

## Peningkatan Pengetahuan Tentang *Ultra Processed Food* Melalui Edukasi Gizi pada Remaja Putri

Yutta Lilin Sabad Meiliana \*<sup>1</sup>  
Laras Sitoayu <sup>2</sup>  
Dian Puspita Sari <sup>3</sup>  
Muhammad Rizzqi Ramadhan <sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Esa Unggul

\*e-mail: [yuttalilin11@student.esaunggul.ac.id](mailto:yuttalilin11@student.esaunggul.ac.id)

### Abstrak

Peningkatan konsumsi makanan ultra proses pada remaja menjadi perhatian serius karena berdampak pada meningkatnya risiko obesitas dan penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai makanan ultra proses dan cara membaca label nutrisi. Kegiatan edukasi dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah, demonstrasi, dan permainan kartu label nutrisi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi, terutama pada kemampuan membaca dan menghitung kandungan gizi pada label nutrisi dengan rata-rata nilai pre-test yaitu 74 dan rata-rata nilai post-test yaitu 84. Penggunaan media yang menarik seperti permainan kartu label nutrisi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta. Maka penting untuk diadakan kegiatan edukasi serupa untuk terus menambah ilmu gizi pada remaja.

**Kata kunci:** Edukasi Gizi, Makanan Ultra Proses, Pengetahuan, Remaja

### Abstract

The increase in consumption of ultra-processed foods among adolescents has become a serious concern due to its impact on the rising risk of obesity and non-communicable diseases. This study aims to improve adolescents' knowledge regarding ultra-processed foods and how to read nutrition labels. The educational activities were conducted face-to-face using lectures, demonstrations, and a nutrition label card game. The results showed an increase in knowledge after the education was provided, especially in the ability to read and calculate nutritional content on labels, with an average pre-test score of 74 and an average post-test score of 84. The use of engaging media, such as the nutrition label card game, proved effective in enhancing the participants' knowledge and understanding. Therefore, it is important to conduct similar educational activities to continue increasing adolescents' nutritional knowledge.

**Keywords:** Adolescents, Knowledge, Nutrition Education, Ultra-Processed Food

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini merupakan puncak pertumbuhan dalam siklus hidup manusia, yang ditandai dengan perubahan sangat cepat secara fisik, biologis, kognitif, emosional dan psikososial (Kapur, 2015). Pada masa ini, kebutuhan zat gizi meningkat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Selain mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, kelompok usia remaja juga mengalami perubahan karakter dan perilaku. Remaja cenderung ingin mencoba hal-hal baru dan terbuka terhadap berbagai perubahan yang terjadi di sekitarnya. Hal ini menjadikan remaja sebagai kelompok rentan terhadap berbagai paparan makanan dan pola hidup yang tidak sehat, yang dapat mempengaruhi kualitas pangan dan berdampak pada terjadinya berbagai permasalahan gizi dan kesehatan, seperti gizi buruk, kelebihan berat badan dan obesitas, serta terjadinya berbagai penyakit tidak menular (Hargreaves et al., 2022). Oleh karena itu, kebiasaan makan yang sehat dan bergizi pada remaja perlu diperhatikan agar kebutuhan gizinya baik makro maupun mikro tetap optimal.

Seiring berjalannya waktu dengan kemajuan teknologi seperti saat ini banyak remaja yang cenderung tidak peduli pada penerapan gaya hidup sehat. Hal tersebut ditandai dengan tingginya konsumsi makanan *ultra-processed food* (UPF) serta rendahnya aktivitas fisik yang mereka lakukan. UPF itu sendiri didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang diproduksi

secara komersial dengan cara memodifikasi bahan pangan dengan proses kimiawi. Proses produksi UPF dilakukan dengan cara menambahkan beberapa bahan seperti gula, garam, minyak, lemak serta zat-zat lainnya seperti perasa, pemanis, pewarna dan lain sebagainya sehingga didapatkan produk akhir yang memiliki cita rasa yang lezat, tinggi kalori dan memiliki masa simpan yang cenderung lama (Gibney et al., 2017; Visioli et al., 2023). Produk-produk UPF yang biasa dikonsumsi oleh remaja antara lain yaitu keripik, permen, biskuit, roti, sereal, nugget, sosis, mie instan, minuman pemanis, minuman ringan berkarbonasi, dan masih banyak lagi (D'avila & Kirsten, 2017; Juul & Hemmingsson, 2015).

Apabila konsumsi UPF dalam jumlah besar terjadi secara terus menerus dan dalam jangka waktu yang lama maka akan berdampak pada peningkatan risiko terjadinya obesitas dan berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus 2, penyakit kardiovaskular, sindrom metabolik dan kanker. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 diketahui sebanyak 36,8% kelompok umur  $\geq 15$  tahun menderita obesitas sentral, jumlah tersebut mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2018 yaitu 31,0%. Selain obesitas, prevalensi penderita diabetes melitus usia  $\geq 15$  tahun juga meningkat dari 1,5% pada tahun 2018 menjadi 1,6% pada tahun 2023 (Kemkes.go.id, 2023; Riskesdas, 2018).

Oleh sebab itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah peningkatan prevalensi remaja yang mengalami obesitas dan penyakit tidak menular akibat tingginya konsumsi UPF adalah dengan cara memberikan edukasi gizi. Pemberian edukasi gizi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi perubahan sikap tentang perilaku gizi menuju arah yang lebih baik (Suprpto et al., 2022). Edukasi gizi akan berjalan dan diterima dengan baik apabila ditunjang dengan media dan metode penyampaian materi yang tepat. Penggunaan media yang menarik dan efektif diyakini dapat memperjelas dan mempermudah peserta dalam menerima dan memahami materi yang akan disampaikan.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan edukasi gizi untuk memberikan informasi mengenai *ultra-processed food* melalui cara membaca dan menghitung kandungan gizi pada *nutrition facts* yang diharapkan dapat berdampak pada perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi *ultra-processed food* pada remaja. Pemberian edukasi pada intervensi ini menggunakan metode ceramah dengan menggunakan *power point* dan melakukan *fun games* berupa *game card nutrition facts*. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan edukasi gizi adalah kartu edukasi gizi. Kartu ini berisi pertanyaan seputar *nutrition facts* pada suatu produk yang disertai dengan pemilihan desain yang menarik. Sehingga dengan adanya media ini akan menarik perhatian siswa dan memudahkan dalam memahami dan mengingat materi edukasi gizi yang diberikan.

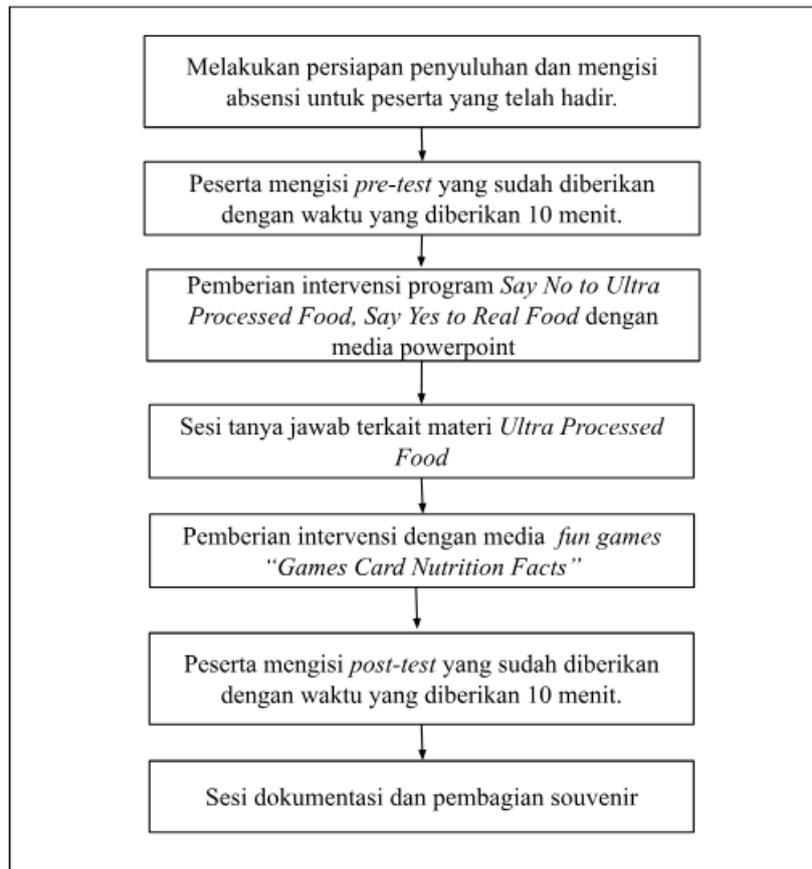
Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai *ultra-processed food* serta meningkatkan pengetahuan mengenai cara membaca dan menghitung kandungan gizi pada *nutrition facts*. Edukasi dilakukan secara offline di SMA Sejahtera 1 Depok, dan dapat dijadikan sebagai metode alternatif pendidikan gizi bagi remaja putri. Dengan kegiatan ini diharapkan dapat memberi pengetahuan yang lebih baik bagi responden untuk lebih selektif dalam pemilihan asupan *ultra-processed food* serta dapat mengatasi masalah gizi yang ada.

## METODE

Kegiatan ini dilakukan di SMA Sejahtera 1 Depok dengan sasaran remaja putri kelas X di sekolah. Kegiatan intervensi "*Say No to Ultra Processed Food, Say Yes to Real Food*" dilakukan pada Jumat, 23 Agustus 2024 pukul 12.30-13.30 WIB. Siswi yang mengikuti kegiatan intervensi ini berjumlah 30 orang. Panitia terdiri dari 3 anggota dimana setiap anggota memiliki tugas masing-masing, seperti menjadi moderator, pembicara materi, membuatkan formulir absensi dan kuesioner serta seksi dokumentasi.

Alur kegiatan program intervensi "*Say No to Ultra Processed Food, Say Yes to Real Food*" dilakukan secara tatap muka menggunakan metode ceramah, mulai dari penggabungan siswi kelas X di satu kelas, selanjutnya pengisian absensi, mengerjakan pre-test dengan waktu 10 menit,

dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi dengan media *power point*, kemudian sesi *fun games* : *game card nutrition facts*, setelah intervensi selesai, siswi mengerjakan *post-test*, terakhir dokumentasi acara dan kegiatan selesai.



Gambar 1. Alur Kegiatan Program *Say No to Ultra Processed Food, Say Yes to Real Food*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Kegiatan intervensi diawali dengan melakukan persiapan penyuluhan dan mengisi absensi untuk peserta yang telah hadir. Program dapat dikatakan berhasil apabila penilaian indikator sudah baik atau mencapai target yaitu kehadiran dan adanya peningkatan pengetahuan. Acara dimulai dengan pembukaan oleh moderator dengan menyapa siswi yang hadir, selanjutnya siswi melakukan pengisian *pre-test* yang sudah disiapkan dengan waktu pengisian selama 10 menit dengan jumlah pertanyaan sebanyak 10 soal yang berisikan mengenai materi yang terdapat dalam *power point*. Soal pertama yaitu mengenai definisi dari *ultra processed food*, soal kedua dan ketiga yaitu contoh dan bahan dari *ultra processed food*, soal keempat yaitu mengenai dampak negatif dari *ultra processed food*, soal kelima yaitu mengenai alasan harus membatasi konsumsi *ultra-processed food*, soal keenam yaitu berisikan tentang cara mengurangi konsumsi *ultra processed food*, soal ketujuh dan kedelapan yaitu mengenai label nilai gizi dan soal yang kesembilan dan kesepuluh yaitu menghitung kandungan gizi pada *nutrition facts* suatu produk *ultra processed food*. Setelah siswi mengerjakan *pre-test* maka acara dilanjutkan kepada intervensi program *Say No to Ultra Processed Food, Say Yes to Real Food*.

Pelaksanaan program *Say No to Ultra Processed Food, Say Yes to Real Food* menggunakan media *power point* sekitar kurang lebih sekitar 20 menit dengan metode ceramah. Media *power point* dibuat menarik dengan bahasa yang mudah dipahami oleh remaja puteri, agar dapat

diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah selesai edukasi melalui *power point*, peserta dipersilahkan untuk melakukan sesi tanya jawab.

Setelah selesai dilakukan sesi tanya jawab, dilanjutkan dengan *fun games* berupa *games card nutrition facts* dimana dari siswi yang hadir dibagi menjadi beberapa kelompok terlebih dahulu, satu kelompok terdapat 6 siswi. Lalu masing-masing diberikan *games card nutrition facts* yang berisikan *nutrition facts* suatu produk *ultra processed food* dan pertanyaan seputar *nutrition facts* tersebut, selanjutnya setelah diberikan *games card nutrition facts* masing-masing kelompok diberikan waktu selama kurang lebih 10 menit untuk berdiskusi untuk menjawab pertanyaan yang terdapat pada *games card nutrition facts*. Setelah berdiskusi masing-masing kelompok dipersilahkan untuk menjawab secara cepat dan tepat, untuk kelompok yang dapat menjawab dengan cepat dan tepat akan diberikan *reward* berupa buah jeruk dan puding.



Gambar 2. Media power point



Gambar 3. Media games card nutrition facts

Setelah selesai melakukan *fun games* berupa *games card nutrition facts*, dilanjutkan dengan pengisian post-test yang sudah disiapkan dengan waktu pengerjaan post-test selama 10 menit dengan soal yang sama seperti pre-test. Setelah serangkaian intervensi selesai diakhiri dengan dokumentasi bersama dan membagikan souvenir.



Gambar 4. Penyampaian materi



Gambar 5. Dokumentasi bersama peserta

Setelah serangkaian kegiatan intervensi selesai dilakukan, didapatkan hasil persentase kehadiran yaitu sebesar 100% sehingga persentase kehadiran mencapai target yaitu  $\geq 80\%$ . Pada saat kegiatan intervensi berlangsung partisipasi siswi cenderung diam dan kurang aktif, untuk mengatasi hal tersebut tim berupaya untuk mencairkan suasana dengan memaparkan materi lebih santai dan menarik, setelah itu siswi mulai aktif dan antusias dengan pemaparan intervensi yang sedang berlangsung.

**PEMBAHASAN**

Pengetahuan pada siswi mengalami peningkatan dilihat dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan pada saat sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi terkait *ultra-processed food*, dengan hasil rata-rata nilai pre-test yaitu 74 poin dan hasil rata-rata nilai post-test 84 poin maka terjadi peningkatan sebesar 10 poin. Dari 10 soal yang diberikan, terdapat 4 soal yang memiliki jawaban benar paling sedikit, pertama pertanyaan tentang manfaat dari membaca label nilai gizi hanya sebanyak 53% siswi menjawab dengan benar, yang kedua pertanyaan tentang maksud dari satu porsi pada label nilai gizi hanya sebanyak 17% siswi menjawab dengan benar, yang ketiga dan keempat pertanyaan tentang hitungan total energi dan asupan lemak total jika mengonsumsi seluruh isi kemasan hanya sebanyak 60% siswi menjawab dengan benar. Hal ini menggambarkan masih banyaknya ketidaktahuan siswi mengenai informasi nilai gizi yang akan berpengaruh kepada pola konsumsi *ultra processed food* pada remaja.

Penggunaan media slide PowerPoint memudahkan untuk menampilkan materi yang menarik dengan beragam gambar, warna, dan desain serta membuat komunikator tetap menjaga kontak mata dengan audiens. Media slide PowerPoint efektif dalam meningkatkan skor pengetahuan dibandingkan dengan media flip chart dan leaflet (Sutrio & Yunianto, 2021). Penggunaan media seperti *PowerPoint*, video, atau alat peraga dalam metode ceramah akan membuat lebih menarik dan membantu siswa dalam menyerap materi yang disampaikan. Berdasarkan penelitian, diperoleh hasil bahwa pemberian edukasi melalui slide PowerPoint dengan metode ceramah efektif meningkatkan pengetahuan secara signifikan (Salsabila et al., 2018).

Setelah dilakukan intervensi dengan media *fun games berupa games card nutrition facts*, terdapat juga peningkatan pengetahuan yang dilihat dari pengerjaan post-test. Terjadinya peningkatan pengetahuan dapat terjadi oleh beberapa faktor. Menurut Notoatmodjo (2007) dalam Rachmawati (2019), pengetahuan dipengaruhi faktor faktor seperti tingkat pendidikan, pengalaman, dan informasi. Sementara penelitian lain menunjukkan usia dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Putra & Podo, 2017). Oleh karena itu dalam kegiatan ini, kami menggunakan media yang disesuaikan untuk remaja seperti bermain games sebagai alat untuk mengasah keterampilan dalam pemilihan makanan. Penggunaan *nutrition card* dapat digunakan sebagai alternatif media dalam menyampaikan pesan gizi merupakan media yang mengutamakan unsur permainan (Wahyuningsih, 2015). Dengan adanya edukasi gizi menggunakan media yang menarik, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai *ultra-processed food* pada remaja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai pretest dan posttest siswi didapatkan bahwa rata-rata nilai *pre-test* yaitu 74 poin dan rata-rata nilai *post-test* yaitu 84 poin, maka terjadi peningkatan sebesar 10 poin. Berdasarkan hasil tersebut membuktikan edukasi gizi dengan program intervensi "*Say No to Ultra Processed Food, Say Yes to Real Food*" berhasil meningkatkan pengetahuan pada remaja putri mengenai makanan *ultra proses*, namun tidak akan mengubah sikap dan perilakunya secara signifikan dalam waktu yang singkat, sehingga penting dilakukan kegiatan edukasi serupa untuk terus memperbarui dan menambah ilmu gizi pada remaja. Maka penting untuk diadakan kegiatan edukasi serupa untuk terus menambah dan memperbarui ilmu gizi pada remaja.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA Sejahtera 1 Depok atas dukungannya sehingga terselenggaranya kegiatan ini. Dan juga siswi kelas X atas partisipasinya pada kegiatan edukasi gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

D'ávila, H. F., & Kirsten, V. R. (2017). Energy intake from ultra-processed foods among adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, 35(1). <https://doi.org/10.1590/1984-0462/;2017;35;1;00001>

- Gibney, M. J., Forde, C. G., Mullally, D., & Gibney, E. R. (2017). Ultra-processed foods in human health: A critical appraisal. In *American Journal of Clinical Nutrition* (Vol. 106, Issue 3). <https://doi.org/10.3945/ajcn.117.160440>
- 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. In *The Lancet* (Vol. 399, Issue 10320). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01593-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01593-2)
- Juul, F., & Hemmingsson, E. (2015). Trends in consumption of ultra-processed foods and obesity in Sweden between 1960 and 2010. In *Public Health Nutrition* (Vol. 18, Issue 17). <https://doi.org/10.1017/S1368980015000506>
- 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*.
- Putra, A. W. S., & Podo, Y. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *Urecol 6th*.
- Riskesmas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kemnterian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.1017/S1368980015000506> Desember 2013
- Salsabila, Q. N., Utami, A., & Nugraheni, A. (2018). Efektifitas Edukasi Kesehatan (Ceramah Dan Sms Gateway) Terhadap Pengetahuan Deteksi Dini Kehamilan Risiko Tinggi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kedokteran Diponegara*, 7(2).
- Suprpto, S., Mulat, T. C., & Hartaty, H. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1). <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.303>
- Sutrio, S., & Yuniato, A. E. (2021). PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA VIDEO PIRING MAKANKU TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(1). <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i1.240>
- 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. In *Nutrition Research Reviews* (Vol. 36, Issue 2). <https://doi.org/10.1017/S0954422422000117>
- Wahyuningsih, N.P. (2015). Pengaruh Media Visual Nutrition Card Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Anak Sekolah Dasar di SDN Keputih No.245 Surabaya (Skripsi tidak terpublikasi). Universitas Airlangga, Surabaya