

## **Peningkatan Pengetahuan *Ultra Processed Food* pada Kader Remaja di Rumah Susun Sederhana Sewa (Rusunawa) Kotamadya Jakarta Utara (*Improving Knowledge About Ultra-Processed Food Among Youth Cadres in Low-Cost Rental Flats (Rusunawa) in North Jakarta*)**

Received: 12 Juni 2026

Revised: 18 Juni 2026

Accepted: 27 Juni 2026

**Fathurrohmah Isnadia Siwi\*<sup>1</sup>, Nicky Febrilian<sup>2</sup>, Laras Sitoayu<sup>3</sup>, Juwita Putri Dian Zebua<sup>4</sup>, Kania Khaerunnisa<sup>5</sup>, Wina Nadiyah<sup>6</sup>**

<sup>1,2,4,5,6</sup> Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat., Jakarta, Indoensia

<sup>3</sup>Program Studi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat., Jakarta, Indoensia

\*email : [fathurrohmahisnadiasiwi@gmail.com](mailto:fathurrohmahisnadiasiwi@gmail.com)

### **Abstract**

*Adolescence is a crucial period that requires special attention regarding nutritional intake, given that adolescents often make inappropriate food choices. Ultra-Processed Food (UPF) is a popular choice among adolescents, despite its generally low nutritional value. Regular consumption of UPF can disrupt appetite regulation, lead to excessive Jakarta intake, and contribute to weight gain and the risk of obesity. Several studies also suggest that UPF consumption patterns can trigger insulin resistance, systemic inflammation, and changes in the gut microbiota. To address this issue, the "Adolescent Nutrition Education: Ultra-Processed Food" intervention was conducted at the Marunda Flats (Rusunawa), North Jakarta. This intervention used an interactive lecture method supported by multimedia presentation media. The activity began with a pre-test, material delivery, a question-and-answer session, and concluded with a post-test. Evaluation results showed an increase in participants' knowledge after participating in the intervention, as indicated by an increase in the average post-test score from 77 to 87. This indicates that education using the interactive lecture method combined with PowerPoint Presentation (PPT) media and 3D AR posters is effective in increasing adolescents' understanding of the dangers of consuming Ultra Processed Food. Furthermore, this activity has successfully raised awareness among teenagers about making wiser food choices and reducing their consumption of packaged foods, which pose health risks, such as obesity and metabolic diseases. It is hoped that these youth cadres can become agents of change in their communities by disseminating the knowledge they have gained to their peers and the surrounding community.*

**Keywords:** Nutritional Education, Ultra Processed Food, Youth Volunteers

### **Abstrak**

*Masa remaja merupakan periode penting yang memerlukan perhatian khusus terkait asupan gizi, mengingat remaja seringkali membuat pilihan makanan yang kurang tepat. Ultra Processed Food (UPF) menjadi pilihan populer di kalangan remaja, meskipun makanan ini umumnya memiliki kandungan gizi yang rendah. Konsumsi UPF secara rutin dapat mengganggu sistem regulasi nafsu makan, menyebabkan asupan energi berlebihan, dan berkontribusi terhadap peningkatan berat badan serta risiko obesitas. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa pola konsumsi UPF dapat memicu resistensi insulin, peradangan sistemik, dan perubahan mikrobiota usus. Untuk mengatasi masalah ini, dilakukan intervensi "Edukasi Gizi Remaja: Ultra Processed Food" di Rusunawa Marunda, Jakarta Utara. Intervensi ini menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung oleh media presentasi multimedia. Kegiatan dimulai dengan pre-test, penyampaian materi, sesi tanya jawab, dan diakhiri dengan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti intervensi, yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata post-test dari 77 menjadi 87. Hal ini menandakan bahwa edukasi dengan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media Power Point Presentation (PPT) dan poster 3D AR efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai bahaya konsumsi makanan ultra proses. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil menumbuhkan kesadaran remaja untuk lebih bijak dalam memilih makanan serta*

---

*mengurangi konsumsi makanan kemasan yang berisiko terhadap kesehatan, seperti obesitas dan penyakit metabolik. Diharapkan, para kader remaja ini dapat menjadi agen perubahan di lingkungan mereka dengan menyebarkan pengetahuan yang telah diperoleh kepada teman sebaya dan masyarakat sekitar.*

**Kata kunci:** Edukasi Gizi, *Ultra Processed Food*, Kader Remaja

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Di masa ini, seseorang mengalami berbagai perkembangan untuk mempersiapkan diri menjadi dewasa. Remaja adalah seseorang, baik laki-laki maupun perempuan, yang berada di antara usia anak-anak dan usia dewasa. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun dan belum menikah (Maulidina et al., 2025).

Masa remaja merupakan masa yang memerlukan perhatian khusus karena masih masuk dalam fase perkembangan. Remaja sering kali memilih makanan secara sembarangan yang tidak memiliki kandungan gizi seimbang. *Ultra Processed Food* merupakan salah satu pilihan yang digemari oleh remaja. *Ultra Processed Food* adalah makanan yang telah melalui banyak proses pengolahan dan banyak mengandung bahan tambahan seperti pengawet, pemanis dan perisa buatan. *Ultra Processed Food* seringkali mengandung gula, garam, gula dan lemak yang tinggi, namun memiliki kandungan gizi yang rendah (Khasanah et al., 2025).

Menurut sistem klasifikasi NOVA, UPF contohnya seperti minuman ringan bergula, sosis, mie instan, nugget, makanan ringan kemasan, biskuit, roti manis industri dan produk makanan instan lainnya. Konsumsi makanan ini secara rutin dapat mengganggu sistem regulasi nafsu makan tubuh, menyebabkan asupan energi yang berlebihan dan berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Beberapa studi juga menyebutkan bahwa pola konsumsi *Ultra Processed Food* dapat menyebabkan resistensi insulin, peradangan sistemik, dan perubahan mikrobiota usus yang berperan dalam patogenesis obesitas (Shanty, 2025).

Obesitas atau kegemukan adalah keadaan dimana jumlah lemak dalam tubuh lebih besar dari kebutuhan lemak yang menyebabkan berat badan berlebih bahkan di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan (Hanum, 2023). Pada tahun 2022, WHO menyatakan bahwa satu dari delapan orang menderita obesitas. Prevalensi obesitas pada remaja usia 13 - 15 tahun di Indonesia sendiri adalah 3,8%. Sedangkan di DKI Jakarta angkanya masih lebih besar dibandingkan angka di Indonesia, yaitu 6,8%. Sedangkan untuk remaja usia 16 - 18 tahun angkanya 3,3% dan DKI Jakarta 4,8% (SKI, 2023).

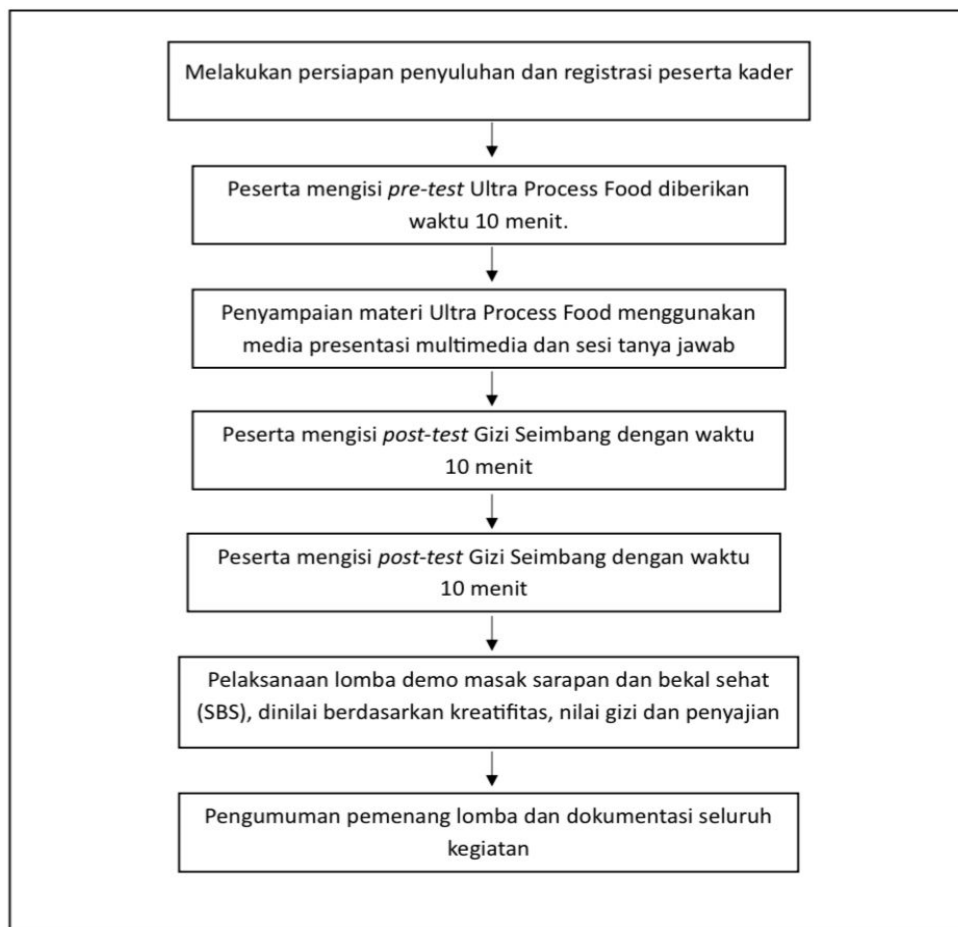
Salah satu wilayah DKI Jakarta yang masih perlu perhatian khusus akan status gizi remaja adalah wilayah Marunda, Jakarta Utara. Hal ini disebabkan oleh kondisi lingkungan sekitar yang masih belum memungkinkan untuk terjangkaunya edukasi kesehatan pada remaja, terutama mengenai *Ultra Processed Food*. Oleh karena itu, peneliti memilih Kelurahan Marunda sebagai tempat pelaksanaan edukasi mengenai *Ultra Processed Food*.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Rusunawa Marunda, Jl. Akses Rusun, Kelurahan Marunda, Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara, dengan sasaran perwakilan warga sebagai kader remaja sebanyak 11 orang.

Program intervensi “Edukasi Gizi Remaja: *Ultra Processed Food*” dilakukan secara tatap muka menggunakan metode ceramah interaktif dengan media presentasi multimedia dapat dilihat pada gambar 1. Kegiatan dimulai dengan registrasi peserta, *pre-test Ultra Processed Food* selama 10 menit, penyampaian materi dan sesi tanya jawab, serta *post-test* dengan waktu 10 menit. Rangkaian materi dilanjutkan dengan *pre-test* gizi seimbang, edukasi gizi seimbang dan Piring Makanku, sesi diskusi, dan *post-test*. Setelah sesi edukasi selesai, peserta langsung mengikuti lomba demo masak Sarapan dan Bekal Sehat (SBS), yang dinilai berdasarkan kreativitas, nilai gizi, dan penyajian makanan. Kegiatan

ditutup dengan pengumuman pemenang lomba dan dokumentasi seluruh rangkaian acara.



**Gambar 1. Tahapan-Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. HASIL

Kegiatan intervensi diawali dengan mengumpulkan kader remaja sebanyak 10 orang. Sebelum acara dimulai seluruh kader remaja diminta untuk mengisi absensi pada formulir yang telah disiapkan oleh panitia. Setelah itu, acara dimulai dengan sambutan pembukaan oleh moderator yang menyapa para kader remaja yang hadir.

Keberhasilan program ini diukur berdasarkan pencapaian indikator, yaitu tingkat kehadiran dan peningkatan pengetahuan kader remaja. Tahapan berikutnya adalah pengisian *pre-test* menggunakan kuesioner yang telah disediakan. Kader remaja diberikan waktu selama 10 menit untuk menjawab 10 pertanyaan terkait materi edukasi. soal-soal tersebut mencakup:

1. Pengertian dan ciri-ciri UPF,
2. Dampak kesehatan akibat konsumsi UPF,
3. Mitos dan fakta tentang UPF,
4. Faktor penyebab dan akibat konsumsi berlebihan,
5. Contoh dan noncontoh makanan UPF,
6. Upaya pencegahan konsumsi UPF,
7. Kandungan berbahaya dalam UPF,
8. Dampak psikologis dan kesehatan lain akibat UPF,
9. Tips memilih makanan sehat,
10. Remaja sebagai kelompok rentan terhadap konsumsi UPF,

Setelah kader remaja menyelesaikan *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian

materi edukasi tentang *Ultra Processed Food* (UPF). Pelaksanaan “Edukasi Gizi Remaja: *Ultra Processed Food*” menggunakan metode ceramah dengan media Poster dan Power Point Presentation (PPT), dengan waktu kurang lebih sekitar 20 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab kepada kader remaja terkait materi edukasi yg sudah disampaikan. Media poster dibuat semenarik mungkin dengan teknologi 3D AR dapat dilihat pada gambar 2. dan Bahasa yang mudah dipahami oleh kader remaja, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Poster 3D AR



Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Pengisian Kuesioner



Gambar 5. Sesi Tanya Jawab

Setelah selesai sesi penyampaian materi dapat dilihat pada gambar 3 dan Tanya jawab dapat dilihat pada gambar 4, dilanjutkan dengan pengisian *post-test* dapat pada gambar 5, yang dipandu oleh moderator dengan menggunakan formulir kuesioner, waktu pengerjaan *post-test* selama 10 menit dengan soal yang sama seperti *pre-test*. Kemudian sesi selanjutnya adalah pembagian hadiah/*souvenir* kepada peserta terbaik.

Setelah kegiatan intervensi selesai, didapatkan hasil yaitu persentase kehadiran sebesar 100% sehingga persentase kehadiran mencapai target yaitu 80%. Pada saat kegiatan intervensi berlangsung partisipasi kader remaja sangat antusias dan aktif saat sesi tanya jawab sehingga tim sangat terbantu dengan keaktifan peserta. Selama acara berlangsung program edukasi berjalan sesuai rencana.

#### **b. PEMBAHASAN**

Peningkatan pengetahuan kader remaja ditandai dengan meningkatnya nilai *post-test* dibandingkan dengan nilai *pre-test* yang dinilai menggunakan sepuluh pertanyaan pilihan ganda. Rata-rata nilai *post-test Ultra Processed Food* pada kader remaja adalah 87, meningkat sebanyak 10 poin dibandingkan nilai *pre-test*, yaitu 77. Edukasi yang dilakukan kepada kader remaja di Marunda ini menggunakan metode ceramah dengan media Power Point Presentation (PPT) dan juga media poster.

Penyampaian materi menggunakan metode ceramah merupakan penyampaian materi yang disampaikan secara lisan atau melalui penuturan seseorang. Metode ceramah yang dituturkan bersama dengan penyajian PPT dinilai cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam kegiatan penyuluhan (Handayani et al., 2022). Sementara itu, poster adalah kombinasi dari visual yang berisi gambar dan informasi yang berupa ajakan, pengumuman, atau iklan dengan tujuan menarik perhatian atau memotivasi tingkah laku. Poster sendiri dapat menjadi penggerak perhatian, petunjuk, peringatan dan juga kampanye dalam melakukan perubahan tingkah laku (Lestari, 2025).

Penggunaan media Power Point Presentation (PPT) dan juga media poster diharapkan dapat diterima secara efektif oleh para kader remaja sehingga para kader dapat menyebarkan informasi yang telah mereka terima pada remaja yang berada di sekitar mereka.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan intervensi “Edukasi Gizi Remaja: *Ultra Processed Food*” di Rusunawa Marunda, Jakarta Utara, berjalan lancar dan mencapai target kehadiran 100%. Kader remaja menunjukkan partisipasi dan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, dimana nilai rata-rata *post-test* meningkat dari 77 menjadi 87. Hal ini menandakan bahwa edukasi dengan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media Power Point Presentation (PPT) dan poster 3D AR efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai bahaya konsumsi makanan ultra proses. Kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran remaja untuk lebih bijak memilih makanan serta mengurangi konsumsi makanan kemasan yang berisiko terhadap kesehatan, seperti obesitas dan penyakit metabolik. Diharapkan para kader dapat menjadi agen perubahan di lingkungannya dengan menyebarkan pengetahuan yang telah diperoleh kepada teman sebaya maupun masyarakat sekitar.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada warga Rusunawa Marunda atas dukungan atas terselenggaranya kegiatan ini, serta Kader Remaja atas partisipasinya pada kegiatan edukasi gizi ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Kebijakan Pembagunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.  
Handayani, R., Nurmawaty, D., & Muda, C. A. K. (2022). Edukasi Kesehatan Mengenai Bahaya Merokok dan Minuman Keras pada Siswa SMP Taman Harapan 1 Bekasi.

- 
- Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(6), 1628–1634. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.4997>
- Lestari, S. D. (2025). *Efektivitas Media Poster dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelas X Tentang Dampak Makanan Cepat Saji terhadap Disminore Primer di Sma Al-Khairiyah Jakarta Utara Skripsi*.
- Moviana, R., & Nafilah, N. (2025). Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Produk Olahan (Ultra Processed Food) pada Remaja di Kota Pekalongan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(5), 2343–2352. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.18968>
- Mu', A., & Hanum, T. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147.
- Putri Dwi Maulidina, K., Khidri Alwi, M., Patimah, S., Ikhtiar, M., Gizi, P., & Kesehatan Masyarakat, F. (2025). Pengaruh Konsumsi Makanan atau Minuman Ultra Processed Terhadap Kejadian Kegemukan Pada Remaja Putri di SMK-SMAK Makassar. In *Window of Public Health Journal* (Vol. 6, Issue 2).
- Shanty, W. M. (2025). Dampak Konsumsi Makanan Ultra-Proses Terhadap Risiko Obesitas: Studi Literatur. *Blantika: Multidisciplinary Jornal*, 3, 2025. <https://blantika.publikasiku.id/>
- Tri Ardianti Khasanah, Rifany Fitri Aulia, Alya Patriawati, An'Nur Septi Susanti, Elsi Nurhayati, & Prisca Putrihana. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Mengenai Ultra-Processed Food (UPF) Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Perubahan Sikap, dan Perilaku pada Siswa/i SMAN 37 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 3(2), 131–141. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v3i2.206>