

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN FREKUENSI KONSUMSI *ULTRA PROCESSED*
FOOD DAN OBESITAS PADA REMAJA SMA NEGERI 3
CIREBON TAHUN 2026**



AZZAHRA MUTIA NABILA

NIM. P2.06.31.2.23.058

**PROGRAM STUDI DIH GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN FREKUENSI KONSUMSI *ULTRA PROCESSED*
FOOD DAN OBESITAS PADA REMAJA SMA NEGERI 3
CIREBON TAHUN 2026**



AZZAHRA MUTIA NABILA

NIM. P2.06.31.2.23.058

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

***Frequency of Ultra-Processed Food Consumption and Obesity in Adolescents at
SMA NEGERI 3 CIREBON in 2026***

Azzahra Mutia Nabila¹, Jongga Adiyaksa²

ABSTRACT

This study aims to determine the description of the frequency of ultra-processed food consumption and nutritional status in adolescents at SMA Negeri 3 Cirebon in 2026. The type of research used is quantitative descriptive with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 80 grade XII students selected using a proportional random sampling technique. Data on the frequency of ultra-processed food consumption were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status was measured through anthropometric measurements based on BMI/A using the WHO AnthroPlus application. The results showed that most respondents were included in the category of frequently consuming ultra-processed foods, namely 52.5%, while 47.5% were included in the category of rarely consuming ultra-processed foods. In terms of nutritional status, as many as 57.5% of respondents had a nutritional status of non-obese and 42.5% were obese. The results of the cross-tabulation showed that respondents who frequently consumed ultra-processed foods tended to have a higher proportion of obesity (42.9%) compared to those who rarely consumed them (42.1%), although the difference was very small. This indicates that consumption of ultra-processed foods tends to be related to the nutritional status of adolescents. However, nutritional status is multidimensional and is also influenced by physical activity, fat metabolism, genetic factors, sleep quality, and family socioeconomic conditions.

Keywords: ultra-processed foods, adolescents, obesity, BMI/Age

1. Diploma III Nutrition Study Program Student, Cirebon, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya

2. Diploma III Nutrition Study Program Lecturer, Cirebon, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya

Frekuensi Konsumsi *Ultra Processed Food* dan Obesitas pada remaja SMA

NEGERI 3 CIREBON TAHUN 2026

Azzahra Mutia Nabila¹, Jongga Adiyaksa²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran frekuensi konsumsi makanan *ultra processed food* dan status gizi pada remaja SMA Negeri 3 Cirebon tahun 2026. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 80 siswa kelas XII yang dipilih menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Data frekuensi konsumsi makanan *ultra olahan* dikumpulkan menggunakan *Food Frekuensi Questionnaire* (FFQ), sedangkan status gizi diukur melalui pengukuran antropometri berdasarkan IMT/U menggunakan aplikasi *WHO AnthroPlus*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori sering mengonsumsi *ultra processed food* yaitu sebanyak 52,5%, sedangkan 47,5% termasuk kategori jarang. Dari sisi status gizi, sebanyak 57,5% responden mempunyai status gizi tidak obesitas dan 42,5% mengalami obesitas. Hasil *crosstab* menunjukkan bahwa responden yang sering mengonsumsi *ultra processed food* cenderung memiliki proporsi obesitas lebih tinggi (42,9%) dibandingkan yang jarang (42,1%), meskipun selisihnya sangat kecil. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi *ultra processed food* memiliki kecenderungan hubungan dengan status gizi remaja, namun status gizi bersifat multidimensi yang juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, metabolisme lemak, faktor genetik, kualitas tidur, dan kondisi sosial ekonomi keluarga.

Kata kunci: *ultra processed food*, remaja, obesitas, IMT/U

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan judul "Gambaran Frekuensi Konsumsi *Ultra Processed Food* dan obesitas Pada Remaja SMA Negeri 3 Cirebon" tepat pada waktunya. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program Studi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya. Dalam proses penyusunannya, penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada banyak pihak yang telah membantu dan bimbingan dalam penulisan proses pembuatan Tugas Akhir ini, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si. Ketua program studi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa tingkat III.
2. Bapak Jongga Adiyaksa, SKM, M. Biomed selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan perhatian membimbing penulis hingga sampai pada titik ini. Terimakasih telah percaya, membantu, membimbing, dan selalu mendorong penulis untuk terus berkembang.
3. Ibu Dwi Kusumayanti, SKM, MKM selaku dewan penguji 1 yang telah membantu memberikan masukan, kritik, dan saran dalam penyusunan proposal tugas akhir ini.
4. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi selaku dewan penguji 2 yang telah membantu memberikan masukan, kritik, dan saran dalam penyusunan proposal tugas akhir ini.
5. Seluruh Dosen Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Prodi DIII Gizi yang telah membekali ilmu kepada penulis.
6. Teristimewa panutan penulis. Papah tercinta Adiyanto Aditia Ikhsan, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak

sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dalam hidup penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya. Sehat selalu dan panjang umur karena papah harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.

7. Pintu surgaku. Mamah tercinta Eliya Ningrum, yang selalu menjadi penyemangat penulis dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi yang luar biasa. Terimakasih untuk doa-doa yang selalu diberikan untuk penulis, terimakasih selalu berjuang untuk penulis, berkat doa serta dukungannya sehingga penulis bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan panjang umur karena mamah harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian penulis.
8. Adik-adik tercinta Afra Fatin Fadilah dan Ammar Ikhsan Abqori, terimakasih senantiasa menjadi sumber semangat dan kebahagiaan dalam setiap langkah penulis. Kalian berdua adalah anugerah terindah sekaligus amanah berharga yang Allah titipkan kepada penulis untuk dijaga, disayangi, dan dibimbing agar tumbuh menjadi pribadi yang baik. Terima kasih atas keceriaan, doa, dan dukungan yang selalu kalian berikan. Kehadiran kalian menjadi pengingat bagi penulis untuk terus berusaha dan berjuang, agar dapat menjadi sosok kakak yang dapat dibanggakan serta tempat kalian bersandar kapan pun dibutuhkan
9. Sahabat tercinta, Aulia Nursabila dan Nadia Alya Fawzia yang sejak semester awal menjadi teman berjuang bersama, terimakasih telah bertukar kisah, dan saling menyemangati selama proses pembuatan tugas akhir ini.
10. Mahasiswa Program Studi DIII Gizi, teristimewa teman-teman angkatan 2023, terimakasih untuk kebersamaan dan persahabatan kalian dalam suka dan duka selama dikampus maupun dilapangan.
11. Terakhir, saya berterima kasih kepada satu sosok gadis yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan sederhana dengan hati kecil namun dengan impian besar. Terima kasih kepada penulis yaitu diriku

sendiri, Azzahra Mutia Nabila. Anak perempuan pertama dan harapan orang tuanya. Terima kasih telah hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri. Penulis sangat bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tidak dirayakan orang lain. Walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang kamu dapatkan. Jangan lelah untuk tetap berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Rayakan apapun dalam dirimu dan jadikan dimanapun dirimu sebagai sosok yang bermanfaat untuk dirimu sendiri maupun orang lain. Penulis berdoa semoga langkah kecil ini selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang baik dan hebat, serta mimpinya satu persatu akan terjawab. Aamiin.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, 20 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. TINJAUAN TEORI	5
1. Konsumsi Pangan.....	5
2. Status Gizi.....	6
a. Definisi Status Gizi	6
b. Faktor yang mempengaruhi Status Gizi pada remaja	6
c. Penilaian Status Gizi	8
3. <i>Ultra Processed Food</i>	9
a. Definisi <i>Ultra Processed Food</i>	9
b. Klasifikasi <i>Ultra Processed Food</i>	10

c. Keterkaitan <i>ultra processed</i> food dengan obesitas pada remaja	12
d. Mekanisme peningkatan berat badan.....	13
4. Metode <i>Food Frequency Questionnaire</i>	14
B. KERANGKA TEORI.....	16
C. KERANGKA KONSEP	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. JENIS PENELITIAN	18
B. WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN	18
C. POPULASI DAN SAMPEL	19
D. VARIABEL DAN DEFINISI OPERASIONAL	24
E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	26
F. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	27
G. JALANNYA PENELITIAN	30
BAB IV	31
HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil	31
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
2. Karakteristik Responden	32
3. Gambaran Frekuensi Konsumsi <i>Ultra Processed Food</i>	32
4. Gambaran Kejadian Obesitas (IMT/U) pada responden	33
5. Kaitan Frekuensi <i>Ultra Processed Food</i> dengan obesitas	33
B. Pembahasan.....	34
1. Karakteristik Responden	34
2. Frekuensi konsumsi <i>ultra processed food</i>	35
3. Status Gizi IMT/U.....	36
4. Frekuensi Konsumsi <i>Ultra Processed Food</i> Menurut Status Gizi.....	37
BAB V	39
KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indeks Masa Tubuh Menurut Umur	8
Tabel 2. Total siswa kelas XII	19
Tabel 3. Total Sampel.....	23
Tabel 4. Definisi Operasional.....	25
Tabel 5. Jumlah responden kelas XII	31
Tabel 6. Karakteristik Responden	32
Tabel 7. Frekuensi Konsumsi <i>Ultra Processed Food</i>	32
Tabel 8. Kejadian Obesitas pada responden.....	33
Tabel 9. Distribusi frekuensi status gizi dan kebiasaan konsumsi ultra processed food ..	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 . Kerangka Teori.....	16
Gambar 2. Kerangka Konsep	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Naskah Penjelasan	50
Lampiran 2 Naskah Persetujuan Responden.....	51
Lampiran 3 Instrumen Penelitian.....	52
Lampiran 4. Output data SPSS	55
Lampiran 5. Output WHO AnthroPlus	57