

## **HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI MAKANAN KEMASAN DENGAN STATUS GIZI SISWA DI SMPN 1 PASONGSONGAN**

**Herliana Rosalinda<sup>1✉</sup>, Fitriana Nugraheni<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

---

### **Info Artikel**

*Keywords:*  
Konsumsi Makanan  
Kemasan, Remaja,  
Status Gizi

### **Abstrak**

Status gizi merupakan refleksi asupan yang berasal dari konsumsi makanan sumber energi, karbohidrat, protein, dan lemak secara keseluruhan. Konsumsi makanan tinggi kalori namun rendah kandungan zat gizi seperti makanan kemasan dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat konsumsi makanan kemasan dengan status gizi siswa di SMPN 1 Pasongsongan. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan metode pengambilan data menggunakan *convenience sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Pasongsongan dengan jumlah sampel sebanyak 58 siswa. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan lembar SQ-FFQ untuk tingkat konsumsi makanan kemasan serta pengukuran tinggi badan dan berat badan secara aktual menggunakan microtoise dan timbangan digital untuk status gizi. Analisis bivariat diuji dengan uji korelasi *spearman rho*. Rata-rata konsumsi energi, karbohidrat dan lemak dari makanan kemasan responden berada dalam kategori tinggi (>25%). Status Gizi mayoritas responden berada pada kategori gizi baik (63,8%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat konsumsi makanan kemasan dengan status gizi siswa di SMPN 1 Pasongsongan (*p-value* >0,05).

---

### **Article Info**

*Keywords:*  
*Consumption of  
Packaged Food,  
Nutritional Status,  
Adolescents*

### **Abstract**

Nutritional status is a reflection of intake derived from the consumption of food sources of energy, carbohydrates, protein, and fat as a whole. Consumption of foods that are high in calories but low in nutrient content such as packaged foods can affect nutritional status. This study aims to analyze the relationship between the level of consumption of packaged food and the nutritional status of students at SMPN 1 Pasongsongan. The research design used was cross sectional with a data collection method using convenience sampling. The population in this study is all students of SMPN 1 Pasongsongan with a sample of 58 students. The research data was obtained by using SQ-FFQ sheets for the level of consumption of packaged foods as well as actual measurement of height and weight using microtoise and digital scales for nutritional status. Bivariate analysis was tested with the rho spearman correlation test. The average energy, carbohydrate and fat consumption of packaged foods was in the high category (>25%). The nutritional status of the majority respondents was in the category of good nutritional status/normal (63.8%). The results showed that there was no relationship between the level of consumption of packaged food and the nutritional status of students at SMPN 1 Pasongsongan (*p-value* >0.05).

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: [herlianasalinda@gmail.com](mailto:herlianasalinda@gmail.com)

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan rentang usia 10-20 tahun (WHO, 2022). Remaja rentan mengalami masalah gizi karena pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat. Sehingga asupan zat gizi yang mencukupi pada remaja sangat penting untuk menghindari masalah gizi selama pertumbuhan (Khuzaimah et al., 2025). Berdasarkan AKG 2019, kebutuhan kalori remaja usia 13-15 tahun adalah 2400 kkal/hari untuk remaja laki-laki dan 2050 kkal/hari untuk remaja perempuan (Kemenkes RI, 2019).

Remaja membutuhkan peningkatan asupan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan energi yang telah dikeluarkan melalui aktifitas fisik (Hafiza et al., 2021). Namun kebiasaan makan remaja yang salah sering terjadi sehingga mempengaruhi asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh (Bahar et al., 2020). Pertumbuhan globalisasi yang pesat telah berkontribusi pada perubahan kebiasaan makan remaja yaitu mendorong konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah zat gizi seperti yang menyebabkan peningkatan masalah kelebihan berat badan (Dzakya et al., 2025). Dalam penelitian Setyowati et al., (2018) yang dilakukan di Jakarta menemukan bahwa 27,8% remaja berusia 13-18 tahun secara teratur mengonsumsi UPF yaitu makanan yang telah mengalami berbagai proses pengolahan industri dan mengandung bahan tambahan dengan kandungan nilai gizi yang rendah, namun tinggi kalori yang umumnya disajikan dalam bentuk kemasan. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa konsumsi UPF memiliki efek negatif berkaitan dengan peningkatan nafsu makan dan risiko kenaikan berat badan yang lebih tinggi (Dzakya et al., 2025).

Pada tahun 2020, data WHO menunjukkan bahwa sebanyak 390 juta anak-anak dan remaja atau 20% dari total populasi, memiliki status gizi lebih (*overweight*) dan obesitas. Angka ini meningkat signifikan dari tahun 1990, di mana prevalensi gizi lebih pada kelompok usia 5-19 tahun hanya 2% (31 juta orang). Pada 2022, angka tersebut melonjak menjadi 8% dengan 160 juta anak dan remaja mengalami obesitas. Tren peningkatan status gizi lebih-obesitas juga terlihat di Indonesia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 16,2%, (*overweight* 12,1% dan obesitas 4,1%). Angka ini

mengalami peningkatan 0,2% dibandingkan tahun 2018, dengan prevalensi gizi lebih pada laki-laki sebesar 16,8% dan pada perempuan sebesar 15,5% (Kemenkes RI, 2023).

Remaja memiliki kemandirian dalam memilih makanan sendiri dan cenderung sering makan di luar. Hal ini membuat remaja rentan terpapar makanan kemasan yang memiliki kandungan gula, garam, dan lemak tinggi namun rendah kandungan serat dan protein (Ginting et al., 2024). Makanan kemasan atau UPF, seperti mie instan, makanan ringan kemasan, dan minuman manis, sering dikonsumsi karena mudah diakses, terjangkau, dan memiliki cita rasa kuat (Vashtianada et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi UPF berlebih meningkatkan risiko obesitas, penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, dan gangguan kesehatan mental seperti depresi (Mutawakillah et al., 2025). (Nurlabibah et al., 2023). Putri et al., (2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi UPF dengan peningkatan status gizi.

Survei pendahuluan yang dilakukan di SMPN 1 Pasongsongan pada Mei 2024 menunjukkan bahwa dalam satu bulan terakhir, sebanyak 26,2% siswa mengonsumsi makanan kemasan setiap hari dan 24,6% siswa mengonsumsi makanan kemasan >3 kali/minggu. Berdasarkan data konsumsi makanan kemasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi makanan kemasan dengan status gizi di SMPN 1 Pasongsongan.

## Metode

Penelitian ini adalah penelitian observatif dengan rancangan *cross-sectional* yang dilakukan di SMPN 1 Pasongsongan, Sumenep. Besar sampel dihitung menggunakan rumus slovin berjumlah 54 orang dan menjadi 60 orang dengan mempertimbangkan drop out sebesar 10%. Namun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya sebanyak 58 orang, dikarenakan adanya responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi. Metode yang dilakukan dalam pengambilan sampel adalah *convenience sampling* yaitu dengan memilih sampel berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses peneliti dengan beberapa kriteria tertentu. Adapun kriteria inklusi sampel diantaranya yaitu siswa yang berusia 13-15 tahun dari kelas 8 dan 9, serta bersedia mengikuti penelitian ini dengan menandatangani *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusi sampel meliputi siswa yang tidak

masuk saat penelitian, tidak melengkapi kuesioner penelitian dan sedang melakukan diet.

Data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga bagian yaitu data karakteristik responden, data tingkat konsumsi makanan kemasan dan data status gizi. Data karakteristik responden meliputi nama, asal kelas, jenis kelamin, dan tanggal lahir yang diisi secara mandiri oleh responden. Data konsumsi makanan kemasan diperoleh melalui lembar SQ-FFQ (*Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaire*) yang pengambilannya dilakukan dengan wawancara maupun pengisian mandiri. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran tinggi badan maupun berat badan secara langsung menggunakan microtoise dan timbangan digital.

Penilaian tingkat konsumsi makanan kemasan dilakukan dengan mengonversikan frekuensi konsumsi makanan kemasan (per hari, minggu, bulan) kedalam hitungan konsumsi harian. Konsumsi makanan kemasan diperoleh dari frekuensi konsumsi per hari dikalikan dengan berat makanan kemasan yang dikonsumsi. Penilaian status gizi didapatkan dengan menghitung nilai Z-score menggunakan parameter IMT/U. Analisis data yang diperoleh diolah menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) dengan analisis bivariat menggunakan uji korelasi spearman, untuk mengetahui hubungan variabel bebas (konsumsi pangan kemasan) dengan variabel terikat (status gizi).

### Hasil dan Pembahasan

Jumlah keseluruhan responden yang mengikuti penelitian ini dan memenuhi kriteria inklusi maupun eksklusi sebanyak 58 siswa. Berdasarkan Tabel 1. karakteristik usia responden terbagi menjadi tiga yaitu usia 13 tahun (13,8%), 14 tahun (37,9%) dan 15 tahun (48,3%). Mayoritas responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 33 siswa (56,9%).

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
13 tahun	8	13,8
14 tahun	22	37,9
15 tahun	28	48,3
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	25	43,1
Perempuan	33	56,9

Sumber: Data Primer, 2025

Konsumsi makanan kemasan dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Konsumsi tinggi apabila asupan dari energi, karbohidrat, protein, dan lemak >25% total kecukupan sehari berdasarkan AKG. Konsumsi

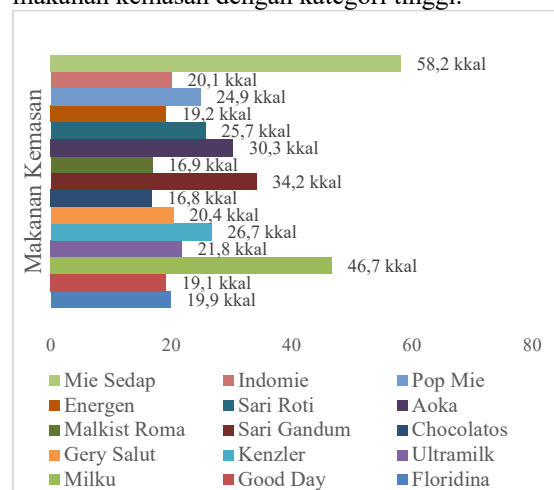
makanan kemasan dikategorikan rendah apabila asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak <25% total kecukupan sehari berdasarkan AKG (Palupi, 2017).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan

Tingkat Konsumsi	n	%
<b>Energi</b>		
Rendah	29	50
Tinggi	29	50
Mean ± SD	699,1 ± 407,2	
<b>Karbohidrat</b>		
Rendah	30	51,7
Tinggi	28	48,3
Mean ± SD	101,7 ± 57,1	
<b>Protein</b>		
Rendah	37	63,8
Tinggi	21	36,2
Mean ± SD	14,1 ± 9,5	
<b>Lemak</b>		
Rendah	29	50
Tinggi	29	50
Mean ± SD	23,7 ± 15,7	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2. dapat diketahui bahwa tingkat konsumsi energi dan lemak dari pangan kemasan pada responden memiliki persentase 50% pada kategori tinggi maupun rendah. Sedangkan untuk tingkat konsumsi karbohidrat dari pangan kemasan tergolong rendah dengan presentase 51,7%. Begitupun dengan tingkat konsumsi protein dengan presentase 63,8% tergolong rendah. Namun rata-rata tingkat konsumsi untuk energi, karbohidrat dan lemak dari makanan kemasan telah melebihi 25% batas konsumsi sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat konsumsi makanan kemasan dengan kategori tinggi.



**Gambar 1.** Makanan Kemasan dengan Konsumsi Energi Tertinggi (kkal/hari)

Gambar 1. menunjukkan 15 makanan kemasan yang menyumbang konsumsi energi tertinggi responden dalam sehari. Tiga diantaranya

yang paling tinggi yaitu mie sedap, sari gandum dan susu milku.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi Kurang	11	19
Gizi Baik	37	63,8
Gizi Lebih	10	17,2

Sumber: Data Primer, 2025

Status gizi dikategorikan menjadi empat yaitu gizi kurang ( $-3 \text{ SD s.d } < -2 \text{ SD}$ ), gizi baik ( $-2 \text{ SD s.d } +1 \text{ SD}$ ), gizi lebih ( $> +1 \text{ SD s.d } +2 \text{ SD}$ ), dan obesitas ( $> +2 \text{ SD}$ ) (Permenkes, 2020). Pada tabel 3. terdapat 37 siswa berada dalam kategori gizi baik (63,8%), 11 siswa dengan gizi kurang (19%), 10 siswa berada dalam kategori gizi lebih (17,2%).

**Tabel 4.** Analisis Hubungan Konsumsi Makanan Kemasan dengan Status Gizi

Tingkat Konsumsi		Status Gizi			P
		Kurang	Baik	Lebih	
Energi	Rendah	6	21	2	0,134
	Tinggi	5	16	8	
KH	Rendah	6	22	2	0,136
	Tinggi	5	15	8	
Protein	Rendah	6	25	2	0,133
	Tinggi	5	12	8	
Lemak	Rendah	6	21	2	0,134
	Tinggi	5	16	8	

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil uji korelasi menggunakan *spearman rho* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) hubungan antara tingkat konsumsi energi, karbohidrat, protein dan lemak dari makanan kemasan dengan status gizi secara berturut-turut adalah 0,129; 0,163; 0,082 dan 0,172; ( $> 0,05$ ), yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi makanan kemasan dengan status gizi.

Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi. Status gizi adalah refleksi asupan yang berasal dari konsumsi makanan sumber energi, protein, lemak dan karbohidrat secara keseluruhan (Nurlabibah *et al.*, 2023). Kelebihan asupan makanan yang berkelanjutan akan menyebabkan kegemukan, begitupun sebaliknya kekurangan asupan akan menyebabkan kurang gizi dan akan berdampak kepada status gizi (Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, 2019).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi makanan kemasan dengan status gizi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mutawakillah *et al.*, (2025) yang menunjukkan bahwa konsumsi UPF (*Ultra-Processed Food*) tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi. Jenis UPF yang diteliti dalam penelitian tersebut tidak jauh berbeda dengan jenis makanan kemasan pada penelitian ini

yaitu mencakup camilan dalam kemasan, coklat, roti dan kue kemasan, produk susu dan olahannya, sereal serta minuman kemasan. Dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa responden dengan konsumsi UPF yang tinggi mengganti makanan lain yang menjadi sumber energi, karbohidrat, protein dan lemak dengan UPF, sehingga walaupun konsumsi UPF responden tinggi namun total asupan kalori responden tidak melebihi batas kebutuhan tubuh atau bahkan belum terpenuhi. Rangsangan rasa yang kuat dari UPF menyebabkan penurunan nafsu makan terhadap makanan alami non-UPF dikarenakan makanan alami yang tidak memiliki intensitas rasa yang sama akan terasa hambar dan kurang menarik. Calcaterra *et al.* (2023) menyebutkan bahwa konsumsi UPF yang tinggi dapat mengakibatkan preferensi makanan berkurang sehingga akan membatasi asupan makanan sehat. Tidak adanya hubungan antara tingkat konsumsi dengan status gizi juga dapat disebabkan oleh kurang tepatnya pelaporan yang dilakukan oleh responden saat wawancara yang mengarah pada pelaporan konsumsi yang kurang ataupun lebih dari seharusnya (Rahma *et al.*, 2024).

Tidak adanya hubungan antara tingkat konsumsi makanan kemasan dengan status gizi dapat diartikan bahwa terdapat responden dengan tingkat konsumsi tinggi memiliki status gizi baik ataupun sebaliknya. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor metabolisme yang mana respon metabolisme setiap orang berbeda-beda. Seseorang dengan metabolisme tinggi akan memiliki kemampuan membakar kalori yang lebih tinggi, meskipun mengonsumsi makanan kemasan dalam kadar tinggi begitupun sebaliknya (Chang & Mao, 2024). Kebiasaan jajan yang berhubungan dengan frekuensi makan, jenis makanan, jumlah makanan, penerimaan terhadap makanan dan cara pemilihan makanan yang hendak dimakan juga dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya hal tersebut (Ponimin *et al.*, 2019). Konsumsi makanan jajanan non-kemasan seperti pentol dan gorengan dengan frekuensi sering dalam jumlah banyak melebihi kebutuhan tubuh juga dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Selain itu uang saku juga dapat berpengaruh pada konsumsi pangan kemasan. Besar uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan. Umumnya semakin besar uang saku, maka semakin besar juga kemampuan dalam membeli makanan kemasan. Besarnya uang saku yang didapat membuat remaja memiliki kebebasan untuk memilih makanan kemasan berdasarkan preferensi tanpa memperhatikan kandungan gizinya (Dwijayanti & Juliani, 2024).

## Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat konsumsi makanan kemasan dengan status gizi. Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat konsumsi makanan kemasan siswa cenderung tinggi. Sehingga disarankan untuk lebih mengontrol konsumsi makan kemasan dengan cara membaca label informasi gizi yang tertera pada kemasan sebelum mengonsumsinya agar dapat menghindari konsumsi yang berlebihan.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih pihak SMPN 1 Pasongsongan khususnya kepada guru yang telah membantu kelancaran proses penelitian maupun siswa yang telah bersedia menjadi responden penelitian. Peneliti juga ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah bekerja sama dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran asupan zat gizi dan status gizi remaja pengungsian petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1).
- Calcaterra, V., Cena, H., Rossi, V., Santero, S., Bianchi, A., & Zuccotti, G. (2023). Ultra-processed food, reward system and childhood obesity. *Children*, 10(5), 804.
- Chang, Z., & Mao, C. (2024). Examining the relationship between ultra-processed food consumption and obesity: A comprehensive review. *Theoretical and Natural Science*, 63, 1–8.
- Dwijayanti, I., & Juliani, K. D. (2024). Hubungan Pengetahuan Terkait Label Pangan dengan Sikap dan Kepatuhan Membaca Label pada Kelompok Usia Produktif di Indonesia. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 2(2), 96–108.
- Dzakya Azzahra, H., Elsa Fitri, Z., & Arumsari, I. (n.d.). The Relationship between Ultra-Processed Food (UPF) Consumption, Sedentary Behavior, and Overweight Status among Students at SMAN 1 Tangerang, Banten, Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition (IJPHN)*, 5(2), 5.
- Ginting, S. M. D., Februhartanty, J., & Khusun, H. (2024). Association between consumption of ultra-processed foods and beverages with nutritional status of private senior high school students in Pontianak, West Kalimantan, Indonesia. *World Nutrition Journal*, 7(i2), 90–103.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Kemenkes RI. (2019). Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia. *Permenkes Nomor 28 Tahun 2019, Nomor 65(879)*, 2004–2006.
- Kemenkes RI. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia(SKI)*.<https://doi.org/10.1016/j.jhazmat.2025.138088>
- Khuzaimah, A., Ruttu, I. P., & Jafar, N. (2025). Correlation of Ultra-processed Food Consumption with Nutritional Status and Blood Pressure in Adolescents. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 92–105.
- Mutawakillah, H., Sari, R., Afiva, N., Thahara, A. R., Nurchalizah, R. Z., & Rosidati, C. (2025). *Hubungan antara Konsumsi Ultra-Processed Food dengan Status Gizi : Studi Potong Lintang pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UIN Jakarta*. 4(1), 9–14.
- Nurlabibah, N., Hapsari, A. I., Rosmana, D., & Hastuti, W. (2023). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Santri Putri Di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Jawahir. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 2(2),79–90. <https://doi.org/10.34011/jgd.v2i2.1858>
- Permenkes. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Departemen Kesehatan RI.
- Ponimin, P. B. V., Engkeng, S., & Asrifuddin, A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Jajanan pada Anak di SD Negeri Winangun Kota Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 8(6).
- Putri, H. R., Setyaningsih, A., & Nurzihan, N. C. (2023). Hubungan Aktivitas Sedentari Dan Konsumsi Ultra-Processed Foods Dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(1), 49–61.
- Rahma, S., Haryana, N. R., Juliarti, J., Sandy, Y. D., & Firmansyah, H. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 5(2), 72–79.
- Setyowati, D., Andarwulan, N., & Giriwono, P. E. (2018). Processed and ultraprocessed food consumption pattern in the Jakarta Individual Food Consumption Survey 2014. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 27(4), 840–847.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2019).

- Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran EGC.
- 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 (IJPHN)*, 4(1), 6.
- WHO. Obesity and overweight [Internet]. 2025. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. Adolescent health [Internet]. World Health Organization. 2025. Available from: [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)