Jurnal Sapta Mengabdi
ISSN: 2963-9921 (Online)
Volume 6, No 1 (72-79) Tahun 2026
Available Online at http://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jsm

Literasi Pangan: Edukasi Real Food, Ultra-Processed Food, dan Label Gizi di SMAN 1 Indralaya Utara

Naila Syafira, Annisa Hidayah Asmadi, Ainun Sabilia Fajrina, Elga Aqila Zahra, Tivani Elensia Shapira, Nurul Juliana, Qori Nurhaliza, Annisya Sakha Kusrini, Adelia Limanda Putri, Dinda Anindita Salsabilla*
Program Studi Gizi, Universitas Sriwijaya, Indonesia
Jl. Palembang – Prabumulih Km.32 Indralaya, Ogan Ilir, Sumatera Selatan
**email: dinda_anindita_salsabilla@fkm.unsri.ac.id*

Abstract - *The consumption of ultra-processed foods (UPF) among adolescents continues to rise, driven by technological advancements and social media exposure that promote tasty yet nutritionally poor food choices. Limited food literacy among adolescents particularly regarding food classification based on processing level and the ability to read nutrition information labels is a key risk factor contributing to unhealthy eating habits in this age group. This study aimed to determine the effect of interactive nutrition education on adolescents' knowledge of real food, ultra-processed food, and nutrition information labels at SMAN 1 North Indralaya. A pre-experimental one-group pre-test and post-test design was employed involving 28 Grade XI.. Educational activities were delivered through interactive lectures, an emo demo food-block sorting game, and visual media including posters, banners, food-shaped balloons, and PowerPoint slides. Knowledge was assessed using a 20-item multiple-choice questionnaire and analyzed with the Wilcoxon signed-rank test. Results showed a significant increase in mean knowledge scores from 67.68 ± 17.87 (pre-test) to 98.21 ± 3.39 (post-test), with p = 0.000 (< 0.05). All respondents (100%) achieved a good knowledge category after the intervention, compared to only 32.1% prior to education. Interactive and participatory nutrition education proved effective in improving adolescents' food literacy and demonstrates strong potential as a key strategy for school-based nutrition programs.*

Keywords: *Real Food, Ultra Processed Food, Nutrition Facts, Nutrition Education*

Abstrak – Konsumsi *ultra-processed food* (UPF) pada remaja terus meningkat seiring perkembangan teknologi dan paparan media sosial yang mendorong konsumsi makanan yang enak namun rendah nilai gizi. Rendahnya literasi pangan remaja, khususnya tentang klasifikasi makanan berdasarkan tingkat pengolahan dan cara membaca label informasi nilai gizi, menjadi faktor risiko yang memperburuk kebiasaan makan tidak sehat pada kelompok usia ini. Kegiatan ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi interaktif terhadap pengetahuan remaja tentang *real food*, *ultra-processed food*, dan label informasi nilai gizi di SMAN 1 Indralaya Utara. Desain kegiatan menggunakan *pre-experimental one-group pre-test* and *post-test design* dengan melibatkan 28 siswa kelas XI. Edukasi dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, emo demo berupa permainan susun balok makanan, serta media poster, banner, balon berbentuk makanan, dan slide Power Point. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner 20 soal pilihan ganda dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 67,68 ± 17,87 (pre-test) menjadi 98,21 ± 3,39 (post-test) dengan nilai p = 0,000 (< 0,05). Seluruh responden (100%) mencapai kategori pengetahuan baik setelah edukasi, dibandingkan hanya 32,1% sebelum intervensi. Edukasi gizi berbasis metode interaktif dan partisipatif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja dan berpotensi menjadi strategi unggulan dalam program literasi pangan berbasis sekolah.

Kata kunci: *Real food*; *Ultra-processed food*; Label nilai gizi; Edukasi gizi; Remaja

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja merupakan fase kehidupan antara usia 10-19 tahun. Masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik (WHO, 2025). Masa remaja ini terjadi banyak perubahan, seperti perubahan fisik, biologis dan emosional (Supini *et al.*, 2024). Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja ini sangat perlu diperhatikan, salah satunya dengan penyediaan makanan sehat dengan proses pemasakan yang minimal atau disebut dengan *real food*. Proses pemasakan minimal yaitu pengukusan atau perebusan atau penggorengan tanpa tambahan bahan - bahan lainnya. Remaja memiliki kecenderungan konsumsi makanan yang enak dan *viral* di sosial media. Kebanyakan makanan tersebut adalah makanan *ultra process*, yang sudah hilang sebagian besar nutrisinya (Putriska et al., 2025). Makanan ultra-proses mengacu pada produk pangan yang telah melalui serangkaian proses industri yang intensif dan sering kali mengandung bahan-bahan tambahan seperti pengawet, pewarna, penambah rasa, dan emulsifier (Monteiro et al., 2019). Faktor penyebab utama konsumsi UPF tinggi pada remaja disebabkan oleh

perubahan pola hidup, perkembangan teknologi, dan pemasaran yang agresif dari industri makanan. Pemasaran produk makanan olahan kepada anak - anak dan remaja merupakan salah satu strategi yang digunakan oleh industri makanan untuk meningkatkan konsumsi. Iklan yang menargetkan anak - anak melalui media sosial, televisi, dan platform digital lainnya mempengaruhi pola makan mereka, yang sering kali beralih ke makanan yang lebih cepat dan lebih murah (Diba, 2025).

Pertumbuhan dan perkembangan optimal anak usia sekolah sangat ditentukan oleh kecukupan zat gizi, baik kualitas maupun kuantitasnya (Almatsier, 2011; Kemenkes RI, 2014). Namun dalam praktiknya, pemenuhan kebutuhan gizi anak tidak selalu terlaksana dengan baik akibat rendahnya pengetahuan gizi orang tua, keterbatasan ekonomi, dan kebiasaan makan yang tidak sehat (Adriani & Wirdjatmadi, 2016; Soekirman, 2001). Kondisi ini dapat memicu berbagai gangguan kesehatan seperti stunting, anemia, dan obesitas yang berdampak pada fungsi organ, daya tahan tubuh, serta prestasi akademik anak (WHO, 2020). Oleh karena itu, perhatian serius terhadap pola makan anak usia sekolah menjadi langkah penting dalam mencegah beban ganda malnutrisi yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia (Kemenkes RI, 2014)

Berdasarkan jurnal penelitian mengatakan bahwa remaja cenderung memilih makanan-makanan yang praktis dan enak dengan tidak mempertimbangkan nilai gizi sehingga mudah terpapar dengan pola hidup yang tidak sehat dan memunculkan masalah gizi (Moviana & Nafilah, 2025). Konsumsi makanan ultra proses (UPF) dalam jumlah besar secara terus-menerus dan dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko obesitas serta berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, sindrom metabolik, dan kanker. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tercatat bahwa 36,8% individu berusia ≥15 tahun mengalami obesitas sentral, meningkat dibandingkan tahun 2018 yang sebesar 31,0%. Selain itu, prevalensi diabetes melitus pada kelompok usia yang sama juga menunjukkan kenaikan, dari 1,5% pada tahun 2018 menjadi 1,6% pada tahun 2023 (Kemenkes RI, 2024). Studi terkini menunjukkan bahwa remaja yang mengonsumsi UPF dalam proporsi tinggi memiliki kualitas diet lebih rendah dan risiko gizi lebih yang lebih (Setyaningsih et al., 2024). Meskipun demikian, pemahaman remaja tentang cara membaca label informasi nilai gizi masih sangat terbatas, sehingga sebuah kompetensi kritis yang diperlukan agar remaja dapat membuat pilihan pangan yang lebih sehat secara mandiri (Moore et al., 2018).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan tim di SMAN 1 Indralaya Utara, ditemukan bahwa siswa cenderung mengonsumsi makanan kemasan (snack) di kantin sekolah tanpa memperhatikan label nilai gizi. Dari hasil wawancara singkat dengan beberapa siswa, sebagian besar tidak mengetahui perbedaan antara real food dan ultra-processed food, serta tidak pernah membaca label informasi nilai gizi sebelum membeli produk pangan kemasan. Kondisi ini sejalan dengan temuan nasional bahwa literasi gizi pada kelompok remaja masih tergolong rendah (Meiliana et al., 2024). Oleh karena itu, kegiatan edukasi gizi dengan metode yang menarik dan interaktif dinilai sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sebelum kebiasaan konsumsi yang tidak sehat semakin mengakar serta meningkatkan pengetahuan literasi pangan remaja mengenai *real food*, UPF, dan label gizi guna mencegah masalah gizi di masa depan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 23 April 2025 di Ruang Pertemuan SMA Negeri 1 Indralaya Utara, Kabupaten Ogan Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas XI sebanyak 28 orang yang dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa pada usia tersebut peserta didik telah memiliki kemampuan berpikir kritis yang cukup untuk memahami konsep gizi seimbang, real food, dan ultra-processed food. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif yang dipadu dengan pendekatan *emo demo* berupa permainan susun balok makanan, serta dilengkapi dengan media poster, banner, balon berbentuk makanan, dan slide PowerPoint. Pelaksanaan kegiatan terbagi dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

1. Tahap Persiapan

   Tahap persiapan dilakukan selama dua minggu sebelum kegiatan berlangsung. Kegiatan pada tahap ini meliputi:

   a. Koordinasi dengan pihak sekolah (Kepala Sekolah dan guru) untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan serta menetapkan jadwal dan tempat kegiatan
   b. Melakukan analisis kebutuhan (*need assessment*) melalui observasi dan wawancara singkat terhadap siswa terkait pengetahuan awal tentang real food, ultra-processed food, dan cara membaca label informasi nilai gizi

c. Penyusunan dan uji coba instrumen kuesioner pre-test dan post-test sebanyak 20 soal pilihan ganda yang mencakup indikator: pengertian real food dan ultra-processed food, ciri-ciri dan contoh makanan ultra-proses, bahan tambahan pangan, serta cara membaca dan menghitung kandungan gizi pada label kemasan
d. Persiapan materi edukasi dalam bentuk slide PowerPoint, poster, banner, dan media emo demo berupa balok bergambar makanan yang membedakan antara real food dan ultra-processed food
e. Persiapan logistik kegiatan, lembar absensi, dan dokumentasi kegiatan

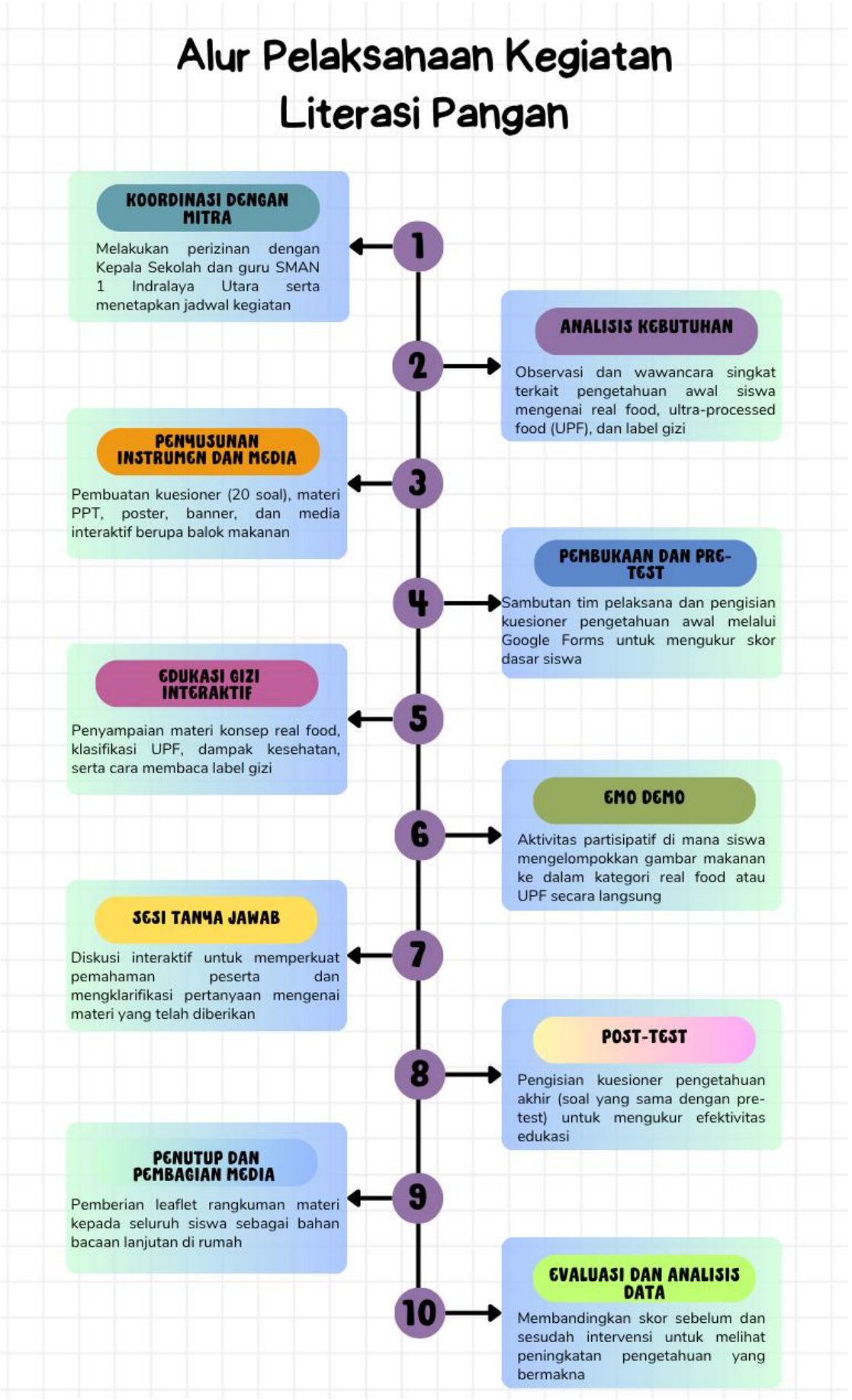
2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh tim dari Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya. Rincian kegiatan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

a. Pembukaan: sambutan dari perwakilan sekolah dan ketua tim pelaksana
b. Pre-test: pengisian kuesioner pengetahuan awal oleh seluruh peserta melalui Google Forms sebelum materi diberikan
c. Edukasi Gizi Interaktif: penyampaian materi menggunakan slide PowerPoint mencakup: (a) konsep real food dan pentingnya meminimalkan proses pengolahan, (b) klasifikasi ultra-processed food (c) dampak konsumsi UPF terhadap kesehatan jangka panjang, dan (d) cara membaca serta menghitung kandungan gizi pada label informasi nilai gizi kemasan
d. Emo Demo Permainan Susun Balok Makanan: peserta diajak aktif mengelompokkan gambar makanan ke dalam kategori real food atau ultra-processed food menggunakan media balok bergambar, untuk memperkuat pemahaman materi secara menyenangkan dan partisipatif
e. Sesi Tanya Jawab: diskusi interaktif untuk mengklarifikasi pertanyaan peserta sekaligus memperkuat pemahaman terhadap materi yang telah diberikan
f. Post-test: pengisian kuesioner pengetahuan akhir oleh seluruh peserta melalui Google Forms menggunakan soal yang sama dengan pre-test
g. Penutup: pemberian leaflet rangkuman materi kepada seluruh peserta sebagai bahan bacaan lanjutan di rumah

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan edukasi gizi yang telah dilaksanakan melalui dua pendekatan, yaitu evaluasi kuantitatif dan evaluasi deskriptif. Evaluasi kuantitatif dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test peserta. Kuesioner terdiri dari 20 soal pilihan ganda dengan skoring: jawaban benar diberi nilai 5 dan jawaban salah diberi nilai 0, sehingga skor maksimum adalah 100. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi tiga, yaitu: baik (skor ≥ 80), cukup (skor 60–79), dan kurang (skor < 60). Sebelum analisis komparatif, dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel ≤ 50 orang. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis perbedaan skor pre-test dan post-test dilakukan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0{,}05$). Pengolahan data menggunakan perangkat statistic.



Gambar 1. Diagram Alir Pelaksanaan Literasi Pangan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan edukasi gizi ini melibatkan 28 siswa kelas XI SMAN 1 Indralaya Utara sebagai responden dengan karakteristik berdasarkan jenis kelamin disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	17,9
Perempuan	23	82,1
Total	28	100

Responden dalam kegiatan ini didominasi oleh remaja putri (82,1%), yang secara strategis sangat relevan karena kelompok ini memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap masalah gizi seperti anemia dan obesitas sentral akibat konsumsi *ultra-processed food*. Selain itu, karakteristik gender ini memberikan peluang keberhasilan edukasi yang lebih besar karena remaja putri cenderung lebih responsif dan terbuka terhadap informasi kesehatan dibandingkan laki-laki. Selanjutnya evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Rangkuman peningkatan skor rata-rata pengetahuan peserta dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Responden

Kategori Pengetahuan	Pretest		Postest	
	n	%	n	%
Baik	9	32,1	28	100
Cukup	11	39,3	0	0
Kurang	8	28,6	0	0
Total	28	100	28	100

Perubahan seluruh responden (100%) ke kategori pengetahuan Baik setelah intervensi menunjukkan bahwa rendahnya literasi pangan awal (32,1%) bukan disebabkan oleh ketidakmampuan kognitif siswa, melainkan kurangnya paparan informasi mengenai klasifikasi pangan di sekolah,. Keberhasilan perubahan ini membuktikan bahwa metode edukasi partisipatif mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan dalam waktu singkat.

Tabel 3. Soal dengan Peningkatan Jawaban yang Signifikan

No Soal	Indikator Pertanyaan	Pre-Test		Post-test	
		Benar (%)	Salah (%)	Benar (%)	Salah (%)
7	Bahan bahan tambahan yang sering digunakan dalam proses pembuatan makanan	35,7	64,3	100	-
9	Ciri-ciri makanan *ultra processed food*	42,9	57,1	85,7	14,3
14	Jumlah energi total dalam 1 bungkus kemasan	7,1	92,9	96,4	3,6
15	Jumlah total protein dalam 1 bungkus kemasan	14,3	85,7	92,9	7,1

Tabel ini mencatat bagian mana yang paling banyak mengalami kemajuan. Ternyata, siswa menjadi jauh lebih paham dalam membaca label makanan. Sebelum diberikan edukasi, sangat sedikit yang bisa menghitung jumlah energi dan protein di kemasan makanan, tetapi setelah diberikan edukasi, hampir semua siswa (di atas 90%) bisa menjawab dengan benar.

Gambar 2. Edukasi *Real Food* vs *Processed Food*

Melalui penyampaian materi menggunakan media visual yang menarik, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam memahami perbedaan antara pangan alami (*real food*) dengan produk industri yang telah melalui proses intensif (*ultra-processed food*).

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	Pretest	**Postest**
Jumlah	28	28
Rata-rata	67,68	98,21
SD	17,872	3,392
Minimum	25	85
Maksimum	90	100
***p-value* (Sig.)**	0,000	

Hasil uji menunjukkan nilai p = 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi. Rata-rata skor meningkat dari 67,68 ± 17,872 pada pre-test menjadi 98,21 ± 3,392 pada post-test, dengan peningkatan rata-rata sebesar 30,53 poin. Penurunan nilai standar deviasi yang drastis dari 17,872 menjadi 3,392 juga menunjukkan bahwa pengetahuan responden menjadi lebih homogen dan merata setelah edukasi, artinya seluruh peserta yang awalnya berpengetahuan tinggi maupun rendah memperoleh manfaat yang setara dari edukasi ini.

Gambar 3. Games Menyusun Balok Makanan

Penggunaan metode *emo demo* terbukti efektif mendorong keterlibatan aktif peserta secara psikomotorik dalam mengklasifikasikan jenis makanan secara mandiri. Hal ini didukung oleh peningkatan signifikan pada jawaban benar terkait ciri-ciri UPF setelah sesi permainan berlangsung.

Pembahasan

Responden dalam kegiatan ini didominasi oleh perempuan (82,1%), yang secara kontekstual relevan mengingat remaja putri memiliki risiko lebih tinggi terhadap dampak negatif konsumsi ultra-processed food seperti obesitas sentral dan defisiensi mikronutrien (Meiliana et al., 2024). Remaja putri juga diketahui lebih terbuka dan responsif terhadap informasi kesehatan, sehingga capaian peningkatan pengetahuan yang tinggi dalam kegiatan ini turut dipengaruhi oleh karakteristik gender responden tersebut (Mayguspin et al., 2023).

Rendahnya pengetahuan awal responden khususnya pada aspek cara membaca dan menghitung kandungan gizi pada label kemasan, mencerminkan minimnya paparan pendidikan gizi formal tentang klasifikasi makanan berdasarkan tingkat pengolahan di lingkungan sekolah. Kondisi serupa bahwa literasi label pangan siswa SMA di Indonesia masih sangat terbatas, terutama pada aspek komputasi kandungan gizi per sajian dan per kemasan (Athennia & Nurdini, 2024). Kondisi ini diperparah oleh fakta bahwa materi tentang ultra-processed food belum masuk secara eksplisit ke dalam kurikulum pendidikan gizi di sekolah menengah, sehingga sebagian besar remaja hanya mengandalkan informasi dari media sosial yang tidak selalu akurat dan terverifikasi (Diba, 2025).

Peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan setelah intervensi (p = 0,000) mengkonfirmasi efektivitas metode edukasi yang digunakan. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang melaporkan peningkatan pengetahuan signifikan tentang UPF pada remaja di Kota Pekalongan setelah satu sesi edukasi interaktif (Moviana & Nafilah, 2025), yang mendokumentasikan efektivitas edukasi gizi berbasis media pada remaja putri. Keberhasilan ini tidak terlepas dari penggunaan pendekatan *emo demo* berupa permainan susun balok makanan yang mendorong keterlibatan aktif peserta secara kognitif, afektif, dan psikomotorik secara bersamaan, sehingga informasi lebih mudah diinternalisasi dibandingkan ceramah konvensional (A'Ayun et al., 2021). Prinsip ini sejalan dengan teori pembelajaran yang menyatakan bahwa keterlibatan multi-indera dalam proses belajar secara signifikan meningkatkan retensi dan pemahaman materi (Notoatmodjo, 2014). Penggunaan media visual berupa poster, banner, dan balon berbentuk makanan juga berperan penting dalam membantu peserta membentuk representasi mental yang konkret tentang perbedaan antara real food dan ultra-processed food yang dalam kehidupan sehari-hari sering kali sulit dibedakan secara kasat mata (Monteiro et al., 2019).

Peningkatan jawaban benar paling besar terjadi pada soal yang berkaitan dengan keterampilan menghitung kandungan energi dan protein pada label kemasan, dengan lonjakan masing-masing sebesar 89,3% dan 78,6%. Wolfe et al. (2018) menegaskan bahwa edukasi spesifik tentang cara membaca label gizi secara signifikan meningkatkan frekuensi penggunaan label dalam memilih produk pangan, dan efek ini paling kuat pada kelompok yang sebelumnya tidak pernah mendapatkan pelatihan serupa. Peningkatan pemahaman tentang bahan tambahan pangan dan ciri-ciri UPF juga bermakna penting karena kedua kompetensi tersebut menjadi dasar kemampuan remaja untuk secara mandiri mengidentifikasi produk UPF berdasarkan klasifikasi NOVA yang membagi makanan ke dalam empat kelompok berdasarkan derajat pengolahannya (Monteiro et al., 2019).

Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Desain kegiatan tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausalitas secara ketat. Peningkatan yang terukur baru sebatas pada dimensi pengetahuan, belum mencakup perubahan sikap dan perilaku konsumsi aktual, mengingat pengetahuan hanyalah salah satu prasyarat dalam rantai perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2014). Ukuran sampel yang terbatas dari satu sekolah juga membatasi generalisasi hasil ke populasi remaja yang lebih luas. Oleh karena itu, kegiatan ini lebih tepat dipandang sebagai langkah awal yang esensial dalam membangun literasi pangan remaja, dan perlu dilanjutkan dengan intervensi yang secara khusus mengevaluasi perubahan sikap, perilaku konsumsi, serta status gizi dengan desain yang lebih kuat dan sampel yang lebih representatif (Sugiyono, 2019)

4. PENUTUP

Kegiatan edukasi gizi interaktif yang dilaksanakan di SMAN 1 Indralaya Utara terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang real food, ultra-processed food, dan label informasi nilai gizi secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 67,68 (pre-test) menjadi 98,21 (post-test) dengan nilai p = 0,000 (< 0,05) berdasarkan uji Wilcoxon. Seluruh responden (100%) mencapai kategori pengetahuan baik setelah intervensi, dibandingkan hanya 32,1% sebelum edukasi. Penggunaan metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan emo demo permainan susun balok makanan, poster, banner, dan balon berbentuk makanan terbukti mampu menyampaikan materi secara menyenangkan, mudah dipahami, dan efektif bagi kelompok remaja.

PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Indralaya Utara yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi aktif dalam kegiatan ini. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh tim dosen dan mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya atas kontribusi dan kerja samanya dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

A'Ayun, Q., Husin, H., Pratiwi, B. A., & Oktarianita. (2021). Pengaruh Edukasi Protokol Kesehatan Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan Anak Panti. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, *8*(4), 4–11. https://doi.org/10.29406/jkmk.v9i5.3149

Adriani, M., & Wirdjatmadi, B. (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia

Almatsier, S. (2011). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Athennia, A., & Nurdini, D. (2024). Edukasi pemilihan pangan kemasan yang aman dan literasi siswa SMA terhadap label pangan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, *4*(2), 90–97.

Diba, F. (2025). Makanan Ultra-Proses, Inovasi Dalam Industri Makanan Modern. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, *24*(1), 191–201.

Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. (2024). *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). *Commentary Ultra-processed foods : what they are and how to identify them*. *22*(5), 936–941. https://doi.org/10.1017/S1368980018003762

Moore, S. G., Donnelly, J. K., Jones, S., & Cade, J. E. (2018). Effect of Educational Interventions on Understanding and Use of Nutrition Labels: A Systematic Review. *Nutrients*, *10*(10). https://doi.org/10.3390/nu10101432

Moviana, R., & Nafilah. (2025). Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Produk Olahan (Ultra Processed Food) Pada Remaja di Kota Pekalongan. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, *8*(5), 2343–2352.

Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Putriska, A. E., Peserta, T. K., Masyarakat, K. P., Ibu, P., Kesehatan, T., Berawal, K., Rumah, D., Surabaya, K. K., Khamidah, E. N., Belakang, A. L., Surabaya, K., Kedokteran, F., Wijaya, U., & Surabaya, K. (2025). Tingkat Kepuasan Peserta d alam Kegiatan Pengabdian Masyarakat "Peran Ibu Terhadap Kesehatan Keluaraga Berawal Dari Rumah" di Kelurahan Kendangsari Surabaya. *Seminar Nasional COSMIC Ke-3 Kedokteran*, *3*, 148–153.

Setyaningsih, A., Mulyasari, I., Afiatna, P., Putri, H. R., & Whitney, M. (2024). *OPEN Hubungan Konsumsi Makanan Olahan Ultra Proses dengan Kualitas Diet dan Status Gizi Lebih pada Usia Dewasa Muda. 8*(1), 124–129. https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.124-129

Soekirman. (2001). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya : Untuk Keluarga dan Masyarakat*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

WHO. (2020). *Malnutrition: Key Facts*. World Health Organization.

WHO. (2025). *Adolescent health*. World Health Organization.