

LEMBAR PERSETUJUAN

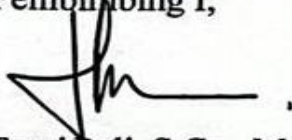
**HUBUNGANKEBIASAANKONSUMSIULTRA-PROCESSEDFOOD
DENGANSTATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALOPOTA HUN2026**

Disusun dan diajukan oleh

Siti Azizah Azzahrah S.A
221350017

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

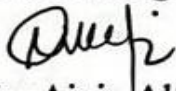
Pembimbing I,



Tenri Puli, S.Gz., M.K.M
NUPTK: 8160770671230363

Tanggal, 11 Juni 2026

Pembimbing II,



Nur Ainin Alfi, S.KM., M.K.M
NUPTK: 8160770671230363

Tanggal, 11 Juni 2026

**Mengetahui
Ketua Program Studi S1 Gizi**



Umami Kalsum Marwan, SKM., M.Kes
NUPTK: 4534764665230382

LEMBAR PENGESAHAN

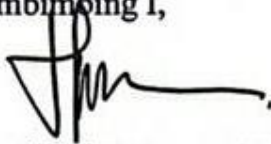
**HUBUNGANKEBIASAANKONSUMSIULTRA-PROCESSEDFOOD
DENGANSTATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALOPOTA HUN2026**

Disusun dan diajukan oleh

Siti Azizah Azzahrah S.A
221350017

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

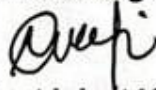
Pembimbing I,



Tenri Puli, S.Gz., M.K.M
NUPTK: 8160770671230363

Tanggal, 11 Juni 2026

Pembimbing II,



Nur Ainin Alfi, S.KM., M.K.M
NUPTK: 8160770671230363

Tanggal, 11 Juni 2026

Mengetahui
Ketua Program Studi S1 Gizi



Ummi Kalsum Marwan, SKM., M.Kes
NUPTK: 4534764665230382

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGANKEBIASAANKONSUMSIULTRA-PROCESSEDFOOD
DENGANSTATUS GIZI PADA MAHASISWAUNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALOPOTA HUN 2026**

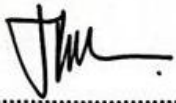
Disusun dan diajukan oleh

Siti Azizah Azzahrah S.A
221350017

Telah dipertahankan dalam sidang ujian Skripsi pada tanggal 11 juni 2026 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana/Magister pada Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I : Tenri Puli, S.Gz., M.K.M

(.....)

Pembimbing II : Nur Ainin Alfi, S.KM., M.K.M

(.....)

Penguji : Bd. Andi Sitti Umrah, S.ST., M.Keb

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Gizi


Ummi Kalsum Marwan, S.KM., M.Kes
NUPTK: 4534764665230382

PERNYAATAAN KEASLIAN KARYA SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah/skripsi dengan judul:

HUBUNGANKEBIASAANKONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD* DENGANSTATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPOTA HUN 2026

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 11 juni 2026 adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik karya tulis ilmiah/Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 11 Juni 2026

Yang memberikan pernyataan
SITI AZIZAH

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul: *"Hubungan Kebiasaan Konsumsi Ultra-Processed Food Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo Tahun 2026"*. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melanjutkan ke tahap penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palopo

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Drs. H. Suhardi M. Anwar., M.M., CIQaR selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo
2. Ibu Bd. Patmahwati, S.ST.,M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Ibu Ummi Kalsum Marwan, SKM.,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Gizi.
4. Ibu Tenri Puli,S.Gz.,MKM selaku Pembimbing I dan Ibu Nur Ainin Alfi, SKM.,M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berarti.
5. Seluruh dosen dan staf administrasi Fakultas Ilmu Kesehatan

yang senantiasa memberikan dukungan.

6. Bdn. Andi Sitti Umrah, S.ST.,M.Keb selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat membangun
7. Teruntuk Ummiku tercinta yang selalu menjadi sosok pelindung bagi penulis, yang mengalah seribu kali agar hidup penulis lebih baik dari hidupnya yang selalu menjadi sandaran ternyaman saat dunia tidak berpihak pada penulis, Terimakasih telah kebersamai dan menyertai penulis dengan doa-doa tulus yang selalu di panjatkan tanpa ummiku tersayang penulis bukan apa-apa.
8. Teruntuk ayahandaku tersayang yang selalu mengusahan ingin-ingin penulis dan selalu menjadi garda terdepan saat penulis ingin bepergian, Terimakasih telah menghantarkan penulis sampai di titik ini.
9. Teruntuk malaikat penolongku (Petta Icha) adik dari ummiku yang walaupun tidak terlahir dari rahimnya tapi menjadi tempat berlindung penullis, Terimakasih telah kebersamai penulis dari lahir ke dunia sampai di tahap ini.
10. Teruntuk saudara-saudariku tersayang Auril, Nabila, Razak, Bang Ucup, Bang Muslim terimakasih telah membantu setiap langkah dari penulis selama penulis berkuliah.
11. Teruntuk sahabat-sahabatku tersayang yang sudah seperti saudara bagi penulis Nony, Cici, Dela, Lilis, Dea, Evi, Kakak Riya dan

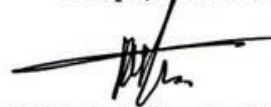
teman-teman SEATLAS Terimakasih telah kebersamaan penulis selama masa perkuliahan.

12. Dan untuk pria manis dengan tinggi badan tidak jauh berbeda dengan penulis, Terimakasih telah menjadi pelengkap di saat penulis sedang mengerjakan skripsi, meskipun tidak sampai di titik akhir ini.

13. Terakhir penulis ingin berterimakasih kepada perempuan cengeng yang selalu menyelesaikan masalah dengan tangisan (Siti Azizah Azzahrah) Terimakasih karena tidak pernah menyerah untuk semua hal tidak menyenangkan di hidup ini terimakasih telah bertahan sampai di titik ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan penelitian ini. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi pembaca pada umumnya.

Palopo, 11 Juni 2026



Siti Azizah Azzahrah S.A

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Ruang Lingkup Dan Batasan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori	10
B. Kerangka Teori	36
C. Kerangka Konseptual.....	38
D. Definisi Operasional dan kriteria objektif.....	40
E. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Desain penelitian	42
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	42
D. Jenis dan sumber data	44
E. Teknik Pengumpulan Data	47
F. Pengolahan Data di SPSS	49
G. Analisis data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	55
B. Hasil Penelitian.....	55
C. Pembahasan	59

BAB V	68
KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 kategori IMT menurut Permenkes.....	31
Tabel 2.2 Kajian Penelitian Terdahulu	42
Tabel 2.3 Definisi Operasional	50
Tabel 3.1 Hasil Uji Validasi Kuesioner FFQ	61
Tabel 3.2 Uji Rehabilitas Kuesioner FFQ	62
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	66
Tabel 4.2 Pengetahuan Gizi	67
Tabel 4.3 Frekuensi Konsumsi UPF	48
Table 4.4 Hubungan Konsumsi Ultra Processed Food... ..	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	47
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual.....	50

LAMPIRAN

Lampiran 1.....	87
Lampiran 2.....	88
Lampiran 3.....	89
Lampiran 4.....	91
Lampiran 5.....	92
Lampiran 6.....	96
Lampiran 7.....	97
Lampiran 8.....	98

DAFTAR SINGKATAN

UPF	: <i>Ultra Processed Foods</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
BMI	: Body Mass Indeks

ABSTRAK

Ultra-Processed Food (UPF) merupakan makanan yang mengalami pengolahan tinggi dan berisiko meningkatkan status gizi lebih apabila dikonsumsi secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi UPF dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan sampel sebanyak 50 mahasiswa. Data konsumsi UPF diperoleh menggunakan SQ-FFQ, sedangkan status gizi diukur menggunakan IMT. Analisis data menggunakan uji Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi UPF dengan status gizi mahasiswa ($p = 0,05$). Semakin tinggi konsumsi UPF, semakin besar risiko terjadinya status gizi lebih.

Kata kunci: Ultra-Processed Food (UPF), status gizi, mahasiswa.

ABSTRACT

Ultra-Processed Food (UPF) is highly processed food that carries the risk of increasing overnutrition if consumed excessively. This study aims to determine the relationship between UPF consumption habits and nutritional status among students from the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Palopo.

This study used a cross-sectional design with a sample of 50 students. UPF consumption data were obtained using the SQ-FFQ, while nutritional status was measured using Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using the Chi-Square test.

The results showed a significant relationship between UPF consumption habits and students' nutritional status ($p = 0.001$). The higher the UPF consumption, the greater the risk of overnutrition.

Keywords: Ultra-Processed Food (UPF), nutritional status, students.

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.fk.uisu.ac.id Internet	375 words — 4%
2	jos.unsoed.ac.id Internet	304 words — 4%
3	Sumiyati Sumiyati. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Entrepreneurship Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Pontianak", Jurnal Produktivitas, 2021 Crossref	261 words — 3%
4	repository.unhas.ac.id Internet	162 words — 2%
5	eprints.walisongo.ac.id Internet	135 words — 2%
6	repository.stikeshangtuh-sby.ac.id Internet	132 words — 2%
7	jurnal.unissula.ac.id Internet	106 words — 1%
8	blantika.publikasiku.id Internet	94 words — 1%
9	jurnal.ikbis.ac.id Internet	74 words — 1%
10	repository.umsu.ac.id Internet	74 words — 1%
11	eprints.poltekkesadisutjipto.ac.id Internet	71 words — 1%

- 12 Maulana Filani Rizal, Dina Octaviani, Sigit Sugiardi. "Persepsi Tamu Yang Menginap Terhadap Kebijakan Pemasaran Pada Hotel Merpati Pontianak", Jurnal Produktivitas, 2021
Crossref 70 words — 1%
- 13 eprints.poltekkesjogja.ac.id
Internet 67 words — 1%
- 14 Kurnia Dwi Juliani, Isnati Dwijayanti, Maya Fernandya Siahaan, Muthia Farah Diba Damanik. "HUBUNGAN KONSUMSI ULTRA-PROCESSED FOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI ASIA : NARRATIVE REVIEW", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025
Crossref 64 words — 1%
- 15 repository.poltekkesmamaju.ac.id
Internet 59 words — 1%
- 16 eprints.undip.ac.id
Internet 57 words — 1%
- 17 journal.uc.ac.id
Internet 52 words — 1%
- 18 repository.poltekkes-denpasar.ac.id
Internet 43 words — < 1%
- 19 repository.stikespanritahusada.ac.id
Internet 39 words — < 1%
- 20 bnj.akys.ac.id
Internet 35 words — < 1%
- 21 scholar.unand.ac.id
Internet 31 words — < 1%
- 22 ojs.fdk.ac.id
Internet 29 words — < 1%
- 23 qdoc.tips
Internet 28 words — < 1%
- 24 journal.prasetyamulya.ac.id
Internet 27 words — < 1%
- 25 jurnal.syedzasaintika.ac.id
Internet 26 words — < 1%