

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan yang sangat cepat diproses atau yang dikenal dengan istilah *Ultra-Processed Food* (UPF), adalah jenis makanan yang dapat memicu respons glikemik yang tinggi, namun memberikan rasa kenyang yang mungkin rendah. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan yang sangat diproses dapat menyebabkan kenaikan asupan kalori dan peningkatan berat badan dibandingkan dengan makanan lainnya. Perubahan pada hormon yang berhubungan dengan rasa lapar akibat konsumsi makanan ini dapat menjelaskan tingginya asupan kalori. Sementara itu, makanan yang sangat diproses untuk orang dewasa cukup beragam, biasanya dikenal dengan istilah “instan,” seperti sup, mie instan, roti yang mengandung pengemulsi, nugget, stik ikan, stik ayam, sosis, burger, dan berbagai jenis makanan daging yang telah direkonstitusi, serta minuman bersoda, jus buah dalam kemasan, minuman kesehatan atau energi, snack kemasan, es krim, yogurt dengan tambahan pemanis buatan, cokelat, permen, biskuit, kue, sereal untuk sarapan, energy bar atau protein bar, serta daging olahan seperti ham, salami, dan bacon, serta saus instan, pasta, dan pizza

Definisi *UPF* telah banyak dibahas dalam literatur yang ada dan beberapa peneliti memiliki pandangan serupa mengenai karakteristiknya. *UPF* didefinisikan sebagai makanan yang telah mengalami proses industri (Tri Ardianti Khasanah et al., 2025). dan mengandung bahan-bahan tambahan yang tidak ditemukan dalam makanan rumahan, seperti pewarna sintetis, pemanis buatan, dan pengawet. *UPF* umumnya hanya mengandung sedikit atau bahkan tidak mengandung bahan makanan asli dan seringkali terdiri dari komponen-komponen yang diproses melalui proses kimia yang ekstensif (Utara et al., 2025).

Permasalahan status gizi berlebih *Overweight* dan obesitas merupakan isu global yang melanda banyak negara, termasuk Indonesia. Antara tahun 2007 hingga 2018, jumlah penderita berat badan berlebih *Overweight* dan obesitas di Indonesia mengalami kenaikan. Menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar, jumlah penduduk dewasa Indonesia yang mengalami berat badan berlebih di tahun 2007 sebesar 8,6%, di tahun 2013 sebesar 11,6%, dan di tahun 2018 sebesar 13,65%. Selain itu, penduduk usia dewasa di Indonesia yang mengalami obesitas juga mengalami kenaikan dari tahun ke tahun yaitu di tahun 2007 sebesar 10,5%, di tahun 2013 sebesar 14,8% dan di tahun 2018 sebesar 21,8%.

Konsumsi *UPF* di Indonesia telah mencapai sekitar 45% dari total asupan kalori pada tahun 2020, dengan tren konsumsi yang lebih

tinggi di kalangan anak-anak dan remaja. Peningkatan konsumsi makanan *Ultra-Processed Food (UPF)* terlihat signifikan dalam beberapa tahun terakhir, termasuk di Indonesia, seiring perubahan kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh urbanisasi, kemajuan industri makanan, dan gaya hidup modern. *UPF* mencakup makanan cepat saji, camilan siap saji, dan minuman manis, yang mengandung tambahan bahan pengawet, pemanis, dan penambah rasa, yang dapat mengurangi kualitas gizi dari makanan tersebut (Utara et al., 2025).

Menurut WHO (2022), tercatat 2,5 miliar orang dewasa (usia ≥ 18 tahun) di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan, termasuk di antaranya 890 juta orang dewasa yang mengalami obesitas, atau sekitar 43% populasi dunia dewasa. Sejak tahun 1990, prevalensi obesitas global meningkat dari 6,6% menjadi 15,8% pada tahun 2022. Obesitas kini telah mencapai tingkat epidemi global, dan diperkirakan pada tahun 2030 lebih dari satu miliar orang dewasa di dunia akan mengalami obesitas.

Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi *Overweight* di Indonesia mencapai 7,3% (5,7% *Overweight* dan 1,6% obesitas). Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi *Overweight* atau berat badan lebih pada penduduk dewasa di Provinsi Sulawesi Selatan mencapai 13,0%, dengan prevalensi obesitas sebesar 21,1%. Angka ini cenderung meningkat

dibandingkan hasil Riskesdas 2018, di mana prevalensi *Overweight* tercatat 12,46% dan obesitas 19,78%. Pada tingkat kabupaten/kota, Riskesdas Provinsi Sulawesi Selatan 2018 juga melaporkan bahwa Kota Palopo memiliki prevalensi *Overweight* sebesar 12,69% dan obesitas sebesar 19,62%. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian, terutama karena berisiko menimbulkan berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Status gizi berdasarkan IMT menurut WHO 2005 yaitu *Overweight* ($IMT > 25,00$).

Meskipun sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi, khususnya kejadian *Overweight* dan obesitas, pada remaja dan mahasiswa di beberapa wilayah di Indonesia (Sofia et al., 2024), namun belum banyak penelitian yang secara spesifik menganalisis karakteristik konsumsi UPF terhadap status gizi mahasiswa di wilayah Luwu Raya, khususnya Universitas Muhammadiyah Palopo. Padahal, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi lebih, yaitu *overweight* dan obesitas, pada penduduk dewasa di Sulawesi Selatan mencapai 13,0% dan 21,1%, meningkat dibandingkan hasil Riskesdas 2018. Di Kota Palopo, prevalensi *overweight* juga tergolong tinggi, yaitu sebesar 12,69% (Riskesdas Sulsel, 2018).

Selain itu, meskipun terdapat bukti bahwa konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) di Indonesia telah mencapai sekitar 45% dari total asupan kalori dan lebih tinggi pada kelompok remaja serta mahasiswa (Utara et al., 2025), belum terdapat penelitian yang secara rinci mengkaji hubungan konsumsi UPF dengan status gizi mahasiswa, khususnya status gizi lebih (*overweight* dan obesitas), dengan mempertimbangkan faktor gaya hidup modern dan akses makanan cepat saji di lingkungan kampus Palopo. Hal ini menjadi penting karena mahasiswa berada pada fase transisi menuju kemandirian, sering mengalami kesibukan akademik, memiliki kebebasan dalam memilih makanan, serta mudah terpengaruh oleh tren kuliner dan iklan makanan instan.

Dengan demikian, kesenjangan penelitian terletak pada masih terbatasnya penelitian analitik yang menelaah hubungan kebiasaan konsumsi UPF dengan status gizi pada mahasiswa, serta bagaimana pola konsumsi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan risiko status gizi lebih, dalam konteks perubahan gaya hidup mahasiswa di era modern. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis hubungan konsumsi UPF dan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo yang belum pernah dilakukan sebelumnya di wilayah Luwu Raya. Penelitian ini penting dilakukan di Universitas Muhammadiyah Palopo karena perubahan pola makan mahasiswa

semakin dipengaruhi oleh gaya hidup modern. Kesibukan akademik mendorong mahasiswa cenderung memilih makanan cepat saji atau makanan tinggi proses karena lebih praktis. Ditambah dengan rendahnya aktivitas fisik, kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko masalah gizi, khususnya status gizi lebih seperti *overweight* dan obesitas.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengidentifikasi kebiasaan konsumsi makanan *Ultra-Processed Food* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo.
- b. Untuk mengetahui status gizi mahasiswa berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), khususnya kategori status gizi lebih (*overweight* dan obesitas), pada mahasiswa dengan kebiasaan

konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) tinggi dan rendah.

- c. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi, khususnya status gizi lebih (*overweight* dan obesitas), pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai referensi dan sumber data ilmiah untuk penelitian di bidang gizi masyarakat, khususnya mengenai kebiasaan konsumsi *Ultra-Processed* dan mahasiswa dengan status gizi di Universitas Muhammadiyah Palopo.

2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi bagi mahasiswa agar lebih memperhatikan kebiasaan makan sehat serta membantu pihak kampus dalam merancang program edukasi gizi di lingkungan Universitas Muhammadiyah Palopo.

3. Manfaat Kebijakan

Memberikan informasi bagi mahasiswa agar lebih memperhatikan kebiasaan makan sehat serta membantu pihak kampus dalam merancang program edukasi gizi dan kantin sehat di lingkungan Universitas Muhammadiyah Palopo.

E. Ruang Lingkup Dan Batasan Penelitian

1. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam bidang gizi masyarakat, dengan fokus pada pola konsumsi makanan *UPF* dan kaitannya dengan status gizi pada mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Palopo pada tahun 2025–2026, dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif dari berbagai program studi yang memenuhi kriteria inklusi.

Ruang lingkup penelitian ini mencakup:

- a. Identifikasi jenis dan frekuensi konsumsi makanan *Ultra-Processed Food (UPF)*.
- b. Pengukuran status gizi mahasiswa berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).
- c. Analisis deskriptif mengenai kebiasaan konsumsi *UPF* dan status gizi lebih
- d. Penggunaan desain cross sectional dengan pendekatan kuantitatif analitik.

2. Batasan Penelitian

Agar penelitian lebih terarah, beberapa batasan ditetapkan sebagai berikut:

- a. Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Palopo Tahun 2026. Data yang dikumpulkan hanya menggambarkan kondisi pada saat penelitian berlangsung (satu waktu pengamatan) tanpa tindak lanjut (longitudinal).

- b. Variabel yang diteliti terbatas pada kebiasaan konsumsi *Ultra-Processed Food (UPF)* dan status gizi lebih berdasarkan nilai IMT.
- c. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi berat badan seperti aktivitas fisik, stres, pola tidur, dan faktor genetik tidak dianalisis secara mendalam.
- d. Data diperoleh melalui kuesioner dan pengukuran antropometri sederhana (berat dan tinggi badan), sehingga hasilnya bergantung pada kejujuran responden dan ketelitian pengukuran.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. *Ultra-Processed Food (UPF)*

Ultra-Processed Food didefinisikan sebagai formulasi industri yang dibuat dari zat yang berasal dari makanan (pati termodifikasi, minyak, isolat protein, dan gula) yang diberi tambahan perasa, pewarna, pengemulsi, dan zat adiktif lainnya. *UPF* tidak hanya terbatas pada makanan tetapi juga minuman. Beberapa contoh dari makanan *UPF* adalah sereal siap saji, makanan ringan kemasan, dan lain-lain. Sedangkan minuman *UPF* dapat berupa produk susu, bubuk jus, minuman energi, minuman bersoda, hingga minuman manis (Putri et al., 2023). *Ultra Processed Food* merupakan produk pangan yang mengalami pengolahan industri tingkat lanjut dengan berbagai bahan tambahan Gizi lebih merupakan suatu kondisi terjadinya akumulasi lemak berlebih akibat ketidakseimbangan asupan dan pengeluaran energi, Gizi lebih termasuk ke dalam lima faktor risiko terbesar penyebab kematian (Nathaniela et al., 2026).

Makanan yang sangat diproses untuk orang dewasa cukup beragam, biasanya dikenal dengan istilah “instan,” seperti sup, mie instan, roti yang mengandung pengemulsi, nugget, stik ikan,

stik ayam, sosis, burger, dan berbagai jenis makanan daging yang telah direkonstitusi, serta minuman bersoda, jus buah dalam kemasan, minuman kesehatan atau energi, snack kemasan, es krim, yogurt dengan tambahan pemanis buatan, cokelat, permen, biskuit, kue, sereal untuk sarapan, energy bar atau protein bar, serta daging olahan seperti ham, salami, dan bacon, serta saus instan, pasta, dan pizza (Tri Ardianti Khasanah et al., 2025).

Makanan *Ultra-Processed Food* cenderung dikonsumsi lebih cepat sehingga meningkatkan asupan energi, yang dalam jangka panjang dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan status gizi lebih (Teo et al., 2022). Makanan *Ultra-Processed Food* adalah produk yang padat energi, tidak seimbang secara nutrisi, rendah serat tetapi tinggi lemak jenuh, garam, dan gula. Baru-baru ini, konsumsi *UPF* juga meningkat kejadian obesitas dan penyakit kardiometabolik (Dinu & Martini, 2023). *UPF* adalah jenis makanan yang melalui berbagai proses industri dan mengandung bahan tambahan seperti pengawet, pemanis, dan perasa buatan. Makanan ini biasanya tinggi kalori, gula, garam, dan lemak, tetapi rendah akan nutrisi. Beberapa contoh produk *UPF* yang sering dikonsumsi oleh remaja adalah keripik, permen, biskuit, roti, sereal, nugget, sosis, mie instan, minuman manis, dan lain-lain (Utara et al., 2025).

a. Klasifikasi makanan *UPF*

Makanan yang tidak diproses Definisi *UPF* telah banyak dibahas dalam literatur, dan berbagai peneliti mengemukakan pandangan yang hampir serupa mengenai karakteristiknya. *UPF* didefinisikan sebagai produk makanan yang mengalami pengolahan industri yang signifikan dan mengandung bahan tambahan yang tidak ditemukan dalam masakan rumah tangga, seperti pewarna sintetis, pemanis buatan, dan pengawet. *UPF* cenderung mengandung sedikit atau bahkan tidak ada bahan makanan asli, dan lebih sering mengandung bahan-bahan yang diproses melalui proses kimia yang panjang. Klasifikasi *UPF* sering kali menggunakan sistem yang dikembangkan oleh kelompok peneliti di Brasil, yaitu sistem klasifikasi yang membagi makanan menjadi empat kelompok berdasarkan tingkat pengolahan (Utara et al., 2025).

- 1) Kelompok pertama adalah makanan utuh dan minim olahan, yang meliputi buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian.
- 2) Kelompok kedua adalah makanan olahan sederhana, seperti roti dan keju.
- 3) Kelompok ketiga mencakup makanan yang diproses secara industri namun masih menggunakan bahan-bahan alami,

seperti daging olahan dan saus tomat.

- 4) Kelompok keempat adalah *UPF* yang mengandung bahan tambahan kimia dan telah diproses sedemikian rupa sehingga tidak ada lagi kesamaan dengan bahan makanan alami, seperti makanan ringan kemasan, minuman manis, dan sereal siap saji.

b. Teknik Pengolahan Makanan *Ultra-Processed Food*

1. Hidrogenasi

Proses penambahan gas hidrogen pada minyak nabati cair untuk menghasilkan lemak padat (misalnya margarin). Tujuannya meningkatkan stabilitas dan umur simpan, namun menghasilkan lemak trans yang berisiko terhadap penyakit jantung.

2. Hidrolisis

Pemecahan molekul besar seperti protein dan pati menjadi molekul kecil dengan bantuan air dan enzim/asam. Diterapkan pada isolat protein kedelai dan sirup glukosa. Proses ini memperbaiki tekstur dan rasa, tetapi menurunkan kandungan serat dan senyawa alami.

3. Ekstrusi

Teknik menggunakan tekanan dan suhu tinggi untuk membentuk adonan melalui cetakan (*die*). Umum

digunakan pada sereal, mi instan, dan snack renyah. Proses ini menghasilkan tekstur ringan, namun dapat merusak vitamin dan protein.

4. Pencetakan (*Molding/Forming*)

Membentuk bahan makanan menjadi bentuk tertentu menggunakan alat cetak. Contohnya nugget, sosis, burger, biskuit. Bertujuan menarik dan seragam, tetapi sering ditambah tepung, lemak, dan pengikat sehingga meningkatkan kalori.

5. Pra-Penggorengan (*Pre-Frying*)

Penggorengan sebagian sebelum dikemas/beku untuk mempersingkat waktu penyajian. Umum pada kentang goreng, ayam krispi, dan nugget. Menambah lemak jenuh dan berpotensi membentuk akrilamida berbahaya.

6. Pengeringan (*Dehidrasi/Drying*)

Menghilangkan kadar air dengan panas atau *spray drying* untuk memperpanjang daya simpan. Diterapkan pada susu bubuk, kopi instan, bumbu kering. Efektif mengawetkan, namun mengurangi vitamin B dan C.

7. Karbonasi

Melarutkan gas CO₂ ke dalam minuman di bawah tekanan tinggi untuk menghasilkan sensasi bergelembung. Diterapkan pada minuman ringan dan soda. Memberi

kesegaran, tapi sering mengandung gula tinggi dan pemanis buatan yang berisiko terhadap obesitas dan karies gigi (Utara et al., 2025).

2. Kandungan Gizi dalam *UPF*

Makanan *UPF* umumnya memiliki sifat kurang mengenyangkan dan memiliki kandungan kalori yang tinggi bila dibandingkan dengan jenis makanan lain. Makanan *UPF* juga sering dipasarkan secara agresif serta dirancang untuk dikonsumsi sebagai makanan ringan. Hal ini dapat menyebabkan asupan energi yang berlebihan dan dapat berakibat pada perubahan status gizi yang mengakibatkan peningkatan prevalensi berat badan berlebih dan obesitas (Siska Rahmawati et al., 2026).

Tingginya konsumsi *UPF* dapat menyebabkan gangguan metabolik akibat tingginya kandungan gula, garam, dan lemak. Konsumsi *UPF* yang berlebihan dapat meningkatkan asupan energi, gula, lemak, dan meningkatkan risiko *overweight* maupun obesitas (Amelia, 2025). Penelitian yang dilakukan di tujuh negara di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, berjudul *Ultraprocessing and Presence of Additives in Commercially Produced Complementary Foods*, juga menekankan bahwa banyak makanan olahan yang dimakan oleh anak-anak memiliki komposisi gizi yang tidak

seimbang. Produk-produk ini umumnya kaya akan gula, lemak, dan natrium, tetapi miskin serat serta mikronutrien seperti zat besi, kalsium, dan vitamin A. Ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan olahan yang sangat diproses sejak usia dini dapat berdampak pada kualitas gizi anak-anak dan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah gizi di masa depan (Pries et al., 2024).

3. Tinjauan umum Status gizi

Menurut Kemenkes RI dan WHO status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme (Toby et al., 2021).

a. Pengertian status gizi

Status gizi merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya asupan zat gizi dalam makanan dan kebutuhan zat gizi dalam tubuh untuk sistem metabolisme tubuh yang seimbang. Setiap orang memiliki kebutuhan asupan zat gizi yang berbeda sesuai dengan usia, gender, aktivitas fisik dalam sehari, berat badan, tinggi badan, dan lain sebagainya. Status gizi merupakan gambaran ukuran pemenuhan kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan dan pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Status gizi didapatkan dari hasil pemeriksaan fisik/klinis, pengukuran data antropometri, hasil uji biokimia, dan riwayat

gizi (Siska Rahmawati et al., 2026). Berikut adalah pengertian dari status gizi :

1. Status gizi kurang

Status gizi kurang merupakan gambaran asupan zat gizi yang lebih sedikit dibandingkan kebutuhan zat gizi harian individu. Dampak dari status gizi kurang apabila terjadi di masa kanak-kanak akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal dan pembentukan otot yang terhambat.

2. Status gizi lebih

Kelebihan berat badan dikenal juga sebagai kegemukan atau *Overweight*. Kegemukan atau kelebihan berat badan (*Overweight*) adalah apabila body mass index (BMI) atau indeks masa tubuh yang diperoleh dari hasil bagi antara berat badan (Kg) dengan tinggi badan yang dinyatakan dalam satuan meter kuadrat (m^2) berada pada angka lebih dari 23 kg/m^2 hingga 27 kg/m^2 , dan dinyatakan obesitas apabila hasil yang diperoleh lebih dari 28 kg/m^2 (Alifa & Rizal, 2020).

Sedangkan Obesitas merupakan keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan Obesitas merupakan suatu keadaan yang terjadi dimana kuantitas jaringan lemak tubuh terhadap berat badan total lebih besar

dibandingkan dengan keadaan normalnya (Sumarni & Bangkele, 2017).

a. Penentuan status gizi

Cara paling umum adalah dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT).

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Tabel 2.1 Klasifikasi berat badan berdasarkan IMT untuk asia pasifik

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	< 18,5 imt
Normal	18,5 – 22,9 imt
Berat badan lebih (BB lebih)	23 – 24,9 imt
Obesitas I	25-29,9
Obesitas II	≥ 30 imt

Berdasarkan standar Kemenkes RI, seseorang dikategorikan memiliki Berat Badan Lebih (*Overweight*) apabila memiliki IMT antara 23,0–24,9 kg/m², yang kemudian berlanjut pada kategori Obesitas I di rentang 25,0–29,9 kg/m² dan Obesitas II pada angka ≥ 30,0 kg/m²; klasifikasi ini memiliki ambang batas yang lebih rendah dibandingkan standar WHO yang menetapkan kategori *Overweight* pada rentang 25,0–29,9 kg/m², guna menyesuaikan dengan profil risiko kesehatan masyarakat di Indonesia. Indeks massa tubuh (IMT) adalah metode untuk

mengukur berat badan yang berhubungan dengan tinggi badan, dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2) IMT dihitung dengan membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan kuadrat (m^2) (Rasyid, M, F, 2021).

Kegemukan atau kelebihan berat badan (*Overweight*) adalah apabila body mass index (BMI) atau indeks massa tubuh yang diperoleh dari hasil bagi antara berat badan dengan tinggi badan kuadrat berada pada angka lebih dari 23 kg/m^2 hingga 27 kg/m^2 (Alifa & Rizal, 2020). Nilai IMT yang meningkat pada kategori berat badan normal hingga obesitas dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi jantung dan pembuluh darah, seperti tekanan darah tinggi, serta masalah lainnya seperti dislipidemia, diabetes tipe 2, dan peningkatan risiko kesehatan di kemudian hari. Tinggi rendahnya IMT dapat menjadi indikator untuk memprediksi kesehatan dan kematian di masa mendatang (Rasyid, M, F, 2021).

b. Faktor penyebab status gizi berlebih

Faktor penyebab *Overweight* dan obesitas antara lain perilaku makan, genetik, dan aktivitas fisik. Salah satu cara menangani *Overweight* dan obesitas dengan melakukan perubahan terhadap sikap dan pemilihan makan pada

remaja melalui program konseling gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian konseling gizi terhadap perubahan sikap dan pemilihan makan pada remaja putri *Overweight* dan obesitas. Obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak tubuh berlebih yang meningkatkan risiko kesehatan (Resti et al., 2024). Konsumsi UPF yang tinggi berkaitan dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT), sehingga berpotensi meningkatkan risiko gizi lebih pada mahasiswa (Ganesrau et al., 2023).

Faktor penyebab *Overweight* dan obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), *physical inactivity*, faktor genetik, stress, status sosial ekonomi, pola makan, usia, jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan keseimbangan energi yang masuk dan keluar. Hal ini akan berujung pada kejadian *Overweight* dan obesitas (Wismoyo, 2017). Pengaruh dari faktor-faktor lain seperti pola makan tertentu (misalnya, sering ngemil, melewatkan sarapan, tidak makan bersama dalam satu keluarga, rentang waktu dari makan harian pertama hingga terakhir), ukuran porsi, kecepatan makan, asupan makronutrien, dan beban glikemik pada

perkembangan obesitas yang masih belum jelas juga cukup memengaruhi (Kurdanti et al., 2015).

Faktor gaya hidup seperti kurangnya waktu berolahraga, seringnya bermain gadget serta waktu tidur yang kurang mengakibatkan tingginya prevalensi mahasiswa dengan status gizi lebih (Utami dan Setyarini, 2017). Status gizi lebih juga dapat disebabkan adanya aktivitas duduk yang berkepanjangan (>10 jam/hari) disertai konsumsi snack tinggi energi (>500 kkal) (Putri et al., 2023).

c. Definisi remaja dan dewasa muda

Masa remaja adalah masa di mana seorang individu mengalami perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang signifikan (*World Health Organization*, 2011). Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Tahapan perkembangan remaja dan dewasa muda yang berkelanjutan atau masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa muda. Selama masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat. Pada tahap ini, tubuh mulai berkembang dalam ukuran, kekuatan, dan kemampuan reproduksi (Sofia et al., 2024).

Umur mahasiswa berada pada rentang 17-23 tahun, sehingga termasuk dalam kategori remaja akhir dan dewasa awal (Kemenkes RI 2024). Mahasiswa seringkali menghadapi masalah gizi akibat pola makan yang tidak sehat dan kurang teratur. Kesibukan dalam menjalani kegiatan perkuliahan sering kali menghambat mereka untuk menjaga pola makan yang baik, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi mereka menjadi tidak ideal. Masa dewasa muda merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Secara umum, dewasa muda yaitu individu yang berusia 19-30 tahun. Pada masa dewasa muda ini, adalah masa reproduksi, masa penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, masa isolasi sosial, keterikatan dan ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri dengan cara hidup baru (Sari & Hermita, 2023).

d. Karakteristik remaja dan dewasa muda

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia remaja akhir hingga dewasa muda memiliki beberapa ciri khusus yang berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup mereka. Individu dalam rentang usia ini cenderung mengadopsi gaya hidup yang lebih modern dan praktis, sehingga mereka lebih sering memilih makanan siap saji dan minuman manis. Kesadaran

mahasiswa akan gizi termasuk rendah, walaupun banyak dari mereka memiliki pemahaman dasar tentang pola makan yang sehat. Selain itu, stres akibat akademis dan sosial sering kali memengaruhi cara mereka makan, seperti kebiasaan makan sambil menatap layar, melewatkan waktu makan, atau lebih sering memesan makanan cepat saji melalui platform daring (Utara et al., 2025).

e. Keterkaitan konsumsi *Ultra-Processed Food (UPF)* dengan Penelitian

Mahasiswa dengan konsumsi UPF yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko obesitas yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan konsumsi UPF yang lebih rendah (Durán-Agüero et al., 2023). Mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan *Ultra-Processed Food* cenderung memiliki kualitas diet yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang lebih banyak mengonsumsi makanan sehat dan minimal proses (Fondevila-Gascón et al., 2022). Frekuensi konsumsi fast food yang tinggi dapat memengaruhi status gizi remaja (Nanda et al., 2023). Konsumsi makanan *Ultra-Processed Food (UPF)* di Indonesia telah mencapai sekitar 45% dari total kalori yang dikonsumsi pada tahun 2020, dengan kenaikan tertinggi terlihat pada remaja dan mahasiswa. Temuan ini

menguatkan pandangan bahwa mahasiswa merupakan populasi yang berisiko tinggi terhadap pola makan yang tidak sehat dan penambahan berat badan. Kondisi ini menunjukkan perlunya fokus khusus pada kebiasaan makan di kalangan remaja akhir hingga dewasa muda untuk mencegah munculnya masalah gizi lebih di masa depan (Utara et al., 2025).

f. Hubungan Konsumsi *Ultra-Processed Food* dengan status gizi

Status gizi lebih *Overweight* dan obesitas dapat terjadi akibat tingginya asupan energi, tetapi tidak diikuti dengan pengeluaran energi yang seimbang. Sementara itu, konsumsi *Ultra-Processed Food* diyakini dapat menyebabkan peningkatan risiko *Overweight* sebesar 39% (Putri et al., 2023). Tingginya konsumsi UPF diketahui berhubungan dengan indikator kesehatan tubuh yang kurang baik, yang ditunjukkan oleh nilai phase angle yang lebih rendah pada mahasiswa (Detopoulou et al., 2024). Konsumsi UPF berlebihan juga meningkatkan penambahan berat badan dan jaringan lemak, yang selanjutnya meningkatkan risiko gangguan mental melalui peningkatan inflamasi dan disfungsi hormon stres (Amelia, n.d.). Beberapa studi menyimpulkan adanya hubungan positif dan signifikan antara konsumsi *UPF* dengan peningkatan IMT dan risiko obesitas

(Shanty, 2025).

Banyaknya sajian fast food yang tinggi kalori, lemak, dan kolesterol dapat memengaruhi pola konsumsi remaja (Sofia et al., 2024). Di tengah meningkatnya prevalensi obesitas nasional berdasarkan data Riskesdas, perhatian terhadap jenis makanan yang dikonsumsi (bukan hanya jumlah kalorinya) menjadi sangat penting. Upaya pencegahan obesitas tidak cukup hanya dengan anjuran individual untuk "makan sehat", tetapi perlu diimbangi dengan pendekatan struktural dan kebijakan publik. Edukasi gizi, regulasi terhadap iklan makanan *Ultra-Processed Food*, pelabelan yang jelas, serta peningkatan akses terhadap makanan segar dan minimally processed perlu menjadi bagian dari strategi nasional (D. R. Syarif, 2011).

Tingginya konsumsi *Ultra-Processed Food* dapat terjadi karena akses untuk memperoleh *Ultra-Processed Food* yang mudah serta kurangnya informasi mengenai kandungan dan dampak dari konsumsi *Ultra-Processed Food* (Pratiwi et al., 2022). Selain itu, tingginya konsumsi *Ultra-Processed Food* juga dapat disebabkan karena produk dibuat secara menarik, harganya yang murah dan cara mengonsumsinya yang mudah. Produk *Ultra-Processed Food* memiliki cita rasa yang tinggi, didukung adanya iklan

yang berkembang pesat, menjadi faktor yang dapat meningkatkan konsumsi *Ultra-Processed Food* (Pratiwi et al., 2022). Dampak tingginya konsumsi *Ultra-Processed Food* pada mahasiswa yaitu tingginya risiko mengalami *Overweight*, obesitas dan hipertensi. Selain itu, peningkatan 10% proporsi *Ultra-Processed Food* dapat meningkatkan risiko kanker payudara sebesar 10% (Putri et al., 2023).

g. Mahasiswa dan Gaya Hidup Makan di Era Modern

Mahasiswa yang tinggal di asrama atau kos biasanya memiliki pola makan yang kurang teratur dan lebih tidak sehat dibandingkan dengan mereka yang tinggal di rumah. Mahasiswa sering memilih makanan yang praktis karena kesibukan akademik dan keterbatasan waktu (Olvan, 2026). Mahasiswa yang memiliki jadwal kuliah yang padat cenderung memilih makanan yang praktis (Fayza Hasna Zahida, Bernadette Josephine Istiti Kandarina, 2025). Di samping itu, sarapan sering kali menjadi waktu makan yang kurang diperhatikan oleh siswa jika dibandingkan dengan makan siang dan malam. Hal ini mungkin disebabkan oleh jadwal kuliah yang padat sehingga mereka sering melewatkan waktu makan. Mahasiswa juga berada dalam fase peralihan dari hidup bersama keluarga ke kehidupan mandiri yang mengakibatkan pola konsumsi makanan

menjadi kurang teratur dan kurang bergizi.

Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) yang tinggi pada mahasiswa berhubungan dengan kualitas pola makan yang lebih rendah serta perubahan komposisi tubuh yang dapat memengaruhi status gizi (Monteiro et al., 2026). Dampak UPF Selain obesitas, konsumsi UPF juga berhubungan dengan peningkatan risiko diabetes. Penelitian yang dilakukan oleh Louzada et al. (2015) menunjukkan bahwa diet yang kaya akan UPF dapat mengganggu homeostasis glukosa dan meningkatkan resistensi insulin, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengembangan diabetes tipe 2 di kalangan individu dewasa. Canhada et al. (2020) menemukan bahwa konsumsi UPF lebih sering berhubungan dengan peningkatan berat badan yang signifikan di kalangan populasi dewasa. Brazil, terutama di kalangan individu yang memiliki kebiasaan makan dengan kandungan UPF yang tinggi (Utara et al., 2025).

3. Tinjauan Mekanisme Biologis Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) terhadap status gizi

a. Peningkatan Asupan Energi dan Kepadatan Kalori

Mekanisme yang paling fundamental adalah bahwa konsumsi UPF secara spontan menyebabkan asupan kalori berlebih (*positive energy balance*). Asupan kalori berlebih ini

secara langsung mengakibatkan kenaikan berat badan yang signifikan. Hal ini dipicu oleh kepadatan energi UPF yang tinggi (tinggi kalori) dengan komposisi yang cenderung kaya karbohidrat olahan dan lemak, namun rendah protein dan serat (Made et al., 2026) Degradasi Matriks Pangan (*Food Matrix Effect*)

b. Pengaruh pada Rasa Kenyang (*Satiety*) dan Kecepatan Makan

UPF memiliki potensi rasa kenyang (*satiety potential*) yang lebih rendah dibandingkan makanan yang diproses minimal. Kecepatan makan yang cepat ini menghambat sinyal hormonal yang memberi tahu otak bahwa perut sudah kenyang, sehingga individu terus makan dan mengonsumsi lebih banyak kalori sebelum rasa kenyang muncul (Made et al., 2026).

4. Faktor – Faktor Lain Yang Memengaruhi Status Gizi

Selain konsumsi Ultra Processed Food (UPF), status gizi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap terjadinya overweight maupun obesitas. Status gizi merupakan hasil dari interaksi antara faktor biologis, perilaku, dan lingkungan yang memengaruhi keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh. Oleh karena itu, hubungan antara konsumsi UPF dan status gizi tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu faktor saja.

Salah satu faktor yang berperan penting adalah aktivitas fisik. Individu dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki pengeluaran energi yang lebih sedikit sehingga berisiko mengalami penumpukan energi dalam bentuk lemak tubuh apabila asupan energi yang dikonsumsi melebihi kebutuhan. Sebaliknya, aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menjaga keseimbangan energi dan mempertahankan status gizi normal.

Selain aktivitas fisik, asupan energi total juga dapat memengaruhi status gizi seseorang. Konsumsi energi yang berlebihan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan peningkatan berat badan, terlepas dari sumber makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang tidak seimbang, seperti rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak, juga dapat meningkatkan risiko terjadinya status gizi lebih.

Faktor gaya hidup lainnya yang turut memengaruhi status gizi adalah durasi tidur dan tingkat stres. Kurang tidur dapat mengganggu regulasi hormon yang mengontrol rasa lapar dan kenyang, sehingga meningkatkan keinginan untuk mengonsumsi makanan berkalori tinggi. Sementara itu, stres dapat memengaruhi perilaku makan seseorang, baik dengan meningkatkan maupun menurunkan nafsu makan, yang pada

akhirnya dapat berdampak pada perubahan status gizi.

Selain faktor perilaku, faktor biologis seperti usia, jenis kelamin, dan genetik juga berperan dalam menentukan status gizi.

Individu yang memiliki riwayat kelebihan berat badan atau obesitas dalam keluarga cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami kondisi serupa. Faktor genetik dapat memengaruhi metabolisme tubuh, distribusi lemak, serta kecenderungan seseorang dalam mengonsumsi makanan tertentu.

Faktor sosial ekonomi juga dapat memengaruhi status gizi melalui akses terhadap pangan, kemampuan membeli makanan bergizi, serta tingkat pengetahuan gizi. Individu dengan pengetahuan gizi yang baik umumnya lebih mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan menerapkan pola makan yang lebih sehat. Sebaliknya, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi dapat menyebabkan pola konsumsi yang kurang seimbang dan berdampak pada status gizi.

Dengan demikian, status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi Ultra Processed Food (UPF), tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti aktivitas fisik, asupan energi, pola makan, durasi tidur, tingkat stres, faktor genetik, serta kondisi sosial ekonomi. Keberadaan faktor-faktor tersebut dapat menjadi salah satu penyebab perbedaan status gizi pada individu dengan tingkat konsumsi UPF yang relatif sama.

5. Kajian Penelitian Terdahulu

Berikut adalah tabel kajian penelitian terdahulu yang membahas hubungan antara konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) dan kejadian *overweight*, yang tidak hanya memberikan gambaran menyeluruh mengenai temuan-temuan sebelumnya, tetapi juga mempertegas urgensi penelitian ini dalam memahami pola konsumsi dan faktor risiko yang berkontribusi terhadap masalah *overweight* di masyarakat

Tabel 2.2 Kajian Penelitian Terdahulu

No .	Peneliti dan tahun	Judul penelitian	Lokasi penelitian	Tujuan penelitian	Total sampel	Metode penelitian	Hasil penelitian
1.	Happy Risa Putri, Aryanti Setyaningsih, & Nastitie Cinintya Nurzihan (2023)	Hubungan Aktivitas Sedentari dan Konsumsi <i>Ultra-processed foods</i> dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta	Universitas Kusuma Husada Surakarta	Mengetahui hubungan aktivitas sedentari dan konsumsi <i>UPF</i> dengan status gizi mahasiswa	88 mahasiswa	Kuantitatif dengan pendekatan cross sectional , analisis Spearman	Ada hubungan signifikan antara aktivitas sedentari dan konsumsi <i>UPF</i> dengan status gizi ($p=0,001$; $p=0,004$). Semakin tinggi Konsumsi <i>UPF</i> , Semakin besar risiko gizi lebih.

2.	Vika Krisia Agustin (2025)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi <i>Ultra Processed Food</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i> dan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya	Universitas Sriwijaya	Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola konsumsi <i>UPF</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i> dan obesitas	66 mahasiswa	Cross sectional, analisis Chi-Square	Ada hubungan Signifikan antara aktivitas fisik dan pola konsumsi <i>UPF</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i>
3.	Farah Diba (2025)	Makanan <i>Ultra-Processed Food</i> , Inovasi dalam Industri Makanan Modern	Universitas Islam Sumatera Utara	Mengkaji peningkatan konsumsi <i>UPF</i> dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat	(kajian pustaka)	Studi literatur (literature review)	Konsumsi <i>UPF</i> di Indonesia mencapai 45% dari total kalori (2020) dan berkaitan dengan meningkatnya obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung.

4.	Albert Nathaniel, Galih Priya Sejati, Kevin Krisna Perdana, Riado Daniel Putra Lumbantobin\g, & Sylvia Heryandini (2018)	Perilaku Profesional terhadap Pola Makan Sehat	Universitas Prasetya Mulya, Jakarta	Mengetahui hubungan antara Kesadaran pola hidup sehat dan perilaku konsumsi makanan sehat pada pekerja profesional	Pekerja Profesional (jumlah tidak disebutkan)	Explanator y research, analisis korelasi Pearson dan bivariat	Terdapat korelasi kuat ($r=0,918$) antara pola makan sehat dan tingkat konsumsi makanan sehat.
5.	Hana Fauziyyah, Fivi Melva Diana, Welly & Femelia (2022)	Hubungan Konsumsi <i>Ultra-Processed Food</i> , Kebiasaan Tidur, dan Praktik Pemesanan Makanan Online dengan Obesitas pada Orang Dewasa	Puskesmas Kebun Sikolos, Kota Padang Panjang	Mengetahui Hubungan konsumsi <i>UPF</i> , Kebiasaan tidur, dan pemesanan Makanan online terhadap obesitas pada orang dewasa	136 orang dewasa	Survei analitik dengan desain cross sectional, analisis Chi-Square	Ada hubungan signifikan antara konsumsi <i>UPF</i> dan obesitas ($p=0,034$; $OR=2,10$). Tidak ada Hubungan Signifikan Antara kebiasaan tidur dan pemesanan makanan online dengan obesitas.

6.	Dian Sofia Rahma Handayani (2024)	Perbedaan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Kasus <i>Overweight</i> pada Remaja Putra dan Putri di SMA Kartika IV-3 Surabaya	SMA Kartika IV- 3 Surabaya	Mengetahu i Perbedaan frekuensi konsumsi <i>fast food</i> dan kasus <i>Overweigh</i> <i>t</i> pada remaja putra dan putri	51 siswa	Kuantitatif dengan desain cross sectional, analisis Mann Whitney & Chi-Square	Ada perbedaan signifikan antara frekuensi konsumsi <i>fast food</i> dan kejadian <i>Overweight</i> antara remaja putra dan putri ($p=0,000$).
----	--	---	----------------------------------	---	----------	---	--

B. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan landasan berpikir ilmiah yang menjelaskan hubungan antar konsep berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu. Melalui kerangka teori, peneliti menggambarkan dasar logika ilmiah mengapa suatu fenomena dapat terjadi dan faktor apa saja yang berperan di dalamnya. Dalam penelitian ini, kerangka teori digunakan untuk menjelaskan hubungan antara kebiasaan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi pada mahasiswa, berdasarkan teori perilaku kesehatan dan teori keseimbangan energi.

Kerangka teori dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori perilaku kesehatan dan teori keseimbangan energi yang menjelaskan hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi.

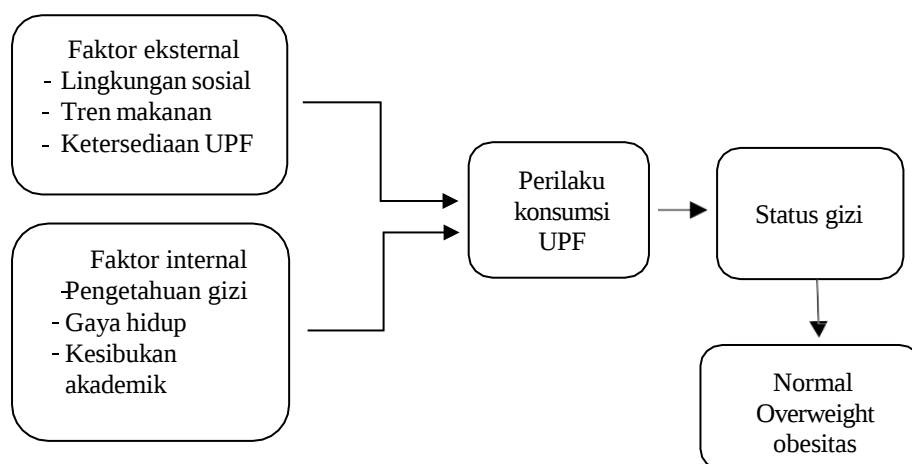
Menurut Notoatmodjo (2012), perilaku seseorang, termasuk perilaku makan, dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu:

1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*) — meliputi pengetahuan, sikap, dan kebiasaan terhadap makanan sehat.
2. Faktor pendukung (*enabling factors*) — seperti ketersediaan dan akses terhadap makanan cepat saji atau makanan *Ultra-Processed Food*.
3. Faktor penguat (*reinforcing factors*) — seperti pengaruh

lingkungan sosial, teman sebaya, dan tren konsumsi makanan modern.

Selain itu, teori keseimbangan energi (*energy balance theory*) dari WHO (2022) menyatakan bahwa peningkatan berat badan terjadi ketika energi yang masuk melalui makanan lebih besar daripada energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Makanan *Ultra-Processed Food* umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula, namun rendah serat dan zat gizi mikro, sehingga dapat menyebabkan kelebihan asupan energi yang berdampak pada peningkatan berat badan dan status gizi

Berikut adalah bagan kerangka teori yang disusun berdasarkan berbagai konsep dan temuan ilmiah sebelumnya, yang berfungsi sebagai landasan teoritis dalam memahami hubungan antara variabel-variabel yang diteliti serta memberikan dasar yang kuat bagi arah analisis dalam penelitian ini.



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Dimodifikasi dari UNICEF Indonesia, 2017; Baumrind, D 1991

Berdasarkan kerangka konsep di atas, kejadian *Overweight* dan obesitas pada mahasiswa dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) yang terbentuk dari pengaruh faktor internal, eksternal, dan akses informasi. Faktor internal seperti pengetahuan gizi, gaya hidup, dan kesibukan akademik membuat mahasiswa cenderung memilih makanan praktis dan cepat saji. Sementara itu, faktor eksternal seperti pengaruh teman, tren makanan kekinian, serta mudahnya akses terhadap UPF mendorong peningkatan konsumsi makanan tinggi energi.

Selain kedua faktor tersebut, akses informasi dari media sosial, promosi digital, dan iklan makanan turut memperkuat minat mahasiswa mengonsumsi UPF. Kebiasaan konsumsi UPF yang tinggi dapat menyebabkan asupan energi berlebih, sehingga terjadi ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Ketidakseimbangan energi tersebut jika berlangsung terus-menerus akan meningkatkan gizi lebih yaitu *overweight* dan obesitas pada mahasiswa. Dengan demikian, faktor internal, eksternal, dan akses informasi berperan membentuk perilaku konsumsi UPF yang akhirnya berpengaruh terhadap status gizi lebih.

C. Kerangka Konseptual

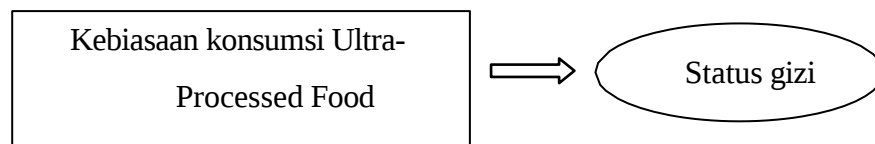
Kerangka konseptual pada penelitian ini disusun berdasarkan kerangka teori yang menjelaskan bahwa kebiasaan konsumsi

Ultra-Processed Food (UPF) dapat memengaruhi status gizi melalui mekanisme ketidakseimbangan energi. Dalam teori keseimbangan energi, peningkatan asupan energi yang lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan tubuh akan menyebabkan penumpukan lemak yang berdampak pada peningkatan berat badan.

Selain itu, teori perilaku kesehatan menjelaskan bahwa kebiasaan makan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan, lingkungan sosial, dan gaya hidup. Mahasiswa sebagai remaja akhir/dewasa muda cenderung memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan olahan siap saji karena faktor kepraktisan, tren, dan aksesibilitas.

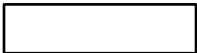
Berdasarkan teori tersebut, penelitian ini memposisikan kebiasaan konsumsi UPF sebagai variabel independen (variabel yang memengaruhi berat badan lebih sebagai variabel dependen (variabel yang dipengaruhi)).

Berikut adalah bagan kerangka konseptual yang menggambarkan alur hubungan antar variabel penelitian, disusun berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai proses, arah pengaruh, serta keterkaitan konsep yang menjadi fokus penelitian ini.



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual

Keterangan :

 : Variabel Independen (Variabel bebas)

 : Variabel Dependen (Variabel terikat)

D. Definisi Operasional dan kriteria objektif

Tabel 2.3 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

Variabel	Definisi operasional	Cara dan alat ukur	Kriteria objektif	Skala
Kebiasaan Konsumsi <i>Ultra-processed food</i> (UPF)	Frekuensi dan jenis konsumsi makanan olahan industri seperti mi instan, nugget, sosis, snack kemasan, minuman bersoda, dan makanan cepat saji oleh mahasiswa dalam seminggu terakhir.	Kuesioner Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)	- Rendah: <2 kali/minggu (Termasuk tidak pernah) - Sedang: 3–4 kali/minggu - Tinggi: >1 kali sehari	Ordinal
Status gizi	Status gizi mahasiswa yang dihitung menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan berat badan dan tinggi badan.	Pengukuran berat dan tinggi badan, kemudian dihitung $IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m}^2\text{)}}$	- <i>Underweight</i> <18,5 imt - Normal 18,5-22,9 imt - <i>Overweight</i> 23,0-24,9 imt - Obesitas 25,9- 29,9 imt	Ordinal

E. Hipotesis Penelitian

a. Hipotesis nol (H_0):

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi lebih (*Overweight* dan obesitas) pada mahasiswa/mahasiswi Universitas Muhammadiyah Palopo tahun 2025.

b. Hipotesis alternatif (H_1)

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi lebih (*Overweight* dan obesitas) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo tahun 2025.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Desain ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi *Ultra-Processed Food (UPF)* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo dalam satu waktu pengamatan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2026 – April 2026 dan berlokasi di Universitas Muhammadiyah Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Palopo tahun akademik 2026. Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palopo yang memiliki status gizi, yaitu *underweight*, normal, *overweight* dan obesitas, berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Teknik

pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak sederhana, di mana setiap anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi responden penelitian. Teknik ini dipilih untuk meminimalkan bias pemilihan sampel dan memperoleh sampel yang representatif.

Berdasarkan hasil penentuan status gizi menggunakan pengukuran IMT, diperoleh total sampel sebanyak 50 responden mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah tersebut terdiri dari 4 mahasiswa dengan status gizi *Underweight* ($IMT < 18,5$), 15 mahasiswa dengan status gizi Normal ($IMT\ 18,5-22,9$), 11 mahasiswa dengan status gizi Berat Badan Lebih/*Overweight* ($IMT\ 23,0-24,9$), dan 20 mahasiswa dengan status gizi Obesitas ($IMT \geq 25,0-29,9\ imt$). Penentuan kategori ini sepenuhnya merujuk pada standar klasifikasi IMT Kemenkes RI yang menetapkan ambang batas lebih rendah untuk populasi Asia guna deteksi dini risiko metabolik.

3. Kriteria Inklusi dan eksklusi

Pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah:

a. Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Palopo tahun

akademik 2025/2026.

2. Mahasiswa universitas Muhammadiyah palopo yang telah melakukan pengukuran Antropometri berat badan dan tinggi badan.
3. Laki-laki dan perempuan yang bersedia menjadi responden penelitian.
4. Mengisi kuesioner secara lengkap dan jujur.
5. Berada di lokasi kampus selama waktu penelitian berlangsung.

b. Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden.
2. Mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.
3. Mahasiswa yang sedang cuti atau tidak aktif kuliah pada saat penelitian berlangsung.

D. Jenis dan sumber data

1. Data primer

Diperoleh secara langsung dari responden, yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo. Data ini dikumpulkan melalui pengisian kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai kebiasaan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF), serta melalui pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi responden. Data primer ini digunakan untuk memperoleh gambaran aktual mengenai pola konsumsi UPF dan kondisi status gizi mahasiswa.

2. Data sekunder

Sementara itu, data sekunder diperoleh dari pihak kampus dan berbagai literatur ilmiah yang relevan. Data ini meliputi informasi mengenai jumlah mahasiswa, profil kampus, serta referensi dari jurnal dan buku-buku terkait gizi dan kesehatan yang mendukung analisis serta pembahasan dalam penelitian. Data sekunder berfungsi sebagai bahan pelengkap untuk memperkuat interpretasi hasil penelitian yang diperoleh dari data primer.

a. Instrument penelitian

a. Kuesioner Data Karakteristik Responden Digunakan untuk memperoleh informasi mengenai identitas dasar responden, seperti usia, jenis kelamin, tempat tinggal. Kuesioner ini membantu menggambarkan profil umum mahasiswa yang menjadi sampel penelitian.

b. Kuesioner Kebiasaan Konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF)

Instrumen utama dalam penelitian ini berupa Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) yang disusun berdasarkan jenis makanan *Ultra-Processed Food* (UPF) yang umum dikonsumsi mahasiswa. Kuesioner ini mencakup daftar makanan seperti mi instan, nugget, sosis, snack kemasan, roti manis, minuman bersoda, dan makanan cepat saji lainnya. Responden diminta untuk mengisi frekuensi konsumsi masing-masing makanan dalam satu minggu terakhir, yang kemudian

dikategorikan menjadi:

Rendah : <2 kali/minggu

Sedang : 3–4 kali/minggu

Tinggi : >1 kali/hari

- c. Kuesioner Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup Berisi pertanyaan tertutup dengan skala Likert (1–4) untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi, dan kebiasaan hidup sehari-hari responden. Tujuannya untuk melihat faktor internal yang memengaruhi perilaku konsumsi UPF.
- d. Alat tulis dan perlengkapan pendukung selama proses penelitian digunakan alat tulis seperti pulpen, pensil, dan buku catatan untuk mencatat hasil observasi dan pengisian kuesioner. Selain itu, digunakan juga laptop dan aplikasi pengolah data (seperti microsoft Excel atau SPSS) untuk membantu proses pengolahan dan analisis data.
- e. Lembar Observasi Pengukuran Antropometri Digunakan untuk memperoleh informasi mengenai identitas dasar responden, seperti usia, jenis kelamin, tempat tinggal. Kuesioner ini membantu menggambarkan profil umum mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Digunakan untuk mencatat hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan responden.
 1. Berat badan diukur menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg.

2. Tinggi badan diukur menggunakan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm. Data hasil pengukuran kemudian digunakan untuk menghitung Indeks Massa tubuh (IMT) dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan}^2 (m)^2}$$

Klasifikasi berat badan berdasarkan IMT Asia Pasifik :

- 1) *Underweight* <18,5 imt
- 2) Normal 18,5-22,9 imt
- 3) *Overweight*: 23,0–24,9
- 4) Obesitas: 25,9-29,9 imt

3. Alat Ukur Pendukung

- 1) Timbangan digital dan Microtoise
- 2) Kalkulator dan lembar kerja IMT
- 3) Laptop dengan program Microsoft Excel dan SPSS versi terbaru untuk pengolahan data

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Dasar

Data primer diperoleh langsung dari responden, yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo, melalui dua metode utama:

a. Mengisi Kuesioner

Instrumen utama penelitian adalah kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang berisi daftar jenis dan frekuensi

konsumsi makanan *Ultra-Processed Food* (UPF) dalam satu minggu terakhir. Kuesioner ini juga dilengkapi dengan pertanyaan mengenai faktor internal (pengetahuan gizi, kesibukan kuliah) dan faktor eksternal (lingkungan sosial, tren makanan). Sebelum diumumkan, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian serta meminta persetujuan responden. Responden kemudian mengisi kuesioner secara mandiri di bawah pengawasan peneliti untuk menjamin keakuratan jawaban.

b. Pengukuran Antropometri

Data berat badan dan tinggi badan dikumpulkan menggunakan timbangan digital dan microtoise dengan ketelitian 0,1 kg dan 0,1 cm.

1. Hasil perhitungan IMT digunakan untuk menentukan status gizi responden, yang kemudian dikategorikan menjadi normal, *Overweight*, dan obesitas sesuai kriteria WHO (2005). Setelah semua kuesioner dan hasil pengukuran dikumpulkan, penelitian melakukan:
2. Editing, untuk memeriksa kelengkapan dan konsistensi data.
3. Coding, dengan memberikan kode angka pada setiap variabel (misalnya: 1 = laki-laki, 2 = perempuan; 1 = konsumsi rendah, 2 = sedang, 3 = tinggi).
4. Entry data, yaitu memasukkan data yang sudah dikodekan ke dalam lembar kerja Microsoft Excel.

5. Data yang telah selesai di-entry kemudian diimpor ke program SPSS versi terbaru untuk dilakukan analisis statistik.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari pihak kampus dan sumber literatur ilmiah yang relevan. Sumber data sekunder meliputi:

- a. Data jumlah dan profil mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo tahun akademik 2025/2026.
- b. Dokumen dan arsip dari bagian akademik fakultas.
- c. Referensi dari buku, jurnal ilmiah, dan laporan penelitian yang membahas tentang gizi, pola konsumsi, dan *Overweight*.

Data sekunder ini digunakan untuk memperkuat konteks penelitian, seperti menggambarkan karakteristik populasi kampus dan mendukung analisis hasil data primer.

F. Pengolahan Data di SPSS

Data hasil kuesioner dan pengukuran antropometri yang telah dimasukkan ke SPSS kemudian diolah melalui beberapa tahap berikut:

- a. Data Cleaning (Pembersihan Data) — memeriksa adanya kesalahan entri atau data kosong.
- b. Pembuatan Variabel dan Label — setiap item kuesioner diberi nama variabel, label, dan kategori sesuai dengan coding.
- c. Analisis Univariat — digunakan untuk menampilkan distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, dan standar deviasi setiap

variabel.

- d. Analisis Bivariat — dilakukan menggunakan uji Chi-Square (χ^2) untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *UPF* dengan risiko *Overweight*. Hasil analisis dinyatakan signifikan bila p-value $< 0,05$, yang berarti terdapat hubungan antara kedua variabel.

G. Analisis data

Analisis data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua tahap, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat, dengan tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha = 5\%$).

1. Analisis Univariat

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Variabel yang dianalisis meliputi: usia, jenis kelamin, semester serta kebiasaan konsumsi makanan *Ultra-Processed Food (UPF)*, dan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Hasil disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase, sehingga memberikan gambaran umum mengenai profil responden dan kecenderungan pola konsumsi *UPF*.

2. Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan *Ultra-Processed Food (UPF)* dengan risiko kelebihan berat badan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-

Square (χ^2) dengan tingkat kemaknaan (α) = 0,05. Hasil uji dinyatakan berarti apabila nilai p-value < 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

H. Validitas Dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana ketepatan instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti. Uji validitas pada penelitian ini dilakukan terhadap 24 item pertanyaan kuesioner mengenai konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF). Pengujian dilakukan menggunakan program SPSS dengan jumlah responden uji coba sebanyak 24 responden.

Suatu item pertanyaan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Pada penelitian ini diperoleh nilai r tabel sebesar 0,404 dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil pengujian, sebagian besar item pertanyaan memiliki nilai r hitung > r tabel sehingga dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Namun terdapat beberapa item yang memiliki nilai r hitung < r tabel sehingga dinyatakan tidak valid.

Adapun hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi

No	ItemPertanyaan	r hitung	r table	Keterangan,
1	P1	0,880	0,404	Valid
2	P2	0,579	0,404	Valid
3	P3	0,672	0,404	Valid
4	P4	0,435	0,404	Valid
5	P5	0,622	0,404	Valid
6	P6	0,546	0,404	Valid
7	P7	0,467	0,404	Valid

8	P8	0,524	0,404	Valid
9	P9	0,730	0,404	Valid
10	P10	0,451	0,404	Valid
11	P11	0,453	0,404	Valid
12	P12	0,746	0,404	Valid
13	P13	0,523	0,404	Valid
14	P14	0,531	0,404	Valid
15	P15	0,551	0,404	Valid
16	P16	0,665	0,404	Valid
17	P17	0,678	0,404	Valid
18	P18	0,575	0,404	Valid
19	P19	0,650	0,404	Valid
20	P20	0,467	0,404	Valid
21	P21	0,527	0,404	Valid
22	P22	0,856	0,404	Valid
23	P23	0,769	0,404	Valid
24	P24	0,406	0,404	Valid
25	P25	0,451	0,404	Valid
26	P26	0,551	0,404	Valid
27	P27	0,524	0,404	Valid
28	P28	0,551	0,404	Valid
29	P29	0,730	0,404	Valid

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 29 item pertanyaan yang dinyatakan valid, Item yang valid selanjutnya digunakan dalam penelitian.

2. Hasil Uji Rehabilitas

Tabel 3.2 Uji Rehabilitas Kuesioner FFQ

No	ItemPertanyaan	Nilai Korelasi Item Total	Alpha Cronbach Jika Item Dihapus	Keterangan
1	P1	0,671	0,961	Valid
2	P2	0,511	0,962	Valid
3	P3	0,597	0,961	Valid
4	P4	0,618	0,961	Valid
5	P5	0,256	0,962	Tidak valid
6	P6	0,675	0,961	Valid
7	P7	0,740	0,961	Valid
8	P8	0,712	0,961	Valid
9	P9	0,523	0,962	Valid
10	P10	0,596	0,961	Valid
11	P11	0,726	0,961	Valid
12	P12	0,444	0,962	Valid
13	P13	0,221	0,962	Tidak valid
14	P14	0,577	0,961	Valid
15	P15	0,235	0,962	Tidak valid
16	P16	0,509	0,962	Valid
17	P17	0,576	0,962	Valid
18	P18	0,599	0,961	Valid
19	P19	0,580	0,961	Valid

20	P20	0,728	0,961	Valid
21	P21	0,315	0,962	Valid
22	P22	0,729	0,961	Valid
23	P23	0,444	0,962	Valid
24	P24	0,501	0,962	Valid
25	P25	0,616	0,961	Valid
26	P26	0,771	0,961	Valid
27	P27	0,825	0,960	Valid
28	P28	0,398	0,962	Valid
29	P29	0,540	0,961	Valid
30	P30	0,767	0,961	Valid
31	P31	0,399	0,962	Valid
32	P32	0,617	0,961	Valid
33	P33	0,479	0,962	Valid
34	P34	0,576	0,961	Valid
35	P35	0,466	0,962	Valid
36	P36	0,737	0,961	Valid
37	P37	0,583	0,961	Valid
38	P38	0,641	0,961	Valid
39	P39	0,316	0,962	Valid
40	P40	0,052	0,963	Tidak valid
41	P41	0,415	0,962	Valid
42	P42	0,112	0,962	Tidak valid
43	P43	0,440	0,962	Valid
44	P44	0,117	0,963	Tidak valid
45	P45	0,109	0,963	Tidak valid
46	P46	0,413	0,962	Valid
47	P47	-0,069	0,963	Tidak valid
48	P48	0,460	0,962	Valid
49	P49	0,700	0,961	Valid
50	P50	0,521	0,962	valid
51	P51	0,745	0,961	Valid
52	P52	0,661	0,961	Valid
53	P53	0,775	0,961	Valid
54	P54	0,576	0,961	Valid
55	P55	0,527	0,962	Valid
56	P56	0,551	0,961	Valid
57	P57	0,411	0,962	Valid
58	P58	0,599	0,961	Valid
59	P59	0,093	0,963	Tidak valid
60	P60	0,379	0,962	Valid
61	P61	0,547	0,961	Valid
62	P62	0,859	0,960	Valid
63	P63	0,859	0,960	Valid
64	P64	0,621	0,961	Valid
65	P65	0,670	0,961	Valid
66	P66	0,308	0,962	Valid
67	P67	0,520	0,962	Valid
68	P68	0,044	0,963	Tidak valid
69	P69	0,555	0,962	Valid
70	P70	0,500	0,962	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, sebagian besar item pertanyaan dinyatakan valid karena memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation $\geq 0,30$. Item yang tidak valid yaitu P5, P13, P15, P40, P42, P44, P45, P47, P59, dan P68 karena memiliki nilai korelasi $< 0,30$. Nilai Alpha Cronbach sebesar 0,96 menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Kondisi Geografis Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Palopo yang terletak di Kota Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan. Secara geografis, wilayah ini berada pada koordinat 3°1'11,7" Lintang Selatan (LS) dan 120°12'22,5" Bujur Timur (BT).

Kampus Universitas Muhammadiyah Palopo beralamat di Jalan Jenderal Sudirman Km. 3, Kelurahan Amassangan, Kecamatan Wara, dengan kondisi wilayah berupa kawasan perkotaan (urban) dan topografi relatif datar. Iklim di wilayah ini adalah iklim tropis dengan suhu udara yang cenderung hangat serta memiliki dua musim, yaitu musim hujan dan musim kemarau.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Dibawah ini menunjukkan responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, program studi, semester, tempat tinggal, tinggi badan, dan berat badan dengan jumlah responden 50 mahasiswa universitas muhammadiyah palopo.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Kebiasaan konsumsi Ultra-Processed Food (UPF) pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo masih tergolong tinggi. Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi antara lain mi instan, cokelat, mayones, susu kental manis, dan berbagai makanan olahan lainnya yang praktis serta mudah diperoleh. Tingginya konsumsi UPF dipengaruhi oleh kesibukan akademik, gaya hidup modern, dan kemudahan akses terhadap makanan siap saji.
2. Hasil pengukuran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami status gizi lebih. Dari total 50 responden, sebanyak 11 mahasiswa (22%) memiliki status gizi overweight dan 20 mahasiswa (40%) mengalami obesitas, sehingga masalah gizi lebih masih menjadi perhatian di kalangan mahasiswa.
3. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi Ultra-Processed Food (UPF) dengan status gizi mahasiswa. Berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai Pearson Chi-Square sebesar 33,069 dengan nilai $p\text{-value} < 0,001$, yang menunjukkan bahwa semakin

tinggi frekuensi konsumsi UPF maka semakin besar risiko mahasiswa mengalami overweight dan obesitas.

4. Hasil yang diperoleh di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang jarang mengonsumsi UPF memiliki status gizi normal (83,3%), sedangkan mahasiswa yang mengonsumsi UPF dengan frekuensi sedang dan tinggi hampir seluruhnya memiliki status gizi tidak normal. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi UPF berkontribusi terhadap peningkatan risiko terjadinya gizi lebih pada mahasiswa.
5. Konsumsi Ultra-Processed Food merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan kejadian overweight maupun obesitas pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan edukasi gizi, pembatasan konsumsi makanan ultra-proses, serta penerapan pola hidup sehat melalui konsumsi gizi seimbang dan aktivitas fisik yang teratur sebagai upaya pencegahan masalah gizi lebih.

B. Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan desain cross-sectional, sehingga hanya dapat menggambarkan hubungan antara konsumsi Ultra-Processed Food (UPF) dan status gizi pada satu waktu pengamatan serta tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Kedua, data konsumsi UPF diperoleh melalui kuesioner SQ-FFQ yang bergantung pada daya ingat dan kejujuran

responden, sehingga berpotensi menimbulkan recall bias. Ketiga, penelitian hanya menganalisis hubungan konsumsi UPF dengan status gizi, tanpa mempertimbangkan faktor lain yang juga dapat memengaruhi status gizi, seperti aktivitas fisik, total asupan energi, durasi tidur, tingkat stres, dan faktor genetik. Selain itu, penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa di wilayah lain.

C. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi Ultra-Processed Food (UPF) dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo. Temuan ini memberikan implikasi bahwa upaya pencegahan status gizi lebih pada mahasiswa perlu difokuskan pada perbaikan pola konsumsi makanan, khususnya dengan mengurangi konsumsi UPF dan meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi Universitas Muhammadiyah Palopo dalam merancang program edukasi gizi, kampanye pola makan sehat, serta pengembangan kantin sehat yang menyediakan pilihan makanan bergizi dan membatasi ketersediaan makanan Ultra-Processed Food. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat sebagai upaya menjaga status gizi yang optimal. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan

penelitian dengan menambahkan variabel lain, seperti aktivitas fisik, asupan energi, durasi tidur, dan tingkat stres, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi mahasiswa.

D. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih memperhatikan pola makan dan membatasi konsumsi makanan *Ultra-Processed Food* (UPF) dengan cara meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang seperti buah, sayur, dan makanan yang diolah secara sehat. Mahasiswa juga disarankan untuk menerapkan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik secara rutin serta menjaga pola tidur yang baik.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Palopo

Pihak universitas diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai gizi dan pola makan sehat melalui seminar, penyuluhan, maupun program promosi kesehatan di lingkungan kampus. Selain itu, kampus juga diharapkan mendukung tersedianya pilihan makanan sehat di area kantin kampus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi mahasiswa, seperti aktivitas fisik, pola tidur, tingkat stres, dan faktor genetik, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai penyebab terjadinya

overweight dan obesitas pada mahasiswa. Selain itu, penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode penelitian yang berbeda juga disarankan untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.110-119>
- Amelia, F. (2025). Konsumsi Makanan *Ultra-Proses* (UPF) dan Risiko Gangguan Mental pada Remaja : Sebuah Tinjauan Naratif *Ultra-Processed Food* (UPF) Consumption and The Risk of Mental Health Problems among Adolescents : A Narrative Review. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 8(1), 192–199.
- Askari, M., Heshmati, J., Shahinfar, H., Tripathi, N., & Daneshzad, E. (2020). *ov* and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *International Journal of Obesity*, 44(10), 2080–2091. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00650-z>
- Briawan, D., Nasution, Z., Alfiah, E., Khomsan, A., & Putri, P. A. (2024). Preference and Consumption of Processed Food Products among Adolescents in 15 Provinces of Indonesia: An Explorative Study. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1359(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1359/1/012132>
- D. R. Syarif. (2011). Obesitas Anak dan Remaja. In *Buku ajar nutrisi dan penyakit metabolik*.
- Detopoulou, P., Levidi, D., Magni, O., Dedes, V., Tzoutzou, M., Fappa, E., Gioxari, A., & Panoutsopoulos, G. (2024). Phase angle is inversely related to the consumption of ultra-processed foods and positively related to the consumption of minimally processed foods by university students: A cross-sectional study. *Public Health Nutrition*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1017/S136898002400123X>
- Dicken, S. J., & Batterham, R. L. (2024). Ultra-processed Food and Obesity: What Is the Evidence? *Current Nutrition Reports*, 13(1), 23–38. <https://doi.org/10.1007/s13668-024-00517-z>
- Dinu, M., & Martini, D. (2023). Ultra-Processed Foods, Diet Quality and Human Health. *Nutrients*, 15(13), 7–10. <https://doi.org/10.3390/nu15132890>
- Durán-Agüero, S., Valdés-Badilla, P., Valladares, M., Espinoza, V., Mena, F., Oñate, G., Fernandez, M., Godoy-Cumillaf, A., & Crovetto, M. (2023). Consumption of ultra-processed food and its association with obesity in Chilean university students: A multi-center study: Ultra-processed food and obesity in Chilean university students. *Journal of American College Health*,

71(8), 2356–2362. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1967960>

- Edalati, S., Bagherzadeh, F., Asghari Jafarabadi, M., & Ebrahimi-Mamaghani, M. (2021). Higher ultra-processed food intake is associated with higher DNA damage in healthy adolescents. *British Journal of Nutrition*, 125(5), 568–576. <https://doi.org/10.1017/S0007114520001981>
- Fayza Hasna Zahida, Bernadette Josephine Istiti Kandarina, D. B. (2025). *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Ultra Proses Dan Gaya Hidup Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa*. 2–3.
- Fondevila-Gascón, J. F., Berbel-Giménez, G., Vidal-Portés, E., & Hurtado-Galarza, K. (2022). Ultra-Processed Foods in University Students: Implementing Nutri-Score to Make Healthy Choices. *Healthcare (Switzerland)*, 10(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/healthcare10060984>
- Ganesrau, G., Ali, A., Mohamed, H. J. J., Zainuddin, A. A., Yusof, H. M., & Jean, S. W. (2023). Ultra-Processed Food Consumption About Body Mass Index (BMI) of Public University Students in Malaysia. *Malaysian Applied Biology*, 52(2), 119–127. <https://doi.org/10.55230/mabjournal.v52i2.2663>
- Gizi, J. R., Septiani, A., Hidayanti, L., Listyawardhani, Y., Gizi, P. S., Kesehatan, F. I., Siliwangi, U., & Tasikmalaya, K. (2025). *Hubungan Pola Konsumsi Ultra Processed Food dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri The Relationship Between Ultra-Processed Food Consumption Patterns and Hemoglobin Levels in Female Adolescents*. 13(2), 92–99.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Jurnal gizi klinik Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(1), 22–27. <https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/view/34939/24736>
- Louzada, M. L. da C., Martins, A. P. B., Canella, D. S., Baraldi, L. G., Levy, R. B., Claro, R. M., Moubarac, J. C., Cannon, G., & Monteiro, C. A. (2015). Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. *Revista de Saude Publica*, 49, 1–11. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049006132>
- Made, N., Rini, K., Cintawan, D., Graharti, R., Sitepu, R. R., Kedokteran, F., Lampung, U., Klinik, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Dalam, P., Sakit, R., Daerah, U., & Moeloek, A. (2026). Peran Pangan Ultra Proses terhadap Peningkatan Risiko Obesitas Anak The Role of Ultra-Processed Food in Increasing the Risk of Childhood Obesity. *Medula (Medical Profesion Journal of Lampung)*, 16, 17–21.
- Mambrini, S. P., Menichetti, F., Ravella, S., Pellizzari, M., De Amicis, R., Foppiani, A., Battezzati, A., Bertoli, S., & Leone, A. (2023). Ultra-Processed Food

- Consumption and Incidence of Obesity and Cardiometabolic Risk Factors in Adults: A Systematic Review of Prospective Studies. *Nutrients*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/nu15112583>
- Monteiro, J., Cabral, J., Pinto, R., Pinto, M. L., & Santos, I. (2026). Ultra-processed food consumption among university students: application of front-of-package-based nutrient profiling scores and associations with physical activity and body composition. *BMC Nutrition*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40795-026-01294-4>
- Nanda, C. A., Puspitasari, D. I., Widiyaningsih, E. N., & Mardiyati, N. L. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 6(1), 325–332. <https://doi.org/10.30602/pnj.v6i1.1164>
- Nathaniela, N. B., Puspitasari, D. I., Isnaeni, F. N., & Tengah, J. (2026). *Research Article Prodi Ilmu Gizi , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Surakarta , Sukoharjo , Prodi Profesi Dietisien Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Surakarta , Abstract This study aims to analyze the relationship between the level of UPF (Ultra Process Food) consumption and the incidence of overweight in elementary school children at SDN V Mojongso Surakarta . Ultra-Processed Food , Overweight , Elementary School Student , Case-Control Study , Nutritional Intake Pendahuluan. 10(2), 177–187. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v10i2.24760>*
- Olvan, S. M. (2026). *Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dan Tingkat Konsumsi Makanan Ultra Proses dengan Kejadian Status Overweight pada Remaja Awal : Tinjauan Literatur The Relationship between Macro Nutrient Intake and Ultra Processed Food Consumption Level With The Incidence of Overweight Status in Early Adolescents : Literature Review. (c), 1008–1013.*
- 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>
- 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. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.1.8557>
- Rasyid, M, F, A. (2021). Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT). *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1094–1097. <http://jurnalmedikahutama.com>

- Resti, N., Margawati, A., Nissa, C., Afifah, D. N., Syauqy, A., & Zaimatussoleha, C. (2024). Physical activity, sleep quality, energy dense nutrient-poor (EDNP) foods intake, with blood pressure among obese teachers. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 9(1), 168. <https://doi.org/10.30867/action.v9i1.967>
- Sari, D. K. T., & Hermita, M. (2023). Konsep Diri Fisik Terhadap Perilaku Makan Tidak Sehat pada Wanita Dewasa Muda. *Psychopreneur Journal*, 7(2), 110–119. <https://doi.org/10.37715/psy.v7i2.3668>
- Siska Rahmawati, Dewi Rizzky Mutiarasari, & Khoirun Nisa Alfitri. (2026). Hubungan Asupan Lemak Dalam Ultra Processed Food (UPF) Dengan Kejadian Status Gizi Lebih Di SMA Negeri 2 Sleman. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 2181–2190. <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.256>
- Sofia, D., Handayani, R., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tuah, H. (2024). *Saji Dan Kasus Overweight Pada Remaja Putra Dan Putri Di Sma Kartika Iv-3 Surabaya Dan Putri Di Sma Kartika Iv-3 Surabaya*.
- Sumarni, & Bangkele, E. Y. (2017). Original Research Paper Science. *Healthy Tadulako Journal*, 9(9), 7–10.
- Teo, P. S., Lim, A. J. Y., Goh, A. T., Janani, R., Choy, J. Y. M., McCrickerd, K., & Forde, C. G. (2022). Texture-based differences in eating rate influence energy intake for minimally processed and ultra-processed meals. *American Journal of Clinical Nutrition*, 116(1), 244–254. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac068>
- Toby, Y. R., Anggraeni, L. D., & Sada, R. (2021). Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita. *Faletehan Health Journal*, 8(2), 92–101. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- 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>
- Utara, I. S., Pustaka, T., Diba, F., Universitas, K., Sumatera, I., Artikel, H., & Kunci, K. (2025). MAKANAN ULTRA-PROSES , INOVASI DALAM INDUSTRI MAKANAN MODERN ULTRA-PROCESSED FOODS , INNOVATION IN THE MODERN FOOD INDUSTRY PENDAHULUAN Ultra-Processed Foods (UPF) 4 Revolusi industri dalam pengolahan makanan ini membawa pe.... 24(1), 191–201.