



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Gambaran Frekuensi Konsumsi  
*Ultra Processed Food* Dengan Status Gizi  
Pada Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon  
Poltekkes Tasikmalaya**

**Tiara Monica  
NIM.P2.06.31.2.22.037**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON**

**JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2025**

# **GAMBARAN FREKUENSI KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PRODI GIZI CIREBON POLTEKKES TASIKMALAYA**

Tiara Monica <sup>1</sup>, Uun Kunaepah<sup>2</sup>

## **INTISARI**

Status gizi dipengaruhi oleh asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Berdasarkan risehat kesehatan dasar tahun 2018 terdapat 34,4% orang dewasa diatas 18 tahun mengalami kelebihan beat badan. Hal ini dapat terjadi karena adanya pergeseran kebiasaan makan dengan meningkatnya konsumsi *ultra-processed food* UPF. Kelompok usia produktif, seperti mahasiswa, termasuk salah satu kelompok yang rentan terhadap tingginya konsumsi jenis makanan ini. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan frekuensi makan *ultra-processed food* dengan status gizi pada mahasiswa Prodi Gizi Cirebon Poltekkes tasikmalaya.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan desain studi *cross-sectional* yang dilakukan pada januari 2025 dengan populasi mahasiswa tingkat 2 sebanyak 96 dan sampel mahasiswa 80 subjek yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel konsumsi UPF diukur menggunakan kuesioner *food frequency questionnaire* (FFQ), sedangkan variabel status gizi diukur berdasarkan skor indeks massa tubuh (IMT) yang dihitung dari tinggi dan berat badan subjek.

Hasil menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi UPF dengan kategori sering mengonsumsi UPF yaitu sebanyak 98,8% dan jarang mengonsumsi sebanyak 1.3%, dengan makanan yang sering dikonsumsi yakni saus sambal. frekuensi konsumsi UPF sering yaitu responden dengan kategori berat badan normal 40,0%, diikuti oleh berat badan lebih 33,8%, dan berat badan kurang 26,3%. Hal ini menunjukan bahwa konsumsi UPF tidak hanya berkaitan dengan status gizi yang berlebih tetapi juga pada kelompok dengan berat badan normal.

Kata Kunci : Frekuensi, Indeks massa tubuh, Jenis makanan, Mahasiswa, *ultra-processed food*.

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

## PRAKATA

Puji syukur kepada Allah STW atas limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, Tugas akhir yang berjudul “Gambaran Frekuensi Konsumsi *Ultra-Processed Food* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya” berhasil diselesaikan dengan baik.

Peneliti juga ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik dalam bentuk bimbingan, motivasi, arahan, maupun doa selama proses penulisan karya tulis ilmiah ini. Ucapan terima kasih ini secara khusus ditujukan kepada:

1. Allah STW yang telah melimpahkan petunjuk dan rahmatnya-Nya.
2. Kepada orang tua yang telah memberikan dukungan moral dan material selama proses penyusunan proposal tugas akhir ini.
3. Ibu Dr Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep. selaku Rektor Poltekkes Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si. selaku Ketua Program Studi Gizi Cirebon.
5. Ibu Uun Kunaepah, SST, M.Si. selaku Dosen Pembimbing tugas akhir.
6. Ibu Tursiwi widiarti, SKM, MKM. selaku penguji pertama.
7. Bapak Priyo Sulistiyono, SKM, MKM. selaku penguji kedua.
8. Seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Seluruh teman-teman seperjuangan dan seluruh pihak yang tidak saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala bantuan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian dan penyusunan laporan ini. Semoga setiap bantuan menjadi amal ibadah dan mendapatkan pahala di sisi Allah SWT.

Penelitian ini tentu memiliki kekurangan, oleh karena itu peneliti sangat mengahrapkan masukan dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Pada akhirnya, peneliti berharap karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat positif bagi semua yang membacanya.

Cirebon, 14 Januari 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                    | <b>i</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                     | <b>ii</b>  |
| <b>INTISARI .....</b>                               | <b>iii</b> |
| <b>PRAKATA .....</b>                                | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                              | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                           | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                           | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                        | <b>xi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                      | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang .....                             | 1          |
| B. Rumusan Masalah .....                            | 2          |
| C. Tujuan.....                                      | 3          |
| 1. Tujuan Umum.....                                 | 3          |
| 2. Tujuan Khusus .....                              | 3          |
| D. Manfaat Penelitian.....                          | 3          |
| 1. Bagi Prodi Gizi .....                            | 3          |
| 2. Bagi Peneliti.....                               | 4          |
| 3. Bagi Responden .....                             | 4          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                | <b>5</b>   |
| A. Tinjauan Teori .....                             | 5          |
| 1. Status Gizi.....                                 | 5          |
| 2. Makanan <i>Ultra-Processed Food</i> .....        | 10         |
| 3. Metode <i>Food Frequency Questionnaire</i> ..... | 17         |
| 4. Mahasiswa .....                                  | 19         |
| B. Kerangka Teori.....                              | 20         |
| C. Kerangka Konsep .....                            | 23         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>              | <b>24</b>  |
| A. Jenis Penelitian .....                           | 24         |

|                                          |                                                                           |           |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| B.                                       | Waktu dan Tempat Penelitian .....                                         | 24        |
| C.                                       | Populasi dan Sampel Penelitian .....                                      | 25        |
| 1.                                       | Populasi Penelitian.....                                                  | 25        |
| 2.                                       | Sampel Penelitian .....                                                   | 25        |
| 3.                                       | Kriteria sampel.....                                                      | 26        |
| 4.                                       | Teknik Sampling.....                                                      | 26        |
| D.                                       | Variabel dan Definisi Oprasional .....                                    | 27        |
| 1.                                       | Variabel.....                                                             | 27        |
| 2.                                       | Definisi Oprasional .....                                                 | 28        |
| E.                                       | Teknik Pengumpulan Data .....                                             | 29        |
| 1.                                       | Jenis Data .....                                                          | 29        |
| 2.                                       | Cara Pengumpulan Data .....                                               | 29        |
| 3.                                       | Istrumen Penelitian .....                                                 | 30        |
| F.                                       | Pengolahan dan Analisis Data.....                                         | 30        |
| 1.                                       | Teknik Pengolahan Data.....                                               | 30        |
| 2.                                       | Teknik Analisis Data .....                                                | 32        |
| G.                                       | Jalannya Penelitian .....                                                 | 32        |
| 1.                                       | Tahap persiapan .....                                                     | 32        |
| 2.                                       | Tahap Pelaksanaan.....                                                    | 33        |
| 3.                                       | Tahap Akhir .....                                                         | 33        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> |                                                                           | <b>34</b> |
| A.                                       | Hasil.....                                                                | 34        |
| 1.                                       | Analisis Univariat .....                                                  | 34        |
| 2.                                       | Analisis Bivariat .....                                                   | 36        |
| B.                                       | Pembahasan .....                                                          | 38        |
| 1.                                       | Karakteristik Responden.....                                              | 38        |
| 2.                                       | Frekuensi dan jenis UPF ( <i>Ultra Processed Food</i> ).....              | 39        |
| 3.                                       | Frekuensi Konsumsi UPF ( <i>Ultra Processed Food</i> ) dengan Status Gizi |           |

|                                       |                               |           |
|---------------------------------------|-------------------------------|-----------|
| C.                                    | Keterbatasan Penelitian ..... | 45        |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b> |                               | <b>44</b> |
| A.                                    | Simpulan.....                 | 44        |
| B.                                    | Saran .....                   | 44        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>            |                               | <b>46</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                  |                               | <b>51</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 klasifikasi status Gizi menurut Asia pasifik.....               | 10 |
| Tabel 2 Produk Makanan Berdasarkan Klasifikasi.....                     | 14 |
| Tabel 3 Total mahasiswa tingkat II.....                                 | 25 |
| Tabel 4 Karakteristik Responden.....                                    | 34 |
| Tabel 5 Frekuensi Konsumsi UPF .....                                    | 35 |
| Tabel 6 Jenis Makanan Sering dikonsumsi.....                            | 35 |
| Tabel 7 Status Gizi Mahasiswa .....                                     | 36 |
| Tabel 8 Status gizi dengan jenis kelamin.....                           | 36 |
| Tabel 9 Distribusi Frekuensi Status Gizi dengan Frekuensi Konsumsi..... | 37 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1 Lonjakan berat badan akibat konsumsi Ultra-Processed Food ..... | 16 |
| Gambar 2 Kerangka Teori.....                                             | 22 |
| Gambar 3 Kerangka Konsep .....                                           | 23 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Instrumen Penelitian .....          | 52 |
| Lampiran 2 Naskah Penjelasan Penelitian .....  | 56 |
| Lampiran 3 Naskah Persetujuan Responden.....   | 57 |
| Lampiran 4 Proses Pelaksanaan Penelitian ..... | 58 |
| Lampiran 5 Pengolahan data .....               | 58 |