increase in the average student knowledge about Ultra Processed Food so it can be concluded that this community service activity is effective in increasing student knowledge.

Keywords: *Ultra Processed Foods, Adolescents, Education, Food Processed*

1. PENDAHULUAN

Remaja menjadi kelompok yang perlu mendapat perhatian. Masa ini merupakan masa proses peralihan untuk menuju dewasa. Kelompok umur ini menjadi periode puncak perkembangan dan pertumbuhan dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, bahkan psikososial (Kapur, 2015). Perubahan fisik berupa perubahan bentuk tubuh sedangkan perubahan psikososial ini dapat berdampak pada perubahan sifat dan perilaku remaja. Kedua perubahan tersebut dapat memengaruhi pola makan dan pemilihan makanan sehingga berdampak pada status gizi remaja (Utami, 2021). Terkait dengan hal tersebut, remaja cenderung memilih makanan yang praktis dan enak tanpa memperhatikan nilai gizi pada makanan tersebut (Nikmah, 2024; Nuryani, 2019). Hal tersebut membuat remaja menjadi kelompok rentan terhadap paparan pola makan dan pola hidup yang tidak sehat sehingga dapat memunculkan masalah gizi (Pamelia, 2018). Oleh sebab itu, pola makan yang sehat dan bergizi pada remaja harus diperhatikan agar kebutuhan asupan gizi baik makro maupun mikro terpenuhi secara optimal.

Proses pengolahan mengalami perubahan signifikan akibat perkembangan teknologi, salah satunya adalah makanan olahan *ultra processed food* (UPF). Seiring dengan perkembangan teknologi khususnya dalam proses pengolahan makanan, produk olahan UPF lebih digemari oleh kalangan remaja. Produk ini didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang diproduksi secara komersial yang menggunakan proses kimiawi dalam memodifikasi makanan. Proses produksi tersebut dengan menambahkan beberapa bahan seperti gula, garam, minyak, lemak, pemanis, perasa, pewarna, pengemulsi, dan pengawet (Monteiro et al., 2019). Penambahan bahan tersebut bertujuan untuk mendapatkan produk akhir yang memiliki citarasa lezat, padat kalori, dan memiliki daya simpan yang lama (Visioli et al., 2023). Produk - produk UPF yang sering dikonsumsi oleh remaja antara lain keripik, permen, selai, biscuit, roti, sereal, nugget, sosis, dan mie instan. Akan tetapi, konsumsi yang berlebih terhadap produk UPF dapat menimbulkan masalah gizi seperti *overweight* (Setyaningsih et al., 2024). Penelitian Pagliali et al (2021) menjelaskan konsumsi produk olahan *ultra-processed foods* dapat meningkatkan risiko *overweight* sebesar 39% (Pagliai et al., 2021). Perilaku konsumsi produk UPF disebabkan kurangnya pengetahuan gizi. Penelitian di SMKN Baleendah Bandung menemukan tingkat pengetahuan dapat memengaruhi perilaku konsumsi soft drink pada remaja (Tania, 2016). Penelitian lain juga menyatakan bahwa pengetahuan remaja menentukan perilaku konsumsi fast food (Nikmah, 2024).

Intervensi pendidikan gizi menjadi metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan yang memengaruhi perubahan sikap dan perilaku gizi yang lebih baik. Media dan metode penyampaian materi yang tepat dapat menunjang keberhasilan pendidikan gizi. Media yang menarik dan efektif terbukti dapat mempermudah dan memperjelas responden untuk menerima dan memahami materi yang diberikan. Salah satu media yang

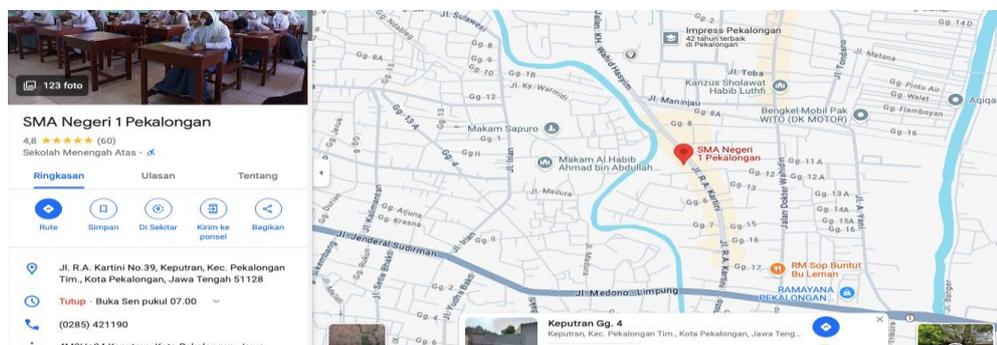
dapat dimanfaatkan dalam pendidikan gizi adalah power point (Aisyah & Andriani, 2023)

Media power point dan ceramah dapat meningkatkan skor pengetahuan dan pemahaman responden (Illavina & Kusumaningati, 2022). Pengetahuan gizi yang diberikan kepada siswa SMA melalui media power point terbukti meningkatkan skor pengetahuan dari 19,5 menjadi 27,3 (Aisyah & Andriani, 2023). Media slide power point efektif dalam meningkatkan skor pengetahuan dibandingkan dengan media flipchart dan leaflet. Media power point memiliki kelebihan dalam penyajian yang dapat disertai gambar, huruf dan animasi.

Berdasarkan uraian tersebut, tim pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan kegiatan dengan memberikan edukasi tentang produk olahan *ultra processed food* bagi remaja di SMA Negeri 1 Pekalongan. Penetapan SMA tersebut pada kegiatan ini karena sekolah tersebut terletak di pusat Kota Pekalongan. Daerah Kota Pekalongan memiliki akses yang mudah untuk memperoleh berbagai macam jenis produk olahan UPF. Oleh sebab itu, perlu diberikan sosialisasi tentang dampak jangka panjang apabila sering mengonsumsi produk olahan UPF. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang jenis produk olahan pada remaja sehingga dapat lebih membatasi dan selektif dalam mengonsumsi produk olahan UPF.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dari hasil survey terhadap banyaknya jenis produk pangan olahan serta semakin beragamnya jenis pangan olahan yang diikuti dengan adanya kebiasaan jajan pada remaja dan tingginya konsumsi jajanan berupa *Ultra Processed food*, maka perlu dilakukan upaya pemberian edukasi bagi remaja terkait Ultra Processed Food. Berdasarkan masalah tersebut maka rumusan pertanyaan kegiatan ini adalah “Adakah perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang *ultra processed food*”. Adapun lokasi kegiatan tersebut dapat dilihat pada peta berikut ini.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Remaja merupakan kelompok peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa (Auliya & Setiyowati, 2024). Kelompok ini seringkali memiliki pola hidup yang tidak sehat terutama dalam hal pola makan (Kurniawan et al., 2024). Pola makan pada remaja biasanya dipengaruhi oleh lingkungan dan

sosial budaya. Kedua faktor tersebut akan mempengaruhi sikap dan perilaku mereka terutama dalam pemilihan makanan. Remaja cenderung tidak memperhatikan nilai gizi yang terdapat dalam makanan salah satunya konsumsi makanan olahan *ultra processed food* (UPF). Produk UPF merupakan produk yang diolah menggunakan teknik ultra dengan beberapa penambahan zat untuk meningkatkan daya simpan produk. Produk ini mengandung tinggi lemak, natrium, dan gula sehingga jika dikonsumsi dalam jumlah yang besar akan berdampak buruk bagi kesehatan (Elizabeth et al., 2020). Akan tetapi, pengetahuan tentang hal ini masih kurang di kalangan remaja.

Edukasi gizi yang berupa komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) merupakan upaya dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah meningkatkan status kesehatan masyarakat terutama perilaku gizi yang berubah menjadi lebih baik. Edukasi gizi ini dapat dilakukan dengan metode penyuluhan dan konseling. Edukasi KIE gizi pada anak dapat diberikan melalui media pendidikan yang berperan sebagai alat bantu menyampaikan informasi (Dewi & Ratih Kurniasari, 2022). Media yang digunakan dalam penyuluhan dan konseling gizi dapat berupa power point, leaflet, brosur, lembar balik, dan video. Keberhasilan edukasi gizi melalui media edukasi dapat diketahui dari penilaian pengetahuan gizi responden. Apabila responden mengalami peningkatan pengetahuan gizi maka edukasi gizi yang diberikan berhasil (Femyliati & Kurniasari, 2022). Pemilihan media edukasi juga perlu disesuaikan dengan responden yang akan diberikan edukasi. Kriteria dalam pemilihan media edukasi harus mampu memberikan penyajian stimulus yang tepat, mengakomodasikan respon sasaran yang tepat, dan memberikan umpan balik. Selain itu, perlu disesuaikan dengan keefektifan biaya edukasi (Femyliati & Kurniasari, 2022). Pemilihan media edukasi yang tepat dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi orang lain sehingga sangat memengaruhi tindakan seseorang. Pengetahuan, salah satunya tentang gizi, akan membentuk sikap seseorang dalam berperilaku memilih makanan yang berkualitas sehingga tercapai gizi yang seimbang (Rahmawati et al., 2022). Hal ini disebabkan oleh semakin tinggi seseorang memiliki pengetahuan tentang gizi maka akan mendorong seseorang dalam menentukan jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Oleh sebab itu, pengetahuan perlu ditingkatkan dengan memberikan edukasi sebagai upaya untuk mengubah perilaku gizi baik.

Media power point merupakan salah satu alternatif media yang dapat meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Media ini juga memenuhi program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang diterapkan kepada anak usia sekolah untuk memberikan pengetahuan gizi. Power point dapat membantu dalam menyampaikan informasi melalui kalimat, gambar atau foto, dan kombinasi warna sehingga akan menarik perhatian pembaca. Media slide PowerPoint efektif dalam meningkatkan skor pengetahuan dibandingkan dengan media flip chart dan leaflet. Media edukasi ini membantu responden dalam menyerap materi yang disampaikan (Illavina & Kusumaningati, 2022; Meiliana et al., 2024; Salsabila et al., 2019). Beberapa penelitian telah membuktikan adanya efektifitas penggunaan media power point dalam meningkatkan pengetahuan responden. Penelitian yang dilakukan Rahmawati et al (2022) membuktikan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang setelah diberikan edukasi menggunakan power point. Power Point merupakan salah satu software yang mampu menampilkan program multimedia dengan menarik, praktis, mudah

dalam penggunaan dan relatif murah (Salsabila et al., 2019). Selain itu, media power point juga sesuai untuk responden remaja karena dapat mengembangkan imajinasi sehingga dapat merangsang minat belajar karena penyajiannya yang menarik dan mudah dipahami.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada 23 Agustus 2024 di SMA Negeri 1 Pekalongan dengan memberikan penyuluhan. Sejumlah 29 siswa berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan kriteria inklusi yaitu berumur 16-18 tahun dan bersedia menjadi responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Responden yang sakit dan tidak hadir dalam pelaksanaan kegiatan, akan dieksklusi dari kegiatan ini. Tema pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan *ultra processed food* (UPF) dengan metode ceramah dan diskusi melalui media *power point*. Kegiatan diawali dengan melakukan pretest tentang pengetahuan *ultra processed food* pada siswa menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*. Kuesioner tersebut berisi data diri siswa dan pertanyaan tentang *ultra processed food*. Tahap ini untuk mengetahui karakteristik siswa dan juga bertujuan untuk mengetahui skor pengetahuan siswa sebelum dilakukan sosialisasi. Selanjutnya, pelaksanaan sosialisasi tentang *ultra processed food*. Materi yang diberikan meliputi definisi, ruang lingkup, dan perbedaan jenis makanan menggunakan *ultra processed food*. Pada tahap ini, siswa berpartisipasi aktif dengan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai topik tersebut. Tahap akhir, dilakukan posttest tentang pengetahuan *ultra processed food* untuk mengukur pengetahuan siswa setelah diberikan informasi melalui sosialisasi.

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat berupa nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Langkah berikutnya adalah analisis bivariat dengan menggunakan uji dependent *t-test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah sosialisasi dengan signifikansi 95%.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Jumat, 23 Agustus 2024 kepada 29 siswa SMA Negeri 1 Pekalongan dengan tema “Edukasi gizi tentang Produk Olahan (*Ultra Processed Food*) Pada Remaja di Kota Pekalongan”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA terkait dengan *Ultra Processed Food* sehingga harapannya setelah mengikuti kegiatan ini para siswa SMA mengetahui lebih dalam tentang jenis makanan yang lebih baik untuk dikonsumsi sehingga mampu membatasi konsumsinya.

Kegiatan dilaksanakan dengan beberapa tahapan yaitu pembukaan, penyampaian materi, diskusi dan penutupan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan melalui nilai pretest dan posttest. Kegiatan pembukaan dilaksanakan dengan memastikan bahwa seluruh peserta telah hadir dan dilanjutkan dengan pengenalan serta membagikan link pretest terkait topik yang akan disampaikan. Siswa SMA diberikan waktu selama 10 menit untuk menjawab pertanyaan pre-test yang sudah tersedia pada link yang dibagikan. Kegiatan dilanjutkan dengan proses penyampaian materi tentang *Ultra Processed Food* (Gambar 1).



Gambar 2. Penyampaian Materi Oleh Tim Pengabdian Masyarakat

Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dengan bantuan media *power point* dan komunikasi dua arah dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh peserta memperhatikan materi yang disampaikan oleh Tim Pengabdian. Hal ini ditunjukkan dari aktifnya responden dalam mengajukan beberapa pertanyaan selama proses penyampaian materi (Gambar 2).



Gambar 3. Antusiasme siswa dalam penyampaian materi

Adapun materi yang disampaikan antara lain terkait definisi *Ultra Processed Food*, klasifikasi makanan menurut NOVA, Ciri-ciri *Ultra Processed Food*, dan Dampak Konsumsi *Ultra Processed Food*. Pada kegiatan ini disampaikan terdapat beberapa jenis *Ultra Processed Food* yang banyak dikonsumsi diantaranya saus dan selai (16%), roti dan kue (15%), makanan instan (13%), snack manis (12%), susu dan olahannya (12%), minuman kemasan (12%), fast foods (9%), snack gurih (9%) dan permen (2%)¹ (Adinda Safitri, 2022). Menurut Monteiro et al. (2019), distribusi total asupan energi berdasarkan kelompok makanan di seluruh kuintil pangsa *Ultra Processed Food* rata-rata asupan energi harian AS pada tahun 2009 - 2010 adalah 2.069,9 kkal dengan 57,5% berasal dari *Ultra Processed Food*, 30,2% dari makanan yang tidak diolah atau diolah minimal, 9,3% dari makanan olahan dan 2,9% dari bahan kuliner olahan (Monteiro et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 73% pasokan makanan di AS diklasifikasikan sebagai *Ultra Processed Food* (Menichetti et al., 2023), dan pada penelitian

dengan sampel remaja di Inggris, *Ultra Processed Food* menyumbang kurang lebih 65,9% dari total asupan energi. Hal ini menunjukkan meluasnya konsumsi *Ultra Processed Food* di kalangan remaja (Chavez-Ugalde et al., 2024). Meluasnya konsumsi *Ultra Processed Food* di kalangan remaja menimbulkan dampak Kesehatan pada remaja. Meningkatnya ketergantungan makanan pada *Ultra Processed Food* berhubungan dengan risiko sindrom metabolic, diabetes, dan permasalahan Kesehatan lainnya yang lebih tinggi (Menichetti et al., 2023).

Produk *Ultra Processed Food* (UPF) cenderung kurang mengenyangkan dan memiliki indeks glikemik yang lebih tinggi dibandingkan makanan yang diolah secara minimal. Beberapa masalah kesehatan lain yang dapat muncul akibat konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) yang berlebihan meliputi peningkatan berat badan, obesitas, sindrom metabolic, dan gangguan profil lipid (Safitri et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian Setyaningrum dan Adiningsih (2020), diketahui bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *Ultra Processed Food* dengan asupan energi makanan dan minuman ditunjukkan dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja dengan latar belakang sosial ekonomi rendah cenderung mengkonsumsi *Ultra Processed Food* dalam jumlah lebih tinggi. Selain itu diketahui bahwa pada kelompok remaja ini menunjukkan pola makan yang kurang seimbang yang ditandai dengan asupan makanan manis dan berlemak yang berlebihan (Borloz et al., 2021; Chavez-Ugalde et al., 2024).

Pemahaman terhadap definisi dan jenis produk *Ultra Processed Food* serta dampaknya bagi kesehatan pada remaja dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh gaya pendidikan makanan orang tuanya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa remaja yang orangtuanya lebih membatasi pola makannya mengonsumsi lebih sedikit UPF (Borloz et al., 2021). Dengan adanya kegiatan ini para siswa dapat lebih memahami jenis - jenis produk *Ultra Processed Food* dan dampaknya bagi Kesehatan sehingga harapannya peningkatan pengetahuan tersebut dapat menjadi dasar bagi para siswa dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan penilaian pretest dan posttest yang dibagikan sebelum dan sesudah penyampaian materi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan selama kegiatan. Soal pretest dan posttest terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda terkait definisi, jenis, ciri, dan dampak konsumsi *Ultra Processed Food*. Berdasarkan hasil evaluasi dalam kegiatan pengabdian ini diketahui terdapat peningkatan skor pengetahuan siswa SMA terkait *Ultra Processed Food* yang ditunjukkan dari mean 4,31 menjadi 5,48 (Diagram 1). Hasil ini membuktikan bahwa pemberian edukasi terkait *Ultra Processed Food* pada siswa efektif meningkatkan skor pengetahuan.

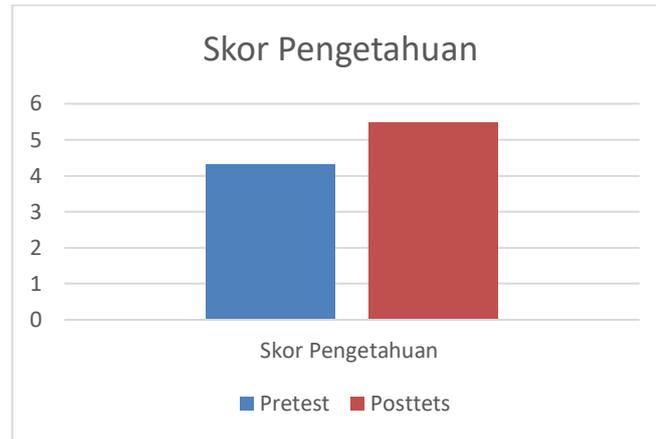


Diagram 1. Perbedaan Skor Pengetahuan Pretest dan Posttest

Data evaluasi diperoleh dari 29 siswa dengan karakteristik pada Tabel 1. Data ini meliputi umur dan uang jajan.

Tabel 1. Karakteristik Remaja

Variabel	Min.	Maks.	Mean±SD
Umur (tahun)	14	15	14.83±0.38
Uang Jajan	10000	50000	21724.14±0.84
Skor Pretest	2	6	4.31±1.13
Skor Posttest	1	7	5.48±1.24

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa umur siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian ini berkisar pada 14-15 tahun dengan jumlah uang jajan minimal Rp 10.000,00 dan maksimal Rp 50.000,00. Terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan terkait *Ultra Processed Food* dengan skor post test lebih tinggi dibandingkan dengan skor pre test. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan materi terkait *Ultra Processed Food*.

Tabel 2. Efektivitas Ceramah Pengetahuan *Ultra Processed Food* Pada Remaja

Mean±SD		p value
Skor Pretest	Skor Posttest	
4.31±1.13	5.48±1.24	0.000

Berdasarkan Tabel 2, kegiatan pengabdian ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang *Ultra Processed Food*. Hal ini terlihat dari nilai posttest yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest dengan $p=0,000$. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang berfokus pada program pendidikan terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku pola makan dan gaya hidup di kalangan remaja Polandia. Dalam penelitian ini didapatkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan gizi dan perubahan positif dalam sikap terhadap makan sehat setelah menerapkan intervensi pendidikan yang komprehensif. Penelitian tersebut

berfokus pada pentingnya pendekatan pendidikan yang disesuaikan untuk secara efektif meningkatkan pemahaman gizi di kalangan remaja (Hamulka et al., 2018). Penelitian lain pada remaja di Bengkulu menunjukkan bahwa Pendidikan gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan pola konsumsi terkait gizi (Kamsiah et al., 2023). Peningkatan pengetahuan gizi melalui program Pendidikan dapat secara signifikan dalam mempengaruhi kebiasaan dan pemilihan gaya hidup pada remaja, sehingga diperlukan strategi Pendidikan dalam peningkatan pengetahuan remaja yang komprehensif dan disesuaikan dengan kebutuhan remaja untuk menumbuhkan perilaku makan sehat dalam jangka Panjang pada remaja (Hamulka et al., 2018).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada siswa SMA ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan diikuti dengan antusiasme yang tinggi dari para siswa selama kegiatan berlangsung. Dari hasil evaluasi kegiatan diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan pengetahuan siswa tentang *Ultra Processed Food* sebelum dan sesudah edukasi. Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan siswa tentang *Ultra Processed Food* sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Kelebihan dari pengabdian ini adalah siswa dapat memahami materi yang disampaikan dengan mudah karena materi disampaikan dengan media *power point*. Adapun kekurangan. dari kegiatan ini adalah kegiatan hanya dilakukan satu kali sehingga perlu adanya pengembangan kegiatan dengan pemberian sosialisasi secara simultan dan berkali sehingga dapat berpengaruh pada sikap dan perilaku remaja ke depannya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., & Andriani, A. (2023). Efektifitas Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Dan Power Point Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Sman 11 Banda Aceh. *Nasuwakes: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 16(2), 102-109. <https://doi.org/10.30867/Nasuwakes.V16i2.432>
- Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic Literature Review Based On Big Data: Dukungan Sosial Dan Psychological Well-Being Pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 134-139. <https://doi.org/10.35134/Jpsy165.V17i2.367>
- Dewi, S. P., & Ratih Kurniasari. (2022). Literature Riview: Pengaruh Media Pembelajaran Edukatif Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 138-145. <https://doi.org/10.35473/Jgk.V14i1.284>
- Elizabeth, L., Machado, P., Zinöcker, M., Baker, P., & Lawrence, M. (2020). Ultra-Processed Foods And Health Outcomes: A Narrative Review. *Nutrients*, 12(7), 1-36. <https://doi.org/10.3390/Nu12071955>
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literature Review). *Hearty*, 10(1), 16-22. <https://doi.org/10.32832/Hearty.V10i1.4732>

- Illavina, I., & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh Edukasi Pembacaan Label Informasi Nilai Gizi Dengan Media Slide Powerpoint Terhadap Pengetahuan Siswa Sma Kota Depok. *Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science (Mjnf)*, 3(1), 27-35. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.27-35>
- Kapur, S. (2015). Adolescence: The Stage Of Transition. *Horizons Of Holistic Education*, 2(September), 233-250.
- Kurniawan, R., Khaira, N., Faisal, T. I., & Nurmiaty, N. (2024). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Anak Usia Remaja Di Pantoloan Boya, Kota Palu. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(12), 5285-5292.
- Meiliana, Y. L. S., Sitoayu, L., Sari, D. P., & Ramadhan, M. R. (2024). Peningkatan Pengetahuan Tentang Ultra Processed Food Melalui Edukasi Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(1), 197-202.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). Ultra-Processed Foods: What They Are And How To Identify Them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936-941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Junk Food Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (Jigk)*, 5(2), 57-61.
- Nuryani, N. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku Dan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 63. <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i2.4473>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Rahmawati, F., Amar, M. I., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. S. (2022). Edukasi Gizi Brosur & Power Point Pada Pedoman Gizi Seimbang (Pgs) Kelas Vii Mts Hayatul Ilmi. *Indonesian Journal Of Health Development*, 4(1), 46-53. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.70>
- Salsabila, S. T., Mamat, R., Suprihartono, S., Aguang, F., Mulus, G., Safaatun, N. E., & Wardatul, J. E. (2019). Edukasi Dengan Media Video Animasi Dan Powepoint Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Konsumsi Sayur Dan Buah. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 183-190.
- Setyaningsih, A., Mulyasari, I., Afiatna, P., & Putri, H. R. (2024). The Relationship Between Ultra-Processed Food Consumption With Diet Quality And Overweight Status In Young Adults. *Amerta Nutrition*, 8(1), 124-129. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.124-129>
- Tania, M. (2016). Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Perilaku Konsumsi Minuman Ringan Di Smkn 2 Baleendah Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 19-25.
- Utami, N. N. (2021). Analisis Gaya Hidup Pada Perilaku Konsumsi Remaja. *Jurnal Administrasi Dan Bisnis*, 15(2), 139-140.
- Visioli, F., Marangoni, F., Fogliano, V., Rio, D. Del, Alfredo Martinez, J., Kuhnle, G., Buttriss, J., Da Costa Ribeiro, H., Bier, D., & Poli, A. (2023). The Ultra-Processed Foods Hypothesis: A Product Processed Well Beyond The Basic Ingredients In The Package. *Nutrition Research Reviews*, 36(2), 174. <https://doi.org/10.1017/S0954422422000117>