

Biodata Penulis

A. Data Pribadi

1. Nama Lengkap : Siti Azizah Azzahrah S.A
2. Tempat Tanggal Lahir : Noling 14 Juni 2004
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Alamat : Kel.Noling, Kec.Bupon, Kab.Luwu
5. Agama : Islam
6. Pekerjaan : Mahasiswa
7. Email : Sitiazizahsyamsul@gmail.com
8. Nomor Hp : 082229219634

B. Riwayat Pendidikan

1. SD : (2010-2016)
2. SMP : (2016-2019)
3. SMA : (2019-2022)
4. Universitas Muhammadiyah Palopo (Tahun 2022-Sekarang)

C. Riwayat Organisasi

1. Anggota MPS (Majelis Perwakilan Santri Putri) Pondok Pesantren Modern Babussa'adah Bajo
2. Anggota PSM (Paduan Suara Mahasiswa) UMP
3. Ketua Bidang Organisasi HIMAGIZ (Himpunan Mahasiswa Gizi) UMP

Palopo 11 juni 2026

Siti Azizah Azzahrah S.A

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat pengambilan data awal



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO
 LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA
 MASYARAKAT (LPPM)

Lt. 2 Gedung MCC Universitas Muhammadiyah Palopo
 Jl. Jend. Sudirman Km. 03 Binturu, Kota Palopo (91959) – Telp/Fax: (0471) 327429

Nomor : 646/III.3.AU/LPPM/F/2025 Palopo, 28 Oktober 2025
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Observasi Awal

Kepada Yth
Dekan Fakultas Kesehatan UM Palopo
 Di _____
 Tempat

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, disampaikan bahwa dalam rangka pelaksanaan penelitian Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo, mohon kiranya diberikan izin untuk melakukan observasi awal penelitian kepada:

Nama : Siti Azizah Azahra
 NIM : 221350017
 Jurusan : SI Gizi
 Alamat : Noling, Kab. Luwu
 Jenis Kelamin : Perempuan
 No.Hp/Wa : 082229219634

Untuk melakukan penelitian dengan Judul "Gambaran Kebiasaan Konsumsi Ultra Processed Food Dengan Resiko Overweight Pada Mahasiswa/Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo" observasi akan dilaksanakan pada Oktober-November 2025

Demikian permohonan dari kami, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh



Tembusan:
 - Dekan Bersangkutan
 - Pertiagal

Lampiran 2 : Surat izin penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO
 LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA
 MASYARAKAT (LPPM)
 Lt. 2 Gedung MCC Universitas Muhammadiyah Palopo
 Jl. Jend. Sudirman Km. 03 Binturu, Kota Palopo (91959) – Telp/Fax: (0471) 327429

Nomor : 021/III.3.AU/LPPM/F/2026 Palopo, 07 Januari 2026
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth
Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palopo
 Di_ _____
 Tempat _____

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, disampaikan bahwa dalam rangka pelaksanaan penelitian Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo, mohon kiranya diberikan izin untuk melakukan penelitian kepada:

Nama : Siti Azizah Azzahrah
 NIM : 221350017
 Jurusan : S1 Gizi
 Alamat : Noling, Kab. Luwu
 Jenis Kelamin : Perempuan
 No.Hp/Wa : 082229219634

Untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Konsumsi Ultra-Processed Food Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo Tahun 2026”** kegiatan penelitian akan dilaksanakan pada bulan Januari- Februari 2026.

Demikian permohonan dari kami, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh


Ka.LPPM,
Junaidi, SE.,Ak.,M.Ak.,CA.,Ph.D
NIDN: 0910067705

Lampiran 3 : Tabel Master

PERCETAAHAN																																								
	MAHA	MMR	KODE MMR	JENIS KELAMIN	KODE BK	PROGRAM STUDI	KODE PENDIDIKAN	DD	TD	STATUS GIZI	KODE	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	TOTAL	PERSENTASE	KATEGORI	KODE	
3	R1	19 TAHUN	1	PEREMPUAN	1	GIZI	1	68	145	Tidak Normal	2	4	3	1	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	87	38.53%	Daik	3	
4	R2	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	58	147	Tidak Normal	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	63	74.88%	Cekap	2	
5	R3	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	75	158	Tidak Normal	2	3	3	1	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	72	75.88%	Cekap	2	
6	R4	24 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	BIDAN	2	74	168	Tidak Normal	2	4	4	1	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	1	3	3	63	74.88%	Cekap	2	
7	R5	18 TAHUN	1	PEREMPUAN	1	GIZI	1	36	164	Tidak Normal	2	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	34	34.73%	Daik	3		
8	R6	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	BIDAN	2	65	158	Tidak Normal	2	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79	76.46%	Daik	3	
9	R7	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	65	155	Tidak Normal	2	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	85	88.54%	Daik	3	
10	R8	20 TAHUN	1	PEREMPUAN	1	GIZI	1	79	162	Tidak Normal	2	4	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	86	89.58%	Daik	3
11	R9	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	BIDAN	2	105	154	Tidak Normal	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	33	36.88%	Daik	3	
12	R10	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	35	158	Tidak Normal	2	4	4	1	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	79	82.23%	Daik	3	
13	R11	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	78	152	Tidak Normal	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	85	89.58%	Daik	3	
14	R12	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	75	158	Tidak Normal	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	88	91.67%	Daik	3	
15	R13	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	75	145	Tidak Normal	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	33	36.88%	Daik	3	
16	R14	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	53	152	Tidak Normal	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	79.47%	Daik	3	
17	R15	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	53	145	Tidak Normal	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	88	89.58%	Daik	3	
18	R16	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	65	165	Tidak Normal	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3	2	4	2	2	3	4	3	4	4	84	84.88%	Daik	3	
19	R17	20 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	BIDAN	2	88	158	Tidak Normal	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	72	75.88%	Cekap	2	
20	R18	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	76	165	Tidak Normal	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	2	3	3	1	1	3	1	58	52.88%	Kurang	1		
21	R19	20 TAHUN	1	PEREMPUAN	1	GIZI	1	37	164	Tidak Normal	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	85.42%	Daik	3	
22	R20	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	68	158	Tidak Normal	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	88	89.58%	Daik	3
23	R21	19 TAHUN	1	PEREMPUAN	1	GIZI	1	68	154	Tidak Normal	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	79	76.46%	Daik	3	
24	R22	23 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	48	147	NORMAL	1	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	78.15%	Daik	3	
25	R23	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	68	158	Tidak Normal	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	100.88%	Daik	3	
26	R24	24 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	72	154.5	Tidak Normal	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	3	1	57	59.88%	Cekap	2	
27	R25	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	48	158	NORMAL	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	78.15%	Daik	3	
28	R26	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	55	152	NORMAL	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79	76.46%	Daik	3	
29	R27	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	55	148	NORMAL	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79	76.46%	Daik	3	
30	R28	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	72	178	NORMAL	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64	68.75%	Cekap	2	
31	R29	23 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	58	156	Tidak Normal	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	38	38.72%	Daik	3
32	R30	19 TAHUN	1	PEREMPUAN	1	BIDAN	2	52	152	Tidak Normal	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	75.88%	Cekap	2	
33	R31	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	BIDAN	2	68	165	Tidak Normal	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	78.15%	Daik	3	
34	R32	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	42	158	Tidak Normal	2	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	78.15%	Daik	3	
35	R33	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	58	154	NORMAL	1	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	35	36.88%	Daik	3	
36	R34	23 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	BIDAN	2	49	152	NORMAL	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	2	88	89.58%	Daik	3	
37	R35	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	GIZI	1	58	155	Tidak Normal	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	100.88%	Daik	3	
38	R36	23 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	56	155	NORMAL	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	86	89.58%	Daik	3	
39	R37	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	45	168	Tidak Normal	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	100.88%	Daik	3	
40	R38	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	44	158	Tidak Normal	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	33	36.88%	Daik	3	
41	R39	21 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	55	153	NORMAL	1	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	79	82.23%	Daik	3	
42	R40	22 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	55	168	Tidak Normal	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	38	39.75%	Daik	3	
43	R41	23 TAHUN	2	PEREMPUAN	1	FARMASI	3	48	163	Tidak Normal	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4					

[illegible]

Lampiran 4 : Information for consent.

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Penelitian

**“Hubungan Kebiasaan Konsumsi Ultra Processed Food (UPF)
Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah
Palopo Tahun 2026”**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Karima Aulia
Usia 21
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : S1 Gizi

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Ultra Processed Food (UPF) Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo Tahun 2026”

Saya memahami bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi Ultra Processed Food (UPF) dengan status gizi pada responden. Seluruh data dan informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya berhak menolak ataupun menghentikan keikutsertaan saya sewaktu-waktu tanpa konsekuensi apapun.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 23 Januari 2026



(Karima Aulia)

Lampiran 5 : Kuesioner penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Judul Penelitian : hubungan kebiasaan konsumsi *Ultra-Processed Food (UPF)* dengan status gizi pada mahasiswa universitas muhammadiyah palopo tahun 2026

A. Identitas Responden

Inisial Nama :

Jenis Kelamin : ☐ Perempuan ☐ Laki-laki

Usia :

Program Studi : ☐ Bidan
☐ Farmasi
☐ Gizi
☐ Kesehatan Masyarakat
☐ Perawat

Semester/Angkatan : ☐ Semester 2
☐ Semester 4
☐ Semester 6
☐ Semester 8

Tempat Tinggal : ☐ Kos
☐ Rumah Orangtua
☐ Asrama
☐ Lainnya:

Tinggi Badan cm

Berat Badan kg

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti sebelum menjawab.
2. Isilah identitas responden dengan lengkap dan benar.
3. Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan frekuensi konsumsi makanan atau minuman Anda.
4. Pilih jawaban berdasarkan kondisi dan kebiasaan konsumsi Anda dalam kehidupan sehari-hari.
5. Adapun pilihan jawaban pada kuesioner ini yaitu:
 - Tidak Pernah/Sebulan Sekali
 - 1–2 Kali Seminggu
 - 3–4 Kali Seminggu
 - 1 Kali Sehari
6. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam pengisian kuesioner ini.
7. Semua data dan jawaban responden akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

C. Kuesioner Frekuensi Konsumsi Ultra Processed-Foods (UPF)

No	Jenis Konsumsi	TP/SS	1- 2x/M	3- 4x/M	1x/H
1	Konsumsi susu bubuk rendah lemak	☐	☐	☐	☐
2	Konsumsi susu bubuk full cream	☐	☐	☐	☐
3	Konsumsi susu bubuk (milo bubuk)	☐	☐	☐	☐
4	Konsumsi susu cair	☐	☐	☐	☐
5	Konsumsi susu kental manis	☐	☐	☐	☐
6	Konsumsi Es krim	☐	☐	☐	☐
7	Konsumsi puding	☐	☐	☐	☐
8	Konsumsi Keju	☐	☐	☐	☐
9	Konsumsi permen	☐	☐	☐	☐
10	Konsumsi permen karet	☐	☐	☐	☐
11	Konsumsi coklat	☐	☐	☐	☐
12	Konsumsi Marshmallow	☐	☐	☐	☐
13	Konsumsi Mie instan	☐	☐	☐	☐
14	Konsumsi Bubur instan	☐	☐	☐	☐
15	Konsumsi Sup instan (sup jagung)	☐	☐	☐	☐
16	Konsumsi Sereal siap makan (koko krunch, stars, oat choco, milo)	☐	☐	☐	☐
17	Konsumsi Oatmeal (raw	☐	☐	☐	☐

	oat, quaker)				
18	Konsumsi bubuk sereal (energen, gowell, govit)	☐	☐	☐	☐
19	Konsumsi Tepung bumbu (tepung bumbu sajiku)	☐	☐	☐	☐
20	Konsumsi roti putih (roti tawar)	☐	☐	☐	☐
21	Konsumsi roti gandum	☐	☐	☐	☐
22	Konsumsi Bgelen roti kering	☐	☐	☐	☐
23	Konsumsi Biskuit	☐	☐	☐	☐
24	Konsumsi Wafer	☐	☐	☐	☐
25	Konsumsi Astor	☐	☐	☐	☐
26	Konsumsi Kue kering (nextar, goodtime)	☐	☐	☐	☐
27	Konsumsi Roti kemasan	☐	☐	☐	☐
28	Konsumsi kue (sariroti)	☐	☐	☐	☐
29	Konsumsi sosis	☐	☐	☐	☐
30	Konsumsi bakso	☐	☐	☐	☐
31	Konsumsi nugget ayam	☐	☐	☐	☐
32	Konsumsi kornet	☐	☐	☐	☐
33	Konsumsi Daging asap (kebab)	☐	☐	☐	☐
34	Konsumsi Ayam bumbu kemasan (so nice, fiesta)	☐	☐	☐	☐
35	Konsumsi kentang kemasan	☐	☐	☐	☐
36	Konsumsi olahan ikan (bakso ikan, cede, otak-otak, fishroll)	☐	☐	☐	☐
37	Konsumsi saos tomat	☐	☐	☐	☐
38	Konsumsi saus keju	☐	☐	☐	☐
39	Konsumsi margarin dan mentega	☐	☐	☐	☐
40	Konsumsi saus salad (kewpie, maystro)	☐	☐	☐	☐
41	Konsumsi mayones	☐	☐	☐	☐
42	Konsumsi selai	☐	☐	☐	☐
43	Konsumsi bubuk coklat (drink beng-beng, chocolatos, tiramissu, macha)	☐	☐	☐	☐
44	Konsumsi Konsetrat buah (nutrisari)	☐	☐	☐	☐
45	Konsumsi milkshake (pop ice)	☐	☐	☐	☐
46	Konsumsi minuman boba (mixue, chatime, kopi boba)	☐	☐	☐	☐
47	Konsumsi minuman elektronit (pocarisweat, lemon water, isoplus, mizone, hidroco)	☐	☐	☐	☐
48	Konsumsi Minuman berkarbonasi (coca-cola, fanta, pepsi, sprite)	☐	☐	☐	☐

49	Konsumsi minuman jus buah	☐	☐	☐	☐
50	Konsumsi jeli (okky jelly drink)	☐	☐	☐	☐
51	Konsumsi kopi	☐	☐	☐	☐
52	Konsumsi sirup	☐	☐	☐	☐
53	Konsumsi keripik singkong	☐	☐	☐	☐
54	Konsumsi keripik kentang	☐	☐	☐	☐
55	Konsumsi pilus	☐	☐	☐	☐
56	Konsumsi makanan ringan ekstrudat (chiki balls, sponge)	☐	☐	☐	☐
57	Konsumsi kacang-kacangan	☐	☐	☐	☐
58	Konsumsi keripik jagung	☐	☐	☐	☐
59	Konsumsi Burger	☐	☐	☐	☐
60	Konsumsi Pizza	☐	☐	☐	☐

D. Kuesioner Pengetahuan Gizi

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya mengetahui bahwa makanan bergizi seimbang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Saya memahami pentingnya sarapan untuk menjaga kesehatan tubuh.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Saya mengetahui bahwa sayur dan buah harus dikonsumsi setiap hari.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Saya mengetahui bahwa air putih penting untuk menjaga fungsi tubuh.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Saya memahami bahwa kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan kesehatan.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Saya mengetahui bahwa makanan seperti mi instan dan nugget termasuk makanan ultra-proses.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Saya memahami bahwa konsumsi makanan ultra-proses secara berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Saya mengetahui bahwa makanan cepat saji umumnya mengandung tinggi garam, gula, dan lemak.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Saya memahami bahwa minuman bersoda tidak baik jika dikonsumsi terlalu sering.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Saya mengetahui bahwa snack kemasan mengandung bahan tambahan pangan (pengawet, pewarna, dll).	☐	☐	☐	☐	☐
11	Saya memahami bahwa pola makan tidak sehat dapat menyebabkan obesitas.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Saya mengetahui bahwa konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan hipertensi.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Saya mengetahui bahwa konsumsi gula	☐	☐	☐	☐	☐

	berlebih dapat meningkatkan risiko diabetes.					
14	Saya memahami pentingnya menjaga berat badan ideal.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Saya memahami pentingnya membaca label gizi pada kemasan makanan.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Saya mengetahui bahwa makanan rumahan lebih sehat dibanding makanan cepat saji.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Saya memahami pentingnya membatasi konsumsi makanan olahan.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Saya mengetahui bahwa pola makan seimbang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Saya memahami pentingnya mengatur jadwal makan yang teratur.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Saya mengetahui bahwa minuman manis kemasan mengandung gula tinggi.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Saya memahami bahwa konsumsi lemak jenuh berlebih tidak baik untuk kesehatan jantung.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Saya mengetahui bahwa aktivitas fisik berperan dalam menjaga status gizi.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Saya memahami bahwa gaya hidup sehat dapat mencegah penyakit tidak menular.	☐	☐	☐	☐	☐

Lampiran 6 : Analisis uji bivariat

FFQ * STATUS_GIZI Crosstabulation

		STATUS_GIZI		Total
		Normal	Tidak Normal	
FFQ	jarang_konsumsi	Count	5	1
		Expected Count	.7	5.3
		% within FFQ	83.3%	16.7%
	konsumsi-sedang	Count	0	22
		Expected Count	2.6	19.4
		% within FFQ	0.0%	100.0%
	sering_konsumsi	Count	1	21
		Expected Count	2.6	19.4
		% within FFQ	4.5%	95.5%
Total		Count	6	44
		Expected Count	6.0	44.0
		% within FFQ	12.0%	88.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	33.069 ^a	2	< .001	< .001		
Likelihood Ratio	23.150	2	< .001	< .001		
Fisher-Freeman-Halton Exact Test	20.156			< .001		
Linear-by-Linear Association	14.215 ^b	1	< .001	< .001	< .001	.000
N of Valid Cases	50					

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .72.
b. The standardized statistic is 3.770.

Lampiran 7 : Dokumentasi selama proses penelitian



Lampiran 8 : Kode etik Penelitian

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Palopo
Institution of Research and Community Services
Muhammadiyah University Palopo

KETERANGAN LAYAK PENELITIAN
ETHICAL APPROVAL LETTER
 Nomor/Number: 261/KEP/III.3.AU/F/2026

Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Palopo, setelah mempelajari dan melakukan kajian etik secara seksama usulan rancangan penelitian, dengan ini menyatakan bahwa penelitian dengan:

The Research Ethics Commission of Muhammadiyah University Palopo, having thoroughly scutinized and completed ethical reviews on the research plan proposal, hereby certifies that:

Judul : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Ultra-Procesed Food Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo Tahun 2026

Title : The Relationship Between Ultra-Processed Food Consumption Habits and Nutritional Status of Students at Muhammadiyah University of Palopo in 2026

Researcher : 1. Siti Azizah Azahra S. A
 2. Tenri Puli, S.Gz., M.KM
 3. Nur Ainin Alfi, S.Km., M.KM

Dengan ini menyatakan bahwa protokol tersebut DITERIMA
 Hereby declares that the protocol is APPROVED

Palopo, 03 Juni 2026
 Ketua / Chairman

 Junaidi, S.E., M.Ak., Ph.D.
 NIDN:0910067705

BAB 1-4 WORD.docx

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.stikeshangtuah-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.poltekkesmamuju.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	bni.akvs.ac.id	< 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.prasetiyamulya.ac.id
Internet

27 words — < 1%

25 jurnal.syedzasaintika.ac.id
Internet

26 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES ON
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE SOURCES OFF
EXCLUDE MATCHES OFF