

# Edukasi Label Pangan dan Sadar GGL Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Remaja di Perkotaan

*Education of Food Label and Sugar, Salt, Fat Awareness as an Effort to Prevent Non-Communicable Diseases in Urban Adolescents*

Wilda Yunieswati \*

Anisa Sekar Widhi

Department of Nutrition,  
Muhammadiyah University of  
Jakarta, Jakarta, DKI Jakarta,  
Indonesia

email: [wilda@umj.ac.id](mailto:wilda@umj.ac.id)

**Kata Kunci**  
Label Pangan  
Penyakit Tidak Menular  
Remaja

**Keywords:**  
Food Label  
Non-communicable Disease  
Adolescents

**Received:** April 2025  
**Accepted:** September 2025  
**Published:** October 2025

## Abstrak

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018, prevalensi berat badan lebih dari obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Menurut hasil Risksdas tahun 2013, lima dari sepuluh penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun mengkonsumsi gula lebih dari batas yang dianjurkan. Tiga dari sepuluh penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun mengkonsumsi garam lebih dari batas yang dianjurkan. Empat dari sepuluh penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun mengkonsumsi lemak lebih dari batas yang dianjurkan. Tujuan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan remaja terkait label pangan dan kandungan gula, garam, lemak dalam produk kemasan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 17 Oktober 2024 di SMA Muhammadiyah 2 Jakarta. Pengabdian dilakukan oleh Dosen Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dengan jumlah peserta sebanyak 162 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah menggunakan *leaflet* dan *power point*. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 80,1% peserta yang mengikuti *pre-test* memiliki kategori pengetahuan gizi kurang dengan nilai *pre-test* dibawah 60. Sementara itu, hasil *post-test* menunjukkan sebagian besar peserta yaitu 46,6% memiliki kategori pengetahuan gizi sedang dengan nilai *post-test* diantara 60-80 poin. Rata-rata nilai *pre-test* sasaran adalah 40,99. Sementara itu, rata-rata nilai *post-test* sasaran adalah 62,27. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sasaran terkait label pangan dan sadar kandungan GGL dilihat dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 21,27 poin sebagai salah satu Upaya pencegahan penyakit tidak menular pada remaja di perkotaan.

## Abstract

*Three out of ten Indonesians aged 10 years or older consume more salt than the recommended limit. Four out of ten Indonesians aged 10 years and above consume more fat than the recommended limit. The purpose of this activity is to increase adolescent knowledge regarding food labels and the content of sugar, salt, and fat in packaged products. This activity was conducted on Thursday, October 17, 2024, at SMA Muhammadiyah 2 Jakarta. The community service was carried out by Lecturers of the Nutrition Study Program, Universitas Muhammadiyah Jakarta, with 162 participants. The method used in this community service activity is the lecture method, incorporating leaflets and PowerPoint presentations. The pre-test results showed that 80.1% of participants who took the pre-test had a category of poor nutritional knowledge with a pre-test score below 60. Meanwhile, the post-test results showed that most participants, specifically 46.6%, fell into the moderate category of nutritional knowledge, with a post-test score between 60 and 80 points. The average pre-test score was 40.99. Meanwhile, the average post-test score was 62.27. The results of this community service indicate an increase in target knowledge related to food labels and awareness of sugar, salt, and fat content, as measured by the pre-test and post-test, by 21.27 points. This represents one of the efforts to prevent non-communicable diseases in urban adolescents.*



© 2025 Wilda Yunieswati, Anisa Sekar Widhi. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i10.9628>

## PENDAHULUAN

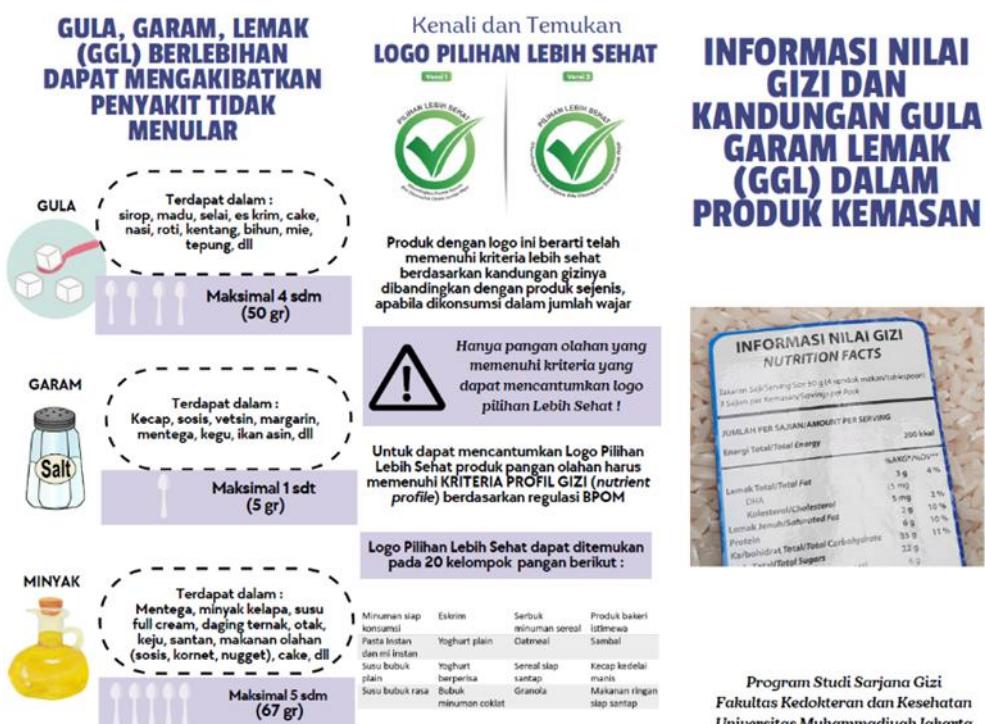
Remaja adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun dan merupakan populasi dengan jumlah yang cukup besar di Indonesia (sekitar 20% dari jumlah total penduduk Indonesia) (WHO, 2017). Remaja juga merupakan kelompok yang akan menjadi calon pemimpin dan penggerak pembangunan di masa yang akan datang. Sehingga, penting bagi remaja untuk sehat baik secara fisik maupun secara psikis. Untuk itu, remaja perlu mendapatkan zat gizi yang cukup agar bisa mencapai status kesehatan yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), 2018). Sementara, data di Jakarta memperlihatkan bahwa sebanyak 34,2% remaja memiliki berat badan berlebih dan kegemukan, persentase ini cukup besar jika dibandingkan secara Nasional. Data juga memperlihatkan bahwa sebanyak 94,1% remaja mengonsumsi berbagai macam kemasan seperti biskuit dan *chips* (Kumala *et al.*, 2020). Salah satu faktor penyebabnya adalah melakukan diet yang salah dengan pemenuhan zat gizi yang kurang baik, sehingga pentingnya akan pengetahuan tentang zat gizi untuk membangun kesadaran gizi sejak dini sangatlah penting (Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), 2019). Berdasarkan United Nations Children's Fund (UNICEF) pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan pada remaja ke arah yang kurang sehat (UNICEF Indonesia, 2021). Dari data tersebut maka penting bagi remaja untuk memperbaiki status gizi dengan mengubah perilaku makan ke arah yang lebih sehat. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, cepat, dan praktis, rasa yang enak, harga yang murah, serta uang saku (Alfora *et al.*, 2023). Pengetahuan remaja terhadap konsumsi makanan kemasan juga merupakan salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan pada remaja. Konsumsi pangan individu dapat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi (Darmawati *et al.*, 2017). Pengetahuan gizi setiap individu meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi makanan setiap hari dengan baik dan memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh yang normal (Almatsier, 2015). Menurut hasil Riskesdas tahun 2013, lima dari sepuluh penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun mengkonsumsi gula lebih dari batas yang dianjurkan. Tiga dari sepuluh penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun mengkonsumsi garam lebih dari batas yang dianjurkan. Empat dari sepuluh penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun mengkonsumsi lemak lebih dari batas yang dianjurkan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Data lain menyebutkan bahwa 58,7% remaja di Padang memiliki tingkat literasi gizi sangat terbatas. Selain itu, asupan GGL pada remaja di Padang melebihi batas konsumsi maksimal pada pesan kesehatan yaitu sebanyak 76,1% mengonsumsi gula berlebih, 67,4% mengonsumsi garam berlebih dan sebanyak 80,4% mengonsumsi lemak berlebih (Masri *et al.*, 2022). Informasi label gizi merupakan salah satu alat yang dapat digunakan untuk menentukan pilihan yang lebih sehat saat membeli produk makanan dan minuman terutama produk yang mengandung gula, garam, serta lemak. Kurangnya perhatian dalam membaca label informasi nilai gizi secara tidak langsung akan berpengaruh, dengan membaca label dapat membantu seseorang dalam memilih pangan yang aman dan sesuai dengan kebutuhannya (Dewi, M *et al.*, 2016). Mitra adalah siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Jakarta. Permasalahan yang terjadi pada siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Jakarta yang masih dalam kategori usia remaja dan remaja pada umumnya adalah masih kurangnya informasi terkait cara membaca dan memahami label pangan pada minuman dan makanan kemasan yang biasa dikonsumsi remaja. Beberapa penelitian di daerah perkotaan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan pada remaja dengan pemberian edukasi pembacaan label pangan dan informasi nilai gizi (Illavina *et al.*, 2022). Kesadaran remaja terkait kebiasaan membaca dan memahami label pangan perlu dibangun sejak dini agar dapat membantu pencegahan penyakit tidak menular pada remaja. Seperti yang kita ketahui, makanan dan minuman kemasan yang beredar di masyarakat banyak yang memiliki kandungan gula, garam (natrium) dan lemak yang tinggi. Salah satu cara membangun kesadaran dan kebiasaan remaja untuk membaca dan memahami label pangan adalah dengan melakukan edukasi label pangan dan kandungan gula, garam, lemak di makanan dan minuman kemasan pada

remaja di perkotaan. Tujuan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan remaja terkait label pangan dan kandungan gula, garam, lemak dalam produk kemasan pada siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Jakarta. Sementara ini, sampai saat ini belum pernah ada kegiatan pengabdian masyarakat terkait label pangan dan kandungan gula, garam, lemak (GGL) di SMA Muhammadiyah 2 Jakarta.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 17 Oktober 2024 pada pukul 13.00-15.00 WIB berlokasi di SMA Muhammadiyah 2 Jakarta. Pengabdian dilakukan oleh Dosen Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dan dibantu mahasiswa program studi sarjana gizi UMJ. Peserta adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 2 Jakarta sebanyak 161 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan menggunakan *leaflet* dan *power point* yang dipresentasikan tentang informasi nilai gizi dan sadar kandungan gula garam lemak (GGL) dalam produk kemasan. Materi penyuluhan terdiri dari pengertian informasi nilai gizi, cara membaca informasi nilai gizi, tips mengecek kehalalan sebuah produk makanan, kandungan garam, gula, lemak dalam produk kemasan, dan mengenali logo pilihan lebih sehat. Pelaksanaan dimulai dengan memberikan *pre-test* melalui *google form* yang dibagikan melalui *barcode* yang akan di scan dan juga melakukan *bit.ly* yang disebar melalui perwakilan kelas. *Pre-test* dilakukan untuk mengukur pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi. *Pre-test* berisi 5 soal yang mewakili topik materi yang akan disampaikan dan dikerjakan dalam 5 menit. Setelah *pre-test* dilakukan, maka edukasi terkait materi pengabdian masyarakat dilakukan dari materi pengertian informasi nilai gizi hingga materi pilihan logo lebih sehat. Materi diberikan dalam bentuk *power point* yang ditampilkan di layar proyektor dan *leaflet* yang disebarluaskan ke siswa (Gambar 1 dan Gambar 2).



Gambar 1. Tampak *leaflet* (bagian pertama).

Program Studi Sarjana Gizi  
Fakultas Kedokteran dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jakarta

**APA ITU INFORMASI NILAI GIZI (ING)**

Informasi Nilai Gizi (ING) adalah daftar kandungan zat gizi dan non-gizi pada pangan olahan sesuai dengan format yang telah dibakukan oleh BPOM

Dapat ditemukan di kemasan produk pangan olahan

Digunakan untuk memilih produk pangan olahan sesuai kebutuhan

**CATATAN KAKI**

Penjelasan bahwa persentase yang dicantumkan dalam tabel berdasarkan kebutuhan energi kelompok umum (2150 kcal/hari). Kebutuhan energi masing-masing individu bisa LEBIH TINGGI atau RENDAH dari nilai tsb

**APA ISI DARI TABEL INFORMASI NILAI GIZI**

TAKARAN SAJI		ENERGI TOTAL	
Informasi kandungan zat gizi berdasarkan jumlah takaran saji (250ml), sedangkan isi bersih produk dalam 1 botol yaitu 500ml		Energi total menunjukkan seberapa banyak energi yang kita peroleh dari produk pangan per takaran saji	
<b>INFORMASI NILAI GIZI</b> Takaran saji 250 ml 2 Sajian per Kemasan <b>JUMLAH PER SAJIAN</b> Energi total 120 kcal Lemak total 0 g 0 % Lemak jenuh 0 g 0 % Protein 1 g 1 % Karbohidrat total 28 g 9 % Gula 14 g Garam (Natrium) 20 mg 1 % Vitamin C 50 %			
% AKG			
<b>KANDUNGAN GIZI</b>		% AKG digunakan untuk melihat berapa % zat gizi yang diperlukan jika mengonsumsi produk satu takaran saji	

\*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kcal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

**TIPS MUDAH MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI**

- 1. Perhatikan Takaran Saji**  
Takaran saji mempengaruhi jumlah kalori dan seluruh informasi zat gizi yang dicantumkan pada Informasi Nilai Gizi
- 2. Pilih Zat Gizi yang Dibutuhkan**  
Cermati zat gizi yang perlu dibatasi seperti gula, garam, lemak (GGL). Serta pilih produk kemasan dengan zat gizi sesuai kebutuhan

**TIPS MENGECEK KEHALALAN PRODUK**

Cek logo halal dalam kemasan produk

HALAL

Cek label "mengandung babi" atau "alkohol" di kemasan

MENGANDUNG BABI

Gambar 2. Tampak leaflet (bagian kedua).

Setelah materi disampaikan, peserta kembali mengisi *post-test* dengan soal yang sama melalui *google form* yang ditampilkan dalam bentuk *barcode* yang dapat *scan*. Hal ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Data *pre-test* dan *post-test* kemudian akan diolah dan dianalisis untuk melihat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang informasi nilai gizi dan kandungan gula garam lemak (GGL) dalam produk kemasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan yang dilakukan pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Jakarta adalah edukasi label pangan dan sadar gula, garam, lemak (GGL). Kegiatan edukasi kesehatan belum pernah dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Jakarta. Peserta dari kegiatan edukasi ini adalah 161 orang yang terdiri dari siswa/I kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 2 Jakarta. Adapun kegiatan edukasi label pangan dan sadar GGL diawali dengan mengisi *pre-test* sebanyak 5 soal melalui *google form*. Setelah peserta diberi waktu untuk mengisi *pre-test*, narasumber memberikan materi edukasi. Materi edukasi label pangan pada siswa-i SMA Muhammadiyah 2 Jakarta meliputi pengertian dari informasi nilai gizi (ING), isi dari tabel ING, perhitungan takaran saji, tips mudah membaca ING, dan tips mengecek kehalalan produk. Kegiatan edukasi Sadar GGL, materi yang diberikan meliputi batas aman takaran gula, garam, dan lemak yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari, serta informasi terkait logo pilihan lebih sehat yang dapat digunakan sebagai pedoman konsumen dalam memilih produk kemasan yang lebih sehat. Materi diberikan menggunakan media *powerpoint* dan *leaflet*. Peserta aktif dalam melakukan diskusi dan tanya jawab dengan narasumber. Kegiatan edukasi diakhiri dengan pengisian *post-test* sebanyak 5 soal menggunakan *google form*. Gambar 3 menunjukkan dokumentasi ketika narasumber memberikan penjelasan materi tentang edukasi label pangan dan sadar GGL.



Gambar 3. Penjelasan materi oleh narasumber tentang edukasi label pangan dan sadar GGL.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 80,1% peserta yang mengikuti *pre-test* memiliki kategori pengetahuan gizi kurang dengan nilai *pre-test* dibawah 60. Sementara itu, hasil *post-test* menunjukkan sebagian besar peserta yaitu 46,6% memiliki kategori pengetahuan gizi sedang dengan nilai *post-test* diantara 60-80 poin. Rata-rata nilai *pre-test* sasaran adalah 40,99. Sementara itu, rata-rata nilai *post-test* sasaran adalah 62,27. Peningkatan pengetahuan sasaran terkait label pangan dan sadar kandungan GGL dilihat dari *pre-test* dan *post-test* adalah 21,27 poin. Hasil pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait label pangan dan sadar kandungan GGL pada siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Jakarta. Tabel 1 menunjukkan Kategori pengetahuan gizi, nilai rata-rata *pre-test*, *post-test* dan peningkatan pengetahuan pada siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Jakarta yang menjadi peserta kegiatan.

Tabel I. Kategori pengetahuan gizi, nilai rata-rata *pre-test*, *post-test* dan peningkatan pengetahuan.

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Baik (nilai >80)	0	0	18	11,1
Sedang (nilai 60-80)	32	19,9	75	46,6
Kurang (nilai <60)	129	80,1	68	42,2
Nilai Rata-rata	40,99		62,27	
Peningkatan pengetahuan (nilai)	21,27			

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait label pangan dan Sadar GGL sebanyak 21,27 poin pada siswa-i SMA Muhammadiyah 2 Jakarta. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan kegiatan pengabdian Masyarakat sebelumnya yang dilakukan oleh (Dewi *et al.*, 2023) yang melakukan edukasi label informasi nilai gizi pada siswa di SMAN 5 Mataram. Hasil kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa tentang pentingnya membaca label kemasan makanan dan minuman. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan antara tingkat pengetahuan dan kemampuan siswa dalam membaca label informasi nilai gizi sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) edukasi gizi. Label informasi nilai gizi adalah label kemasan yang memuat daftar kandungan gizi makanan dan komponen lainnya seperti takaran saji, jumlah takaran saji, dan persen angka kecukupan gizi. Data Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) menunjukkan bahwa hanya 7,9% konsumen yang memperhatikan dan membaca label informasi nilai gizi (Dewi *et al.*, 2023). Selain itu, hasil kegiatan pengabdian Masyarakat terkait sadar GGL sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat dari (Amiroh *et al.*, 2021) yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang GGL yang sebelumnya hanya 55% sasaran yang menyatakan pernah mendengar istilah GGL dan setelah diadakan penyuluhan meningkat menjadi 96%. Hasil penyuluhan juga meningkatkan pemahaman sasaran tentang pembatasan konsumsi GGL secara signifikan, yaitu dari nilai 42,12 menjadi 68. Sebelumnya, peserta masih belum memahami tentang pembatasan konsumsi GGL yaitu dalam hal menetapkan bahan pangan yang tinggi garam, fungsi monokrom dan logo sehat pada kemasan. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 63 Tahun 2013 tentang Pencatuman Informasi Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji, pada Pasal 7 disebutkan bahwa perlu dilakukan pembinaan terhadap masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan

kesadaran masyarakat terhadap risiko PTM yang disebabkan oleh asupan gula, garam dan lemak berlebih. Metode yang digunakan dalam kegiatan edukasi label pangan ini adalah metode ceramah menggunakan media *leaflet*. Metode ceramah dinilai lebih efektif dalam peningkatan pengetahuan dibandingkan metode lainnya. Salah satu kekurangan dalam metode ceramah ini yaitu peserta mudah merasa bosan apabila materi yang disampaikan terlalu panjang (Bany *et al.*, 2014). Kegiatan pengabdian Masyarakat dengan target remaja perlu dilakukan karena rendahnya pengetahuan remaja terkait gizi seimbang dan masalah gizi lainnya. Kegiatan pengabdian Masyarakat oleh (Yusuf *et al.*, 2023) pada remaja santri dan santriwati kelas 11 di ponpes Wihdatul Ulum YW-UMI di Kab. Gowa menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sesudah intervensi penyuluhan dilakukan, sehingga menjadi fakta bahwa pentingnya promosi kesehatan dilakukan secara terus-menerus kepada santri/santriwati. Gambar 4 menunjukkan foto bersama dengan narasumber dan peserta kegiatan edukasi label pangan dan sadar GGL di siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Jakarta



Gambar 4. Foto bersama dengan peserta kegiatan edukasi label pangan dan sadar GGL pada siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Jakarta.

## KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait label pangan dan sadar kandungan GGL pada siswa/I SMA Muhammadiyah 2 Jakarta. Hal ini bisa dilihat dari peningkatan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* yaitu 40,99 dan 62,27, dimana terjadi terjadi peningkatan nilai sebanyak 21,27 poin. Adanya peningkatan pengetahuan diharapkan dapat meningkatkan juga pemahaman, sikap dan perilaku peserta kegiatan terkait label pangan dan sadar kandungan GGL sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit tidak menular pada remaja di perkotaan. Edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan baik itu secara mandiri ataupun dalam lingkungan sekolah sebaiknya bisa dilaksanakan secara rutin pada remaja di perkotaan untuk mencegah dan mengurangi risiko penyakit tidak menular pada remaja di perkotaan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta (LPPM UMJ), atas dana hibah internal Pengabdian kepada Masyarakat yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Selain itu, terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta (FKK UMJ) atas dukungan dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan pada mitra kegiatan yaitu kepala sekolah, guru, dan siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Jakarta yang telah bersedia memberikan izin kegiatan, berpartisipasi dan mendukung kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## REFERENSI

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1). <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>
- Almatsier, S. (2015). Prinsip Dasar Ilmu Gizi Edisi ke-9. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama., 13(3).
- Amiroh, A., Dwiyana, P., & Mardiyah, S. (2021). Edukasi Gizi Pola Konsumsi Rendah Gula, Garam, Lemak (GGL) pada Remaja. *Community Empowerment*, 6(4), 595–601. <https://doi.org/10.31603/ce.4600>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Laporan Nasional 2013. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4467/1/Laporan\\_riskesdas\\_2013\\_final.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4467/1/Laporan_riskesdas_2013_final.pdf)
- Bany, Z. U., Sunnati, S., & Darman, Wi. (2014). Perbandingan Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Demonstrasi terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SD. *Cakradonya Dent J*, 6(1), 661–666. <https://jurnal.usk.ac.id/CDJ/article/view/10408/0>
- Darmawati, I., & Arumiyati, S. (2017). Pengetahuan Gizi Remaja SMPN 40 Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 10(2). <https://doi.org/10.32763/juke.v10i2.42>
- Dewi, M., & Aminah, M. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Feeding Practice Ibu Balita Stunting Usia 6-24 Bulan. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1). <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2016.003.Suplemen.1>
- Dewi, N. T., Yunita, L., Sukanty, N. M. W., & Ariani, F. (2023). Edukasi Label Informasi Nilai Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Membaca Label Gizi Siswa di SMAN 5 Mataram. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 246–252. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i1.225>
- 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). <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.27-35>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia. In Kementerian Kesehatan RI. <https://kemkes.go.id/id/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia>
- Kumala, M., Limanan, D., & Santoso, A. H. (2020). PEMERIKSAAN STATUS GIZI SEBAGAI UPAYA PREVENTIF PENYAKIT DEGENERATIF PADA SISWA SEKOLAH BM JAKARTA PUSAT. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v3i1.8034>
- Masri, E., Nasution, N. S., & Ahriyasna, R. (2022). Literasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remaja di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.25047/jkes.v10i1.284>
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Riset. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- UNICEF Indonesia. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. In Unicef. <https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi%20Komunikasi%20Perubahan%20Sosial%20dan%20Perilaku.pdf>
- Yusuf, R. A., Agus, A.-I., Sultan, S., Pada, A. T., & Adelia, I. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Dalam Upaya Pencegahan Anemia dan Gizi Kurang Pada Santri/Santriwati Pondok Pesantren Wihdatul Ulum YW-UMI. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(6), 889–894. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i6.5635>