Edukasi Pembatasan *Ultra-Processed Foods* yang diberikan dalam Menu Makanan Balita pada Ibu Balita di Posyandu Assyfa

Trioni Widyastuti[1], Fatimah Azzahra[2], Marsela[3]
[1, 2, 3)] Program Studi Gizi, Stikes Husada Borneo Banjarbaru
e-mail: trioniwshb@gmail.com

Abstrak
Produk *ultra-processed foods* semakin banyak diberikan ke dalam menu makanan anak-anak, yang dapat menyumbang 59% dari total konsumsi energi. Produk ini diproduksi melalui proses industri yang diperkaya dengan gula berlebih, lemak jenuh, dan garam yang tinggi, serta kurangnya zat gizi penting untuk anak, sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan yang signifikan dan menjadi lebih serius dengan intervensi berlebihan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait pembatasan UPFs yang diberikan dalam menu makanan pada balita. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah dengan pendekatan *face to face* dengan media yang digunakan yaitu *leaflet*. Sasaran kegiatan ini yaitu ibu atau pendamping balita yang hadir. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Januari bertempat di posyandu assyfa Kelurahan Guntung Manggis. Berdasarkan hasil kegiatan dilakukan *pretest* dan *posttest* dengan rata-rata *pretest* sebesar 57,7% dan *post-test sebesar* 88%. Terdapat peningkatan sebesar 30,3% setelah diberikan edukasi. Berdasarkan hal tersebut, edukasi dinyatakan berhasil untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Setelah kegiatan edukasi ini dilakukan, diharapkan ibu/pendamping dapat membatasi pemberian produk UPFs pada balita agar pertumbuhan dan perkembangannya tidak terganggu dan dapat membentuk pola makan sehat sedini mungkin demi masa depan anak.

Kata kunci: Balita, Edukasi Gizi, Makanan Ultra Proses, UPFs

Abstract
Ultra-processed foods (UPFs) are increasingly prevalent in children's diets, contributing approximately 59% of total daily energy intake. These foods undergo extensive industrial processing and are generally characterized by high levels of added sugars, saturated fats, and sodium, while providing limited essential nutrients required for optimal growth and development in children. Excessive consumption of UPFs has been associated with various adverse health outcomes. This study aimed to assess the effectiveness of nutrition education in limiting UPF consumption among toddlers. The intervention was conducted using a face-to-face educational approach supported by leaflet-based media. Participants consisted of mothers or caregivers of toddlers. The activity was implemented in January at the Assyfa Health Center, Guntung Manggis Village. Program effectiveness was evaluated using pretest and posttest assessments, which demonstrated an increase in the mean knowledge score from 57.7% after the intervention to 88% following the intervention, indicating an improvement of 30.3%. These findings suggest that the nutrition education intervention was effective in enhancing mothers' knowledge. It is anticipated that improved knowledge will contribute to behavioral changes in limiting UPF provision to toddlers, thereby supporting optimal growth and development and fostering healthy eating patterns from an early age

Keywords: *Nutrition Education, Toddlers, Ultra-Processed Foods, UPFs*

PENDAHULUAN

Saat ini jumlah anak yang hidup di seluruh dunia meningkat. Namun, terdapat jutaan anak yang tidak berkembang dan tumbuh sebagaimana mestinya, seperti meningkatnya angka stunting, wasting, dan kekurangan mikronutrien, serta tingkat kelebihan berat badan dan obesitas yang meningkat pesat Indonesia mengalami perubahan ekonomi dan epidemiologi yang pesat, menjadi penyebab utama malnutrisi dan kekurangan mikronutrien (Andriani et al., 2023) . Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2024 menunjukkan bahwa 6,8% Balita mengalami risiko berat badan lebih, 15,6% balita mengalami stunting, dan 6,2% balita mengalami wasting (Kementrian Kesehatan, 2024).

Asupan makan selama masa kanak-kanak awal akan berdampak pada kesehatan dan perkembangan serta pertumbuhan anak. Faktor risiko diet, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayuran dan tinggi asupan garam menjadi penyebab utama dalam kematian dan kecacatan secara global (Afshin et al., 2019; Yoong et al., 2021). Salah satu faktor penyebab gizi lebih maupun gizi kurang adalah pola makan yang tidak seimbang. Pola makan dianggap sebagai aspek yang penting dalam peningkatan prevalensi obesitas, dengan menu makanan global yang di produksi secara massal dan promosi makanan olahan berat, sangat lezat, praktis, dan padat energi (Clark et al., 2025).

Ultra-processes Foods (UPFs) merupakan formulasi yang diolah melalui proses industri dengan diekstrak atau berasal dari makanan dengan tambahan zat yang mensimulasikan karakteristik sensorik yang diinginkan. Pengolahan ini bertujuan untuk memastikan bahwa produk-produk ini menarik, baik dari sensorik, aroma, warna, tekstur, dan rasa yang telah dimodifikasi untuk mencapai hasil yang disukai oleh konsumen (Louzada et al., 2021; Mescoloto et al., 2024). Produk UPFs seperti mie instan, nugget, makanan ringan kemasan, dan minuman manis, sering di konsumsi karena praktis, terjangkau, dan memiliki cita rasa yang kuat. Makanan UPFs pada umumnya makanan yang tinggi energi, garam, dan gula. Namun, rendah zat gizi penting yang menjadi faktor kesehatan (Pratiwi et al., 2022; Vashtianada et al., 2023). Konsumen terbesar makanan *high fat, sugar, salt* (HSS) adalah anak-anak dan remaja. Karena remaja merupakan 16% dari populasi dunia, tingginnya konsumsi makanan HFSS dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius. Secara global, 1,2 miliar remaja yang berusia 10 dan 19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini akan beresiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan yang lebih buruk di masa dewasa (Rana et al., 2025).Sejak tahun 2010, banyak bukti terkait hubungan konsumsi UPFs dan prevalensi dampak kesehatan yang semakin meningkat pada Penyakit Tidak Menular (PTM) Kronis (Louzada et al., 2021). Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang bersifat tidak menular. Jenis PTM pada PTM seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, diabetes melitus (Dain, 2017; Widyastuti et al., 2025).

Sebagian besar anak-anak dan remaja mengonsumsi makanan olahan ultra (UPFs) dengan frekuensi yang hampir setiap hari, hal ini dikaitkan dengan usia ketika beranjak dewasa dan kejadian obesitas. Anak-anak yang lebih sering makan di luar rumah dan dengan porsi yang lebih banyak cenderung mengonsumsi UPFs yang kurang sehat (Rosi et al., 2025). Berdasarkan hal tersebut penting bagi ibu maupun pendamping anak mengenai bahaya dan pentingnya pembatasan konsumsi UPFs bagi anak yang dapat mempengaruhi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangannya.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi terkait pembatasan konsumsi UPFs dalam makanan balita. Kegiatan ini di laksanakan pada bulan Januari 2026. Lokasi kegiatan yaitu Posyandu Assyfa, Kelurahan Guntung Manggis. Sasaran pada kegiatan ini yaitu ibu atau pendamping balita yang hadir dan bersedia diberikan edukasi. Pemberian edukasi dengan metode *face to face* yang berisi 1-3 responden. Media yang digunakan pada edukasi ini yaitu berupa *leaflet.* Alur kegiatan meliputi; (1) menjelaskan tujuan dari edukasi dan meminta persetujuan pada responden, (2) memberikan *pretest* pada responden, (3) melakukan edukasi terkait topik, (4) dan memberikan *posttest* pada responden. Total responden pada kegiatan ini sebanyak 30 ibu/pendamping balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik responden mencakup usia dan pekerjaan ibu/pendamping balita di posyandu assyfa.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia (Tahun)		
<27	10	33,3

27 – 30	11	36,7
>30	9	30
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	23	76,7
Guru	3	10
Wirausaha	4	13,3

Keterangan: *n* jumlah, *%* Persentase

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa usia ibu/pendamping balita dalam kegiatan ini yang paling banyak yaitu usia 27-30 tahun sebanyak 36,7%. Di Indonesia, peran ibu dianggap sebagai pihak yang paling penting dan bertanggung jawaban dalam mengasuh, kesehatan, dan pertumbuhan anak. Anak memiliki kebiasaan makan yang baik dipengaruhi oleh orang tua yang menerapkan pola asuh autoritatif. Pola makan yang baik seperti kualitas makanan anak terjada, memiliki makanan yang bergizi seimbang (Harlistyarintica & Fauziah, 2020).

Pada status pekerjaan ibu/pendamping yang paling banyak yaitu Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 76.7%. Berdasarkan penelitian (Nurlan et al., 2019) menunjukkan bahwa ibu yang tidak bekerja di luar rumah memiliki pola asuh makan yang baik dibandingkan ibu yang tidak bekerja karena adanya interaksi sosial dengan banyak orang, sehingga menambah pengetahuan mereka dalam pola asuh makan.

Tabel 2 Hasil *Pretest* dan *posttest*

Pernyataan	Jumlah jawaban benar	
	Pretest	***Posttest***
Makanan ultra-proses (UPFs) dibuat melalui berbagai tahapan industri dan umumnya mengandung bahan tambahan pangan	20 (66,7)	28 (93,3)
Keripik, jajanan kemasan, minuman bersoda, dan mie instan termasuk dalam makanan ultra-proses	17 (56,7)	26 (86,7)
Makanan UPFs pada umumnya rendah zat gizi tetapi tinggi energi gula, garam, dan lemak	14 (46,7)	28 (93,3)
Kandungan gula dan garam yang tinggi pada UPFs tidak berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak	18 (60)	29 (96,7)
Produk UPFs biasanya rendah serat, vitamin, dan mineral yang penting bagi pertumbuhan balita	19 (63,3)	25 (83,3)
Makanan ultra proses cocok dijadikan menu utama balita karena tinggi energi	10 (33,3)	21 (70)
Konsumsi UPFs yang sering pada anak dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas	22 (73,3)	30 (100)
Pola makan sehat dibentuk sejak kecil karena dapat berubah saat remaja	15 (50)	27 (90)
Membaca label pangan dan memilih alternatif makanan yang lebih sehat merupakan pesan utama bagi orang tua	23 (76,7)	30 (100)
UPFs sebaiknya diberikan setiap hari	15 (50)	20 (66,7)
Rata-rata	**57,7%**	**88%**

Berdasarkan Tabel 2 hasil *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Rata-rata responden menjawab benar dari *pretest* sebanyak 57,7%, kemudian diberikan edukasi dan mengisi *posttest* terjadi peningkatan dengan rata-rata 88%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi ini berpengaruh pada pengetahuan ibu.

PEMBAHASAN

Pemberian edukasi terkait kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan pemberian informasi dan pembelajaran (Maidelwita & Arifin, 2023). Kegiatan ini mengambil tema "Pembatasan konsumsi *Ultra-Processed Foods* (UPFs) pada balita". Media yang digunakan dalam edukasi ini adalah media cetak yaitu *leaflet*. Media *leaflet* di desain semenarik mungkin agar responden atau pembaca dapat memahami dan menarik untuk dipelajari.

Berdasarkan pernyataan pertama, sebelum diberikan edukasi hanya 66,7% responden yang mengetahui atau menjawab benar dan meningkat menjadi 93,3% setelah diberikan edukasi. Pada umumnya, makanan UPFs merupakan kategori produk makanan yang memiliki pemrosesan industri ekstensif, seringkali mengandung banyak bahan aditif dan pengawet agar memiliki masa simpan

yang lebih lama selain itu juga praktis, enak, dan menarik (Khoury et al., 2024). Beberapa contoh produk UPFs yaitu mie instan, nugget, makanan ringan kemasan seperti keripik, dan minuman manis, sering di konsumsi karena praktis, terjangkau, dan memiliki cita rasa yang kuat. Makanan UPFs pada umumnya makanan yang tinggi energi, garam, dan gula. Namun, rendah zat gizi penting yang menjadi faktor kesehatan (Vashtianada et al., 2023). Berdasarkan pernyataan kedua, ketiga, dan keempat, sebelum diberikan edukasi hanya <60% responden yang mengetahui terkait hal tersebut dan pengetahuan meningkat setelah diberikan edukasi sekitar >85% responden.

Pada pernyataan kelima sebelum diberikan edukasi sebanyak 63,3% yang menjawab benar dan setelah diberikan edukasi sebanyak 83,3% menjawab benar. Selama beberapa tahun terakhir, banyak peneliti menyelidiki peran UPFs dalam kaitannya dengan kuantitas, kualitas, dan dampak pada kesehatan. Konsumsi UPFs berlebihan dapat berkontribusi pada penambahan berat badan, obesitas, gangguan metabolisme, depresi, *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), dan kondisi kesehatan usus dan otak, serta dampak pada kesejahteraan mental (Lane et al., 2022; Machado-Rodrigues et al., 2024). Pada pernyataan keenam dan ketujuh sebelum diberikan edukasi sebanyak 33,3% dan 73,3% benar dalam menjawab dan terjadi peningkatan setelah diberikan edukasi sebanyak 70% dan 100%. Produk UPFs pada umumnya tinggi energi dengan kandungan gula dan garam yang tinggi yang dapat membahayakan kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Produk UPFs yang diberikan pada balita dapat mempengaruhi status gizi dan status kesehatan. Usia balita masuk dalam periode emas pertumbuhan, apabila terjadi gangguan saat proses tumbuh dan berkembang akan berpengaruh pada kualitas kesehatan dan kehidupan di masa yang akan datang (Monteiro et al., 2019).

Berdasarkan pernyataan kedelapan sebelum diberikan edukasi pengetahuan ibu balita yang menjawab benar sebanyak 50% dan meningkat setelah diberikan edukasi sebanyak 90%. Pola makan dan perilaku makan memiliki sifat yang bisa diwariskan. Namun, juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman makanan di usia dini. Paparan yang berulang terhadap makanan seperti sayuran pada masa balita secara konsisten terbukti meningkatkan penerimaan terhadap sayuran (Spill et al., 2019). Hal tersebut menjadi peluang untuk memberikan pola makan atau kebiasaan makanan yang sehat.

Pada pernyataan kesembilan menunjukkan 76,7% ibu balita benar menjawab pernyataan dan setelah diberikan edukasi sebanyak 100% ibu balita menjawab benar. Membaca label nutrisi pada produk pangan saat ini menjadi salah satu cara agar ibu mengetahui kandungan apa saja yang ada di dalam produk tersebut. Label pangan merupakan setiap keterangan mengenai olahan yang berbentuk gambar, tulisan, dan bisa kombinasi dari keduanya yang disertakan pada pangan olahan. Melalui label pangan diharapkan masyarakat mendapat informasi dasar yang penting terkait produk yang akan dikonsumsi, seperti komposisi/kandungan produk, cara penyimpanan, tanggal kedaluwarsa, label halal, takaran per sajian, serta kandungan gizi yang terdapat dalam produk tersebut.(Widiawati & Komalasari, 2020). Hal ini akan berpengaruh pada persiapan menu untuk keluarga terutama pada balita. Pemberian makanan utama yang memadai dan sehat akan menjadi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan anak, sehingga menjadi aspek yang penting dari kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (Mendes et al., 2022).

Produk UPFs menyumbang hampir setengah dari energi balita, meningkat sekitar 59% pada usia pertengahan. Anak yang mengonsumsi UPFs dengan frekuensi yang sering bahkan setiap hari memiliki asupan gula dan garam yang lebih tinggi. Bayi dan kanak-kanak diakui sebagai kelompok yang rentan secara nutrisi, oleh karena itu produk makanan komersil yang dipasarkan diatur lebih ketat daripada produk untuk konsumen yang lebih tua.(Conway et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang tua melaporkan menggunakan makanan bayi komersil daripada makanan yang disiapkan di rumah, karena merasa lebih yakin akan kandungan dan keseimbangan nutrisi (Isaacs et al., 2022). Namun, pada penelitian lain melakukan survei terhadap 3.427 makanan bayi komersil yang dipasarkan menemukan 29% merupakan produk UPFs (Grammatikaki et al., 2021). Berdasarkan hal tersebut, pemberian produk UPFs setiap hari pada balita tidak disarankan karena memiliki sedikit kandungan gizi utama, walaupun tinggi akan energi. Namun, makanan tersebut tinggi garam, gula, dan lemak.



Gambar 1 Edukasi

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dengan rata-rata *pretest* sebesar 57,7% dan *posttest* sebesar 88%. Terdapat peningkatan sebesar 30,3% setelah diberikan edukasi. Produk UPFs tidak disarankan untuk diberikan pada anak-anak karena dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan serta dapat menjadi masalah kesehatan yang serius apabila diberikan secara berlebihan. Pengetahuan ibu sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak, sehingga dengan pemberian edukasi ini akan sangat membantu ibu untuk lebih memperhatikan makanan yang diberikan pada anak.

SARAN

Diharapkan ibu/pendamping dapat membatasi pemberian produk UPFs pada balita agar pertumbuhan dan perkembangannya tidak terganggu dan dapat membentuk pola makan sehat sedini mungkin demi masa depan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih banyak kepada seluruh pihak yang telah mendukung kegiatan ini hingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., Abebe, Z., Afarideh, M., Aggarwal, A., Agrawal, S., Akinyemiju, T., Alahdab, F., Bacha, U., Bachman, V. F., Badali, H., Badawi, A., … Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, *393*(10184), 1958–1972. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8

Andriani, H., Friska, E., Arsyi, M., Sutrisno, A. E., Waits, A., & Rahmawati, N. D. (2023). A multilevel analysis of the triple burden of malnutrition in Indonesia: trends and determinants from repeated cross-sectional surveys. *BMC Public Health*, *23*(1), 1836. https://doi.org/10.1186/s12889-023-16728-y

Clark, L., Bolton, K. A., Lacy, K. E., Lim, K., Machado, P. P., & Grimes, C. A. (2025). Ultra-processed food intake and risk of obesity among schoolchildren aged 8–12 years living in Victoria, Australia. *Pediatric Obesity*, *20*(9). https://doi.org/10.1111/ijpo.70030

Conway, R. E., Heuchan, G. N., Heggie, L., Rauber, F., Lowry, N., Hallen, H., & Llewellyn, C. H. (2024). Ultra-processed food intake in toddlerhood and mid-childhood in the UK: cross sectional and longitudinal perspectives. *European Journal of Nutrition*, *63*(8), 3149–3160. https://doi.org/10.1007/s00394-024-03496-7

Dain, K. (2017). Challenges Facing Global Health Networks: The NCD Alliance Experience Comment on “Four Challenges that Global Health Networks Face.” *International Journal of Health Policy and Management*, *7*(3), 282–285. https://doi.org/10.15171/ijhpm.2017.93

Grammatikaki, E., Wollgast, J., & Caldeira, S. (2021). High Levels of Nutrients of Concern in Baby Foods Available in Europe That Contain Sugar-Contributing Ingredients or Are Ultra-Processed. *Nutrients*, *13*(9), 3105. https://doi.org/10.3390/nu13093105

Harlistyarintica, Y., & Fauziah, P. Y. (2020). Pola Asuh Autoritatif dan Kebiasaan Makan Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(1), 867–878. https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.617

Isaacs, A., Neve, K., & Hawkes, C. (2022). Why do parents use packaged infant foods when starting complementary feeding? Findings from phase one of a longitudinal qualitative study. *BMC Public Health*, *22*(1), 2328. https://doi.org/10.1186/s12889-022-14637-0

Kementrian Kesehatan. (2024). *Survei Status Gizi Indonesia: Dalam Angka*.

Khoury, N., Martínez, M. Á., Garcidueñas-Fimbres, T. E., Pastor-Villaescusa, B., Leis, R., de Las Heras-Delgado, S., Miguel-Berges, M. L., Navas-Carretero, S., Portoles, O., Pérez-Vega, K. A., Jurado-Castro, J. M., Vázquez-Cobela, R., Mimbrero, G., Andía Horno, R., Martínez, J. A., Flores-Rojas, K., Picáns-Leis, R., Luque, V., Moreno, L. A., … Babio, N. (2024). Ultraprocessed Food Consumption and Cardiometabolic Risk Factors in Children. *JAMA Network Open*, *7*(5), e2411852. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.11852

Lane, M. M., Gamage, E., Travica, N., Dissanayaka, T., Ashtree, D. N., Gauci, S., Lotfaliany, M., O'Neil, A., Jacka, F. N., & Marx, W. (2022). Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*, *14*(13), 2568. https://doi.org/10.3390/nu14132568

Louzada, M. L. da C., Costa, C. dos S., Souza, T. N., Cruz, G. L. da, Levy, R. B., & Monteiro, C. A. (2021). Ultra-processed food consumption and children and adolescents' health. *Cadernos de Saúde Pública*, *37*(suppl 1). https://doi.org/10.1590/0102-311x00323020

Machado-Rodrigues, A. M., Padez, C., Rodrigues, D., Dos Santos, E. A., Baptista, L. C., Liz Martins, M., & Fernandes, H. M. (2024). Ultra-Processed Food Consumption and Its Association with Risk of Obesity, Sedentary Behaviors, and Well-Being in Adolescents. *Nutrients*, *16*(22), 3827. https://doi.org/10.3390/nu16223827

Maidelwita, Y., & Arifin, Y. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *1*(6), 710–715. https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i6.241

Mendes, M. M. e, Marçal, G. de M., Rinaldi, A. E. M., Bueno, N. B., Florêncio, T. M. de M. T., & Clemente, A. P. G. (2022). Dietary patterns of children aged 6–24 months assisted by the Bolsa Família Program. *Public Health Nutrition*, *25*(10), 2794–2804. https://doi.org/10.1017/S1368980021004110

Mescoloto, S. B., Pongiluppi, G., & Domene, S. M. Á. (2024). Ultra-processed food consumption and children and adolescents' health. *Jornal de Pediatria*, *100*, S18–S30. https://doi.org/10.1016/j.jped.2023.09.006

Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L., 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

Nurlan, F., Atika, N., & Ulfia, W. (2019). Karakteristik Ibu dan Pola Asuh Praktek Pemberian Makan Pada Anak Usia Bawah Dua Tahun. *Al Maiyyah Media Transformsi Gender Dalam Paradigma Sosial Keagamaan, 12*(2).

Pratiwi, A. A., Chandra, D. N., & Khusun, H. (2022). Association of Ultra Processed Food Consumption and Body Mass Index for Age among Elementary Students in Surabaya. *Amerta Nutrition*, *6*(2), 140–147. https://doi.org/10.20473/amnt.v6i2.2022.140-147

Rana, T., Konapur, A., Mishra, P., Kour, M., Rao, A., Arora, M., & Gavaravarapu, S. M. (2025). The impact of educational interventions on food label comprehension and food choices among adolescents: a scoping review. *BMC Public Health*, *25*(1), 2682. https://doi.org/10.1186/s12889-025-23940-5

Rosi, A., Giampieri, F., Abdelkarim, O., Aly, M., Ammar, A., Frias-Toral, E., Pons, J., Vázquez-Araújo, L., Scuderi, A., Decembrino, N., Leonardi, A., Maniega Legarda, F., Monasta, L., Mata, A., Chacón, A., Busó, P., & Grosso, G. (2025). Unhealthy Ultra-Processed Food Consumption in Children and Adolescents Living in the Mediterranean Area: The DELICIOUS Project. *International Journal of Public Health*, *70*. https://doi.org/10.3389/ijph.2025.1608318

Spill, M. K., Johns, K., Callahan, E. H., Shapiro, M. J., Wong, Y. P., Benjamin-Neelon, S. E., Birch, L., Black, M. M., Cook, J. T., Faith, M. S., Mennella, J. A., & Casavale, K. O. (2019). Repeated exposure to food and food acceptability in infants and toddlers: a systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *109*, 978S-989S. https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy308

Vashtianada, A., Setiarini, A., & Sartika, R. A. D. (2023). The Difference of Ultra-Processed Food Consumption based on Individual Characteristics and Other Factors among Non-Health Undergraduate Students in Universitas Indonesia in 2023. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, *4*(1). https://doi.org/10.7454/ijphn.v4i1.7393

Widiawati, D., & Komalasari, E. (2020). Gambaran Tingkat Kepatuhan Membaca Label Pangan pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Al Azhar Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, *5*(3), 151–157.

Widyastuti, T., Hekmah, N., Banowati, A., & Muliana, R. (2025). Edukasi Gizi Seimbang dan Pangan Lokal Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Ibu Rumah Tangga Kelurahan Alalak Utara. *Journal Medika*, *4*(3), 356–363.

Yoong, S. L., Lum, M., Jackson, J., Wolfenden, L., Barnes, C., Jones, J., Pearson, N., McCrabb, S., Hall, A. E., Leonard, A., McDonnell, T., & Grady, A. (2021). Healthy eating interventions delivered in early childhood education and care settings for improving the diet of children aged six years and below. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD013862