

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi adalah cerminan dari kondisi keseimbangan nutrisi yang diperoleh melalui asupan makanan dan pemanfaat zat gizi yang dikonsumsi (Qomariah *et al.*, 2022). Namun, saat ini mengonsumsi *ultra-processed food* menjadi salah satu tren yang banyak disukai oleh berbagai kalangan (Wang *et al.*, 2021). Konsumsi produk *ultra-processed food* diseluruh dunia meningkat, menurut data survey makanan kontribusi makanan jenis ini sekitar 25% dan 60% dari keseluruhan energi harian (Cediel *et al.*, 2018). Penelitian (Setyowati, Andarwulan and Giriwono, 2018 *dalam* : Fitri Ummatul *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa energi yang diperoleh dari *ultra-processed food* pada masyarakat indonesia sebesar 19,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi makanan *ultra-processed food* telah menjadi bagian penting dari konsumsi makanan masyarakat modern.

Ultra Processed food dapat didefinisikan sebagai produk siap saji yang dibuat dari bahan-bahan yang berasal dari makanan yang dikombinasikan dengan berbagai bahan tambahan makanan seperti pengawet, pemanis, pewarna, dan bahan kimia lainnya (Popkin *et al.*, 2024). Pada penelitian (Vashtianada *et al.*, 2023 *dalam* : Fitri Ummatul *et al.*, 2024) terdapat sekitar 50,3% mahasiswa di Depok, Jawa Barat sering mengonsumsi *ultra-processed food*. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia produktif seperti mahasiswa menjadi salah satu kelompok rentan terhadap konsumsi makanan jenis ini.

Beberapa penelitian menunjukan bahwa konsumsi *ultra-processed food*

(UPF) dapat berdampak terhadap kondisi kesehatan contohnya peningkatan risiko obesitas, diabetes, insomnia kronis dan kanker (Duquenne *et al.*, 2024). Kejadian obesitas paling banyak dialami oleh orang dewasa, berdasarkan rishat 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 UPF (Setyaningsih *et al.*, 2024). Berdasarkan laporan penelitian dari Rauber *et al.*, (2018) ditemukan bahwa kontribusi *ultra-processed food* dalam makanan yang dikonsumsi sehari, dapat mempengaruhi peningkatan penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas.

Penelitian akan dilaksanakan dengan subjek mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya. Seringkali para mahasiswa kurang memperhatikan kualitas dan jenis makanan yang mereka konsumsi, sementara itu aktivitas sebagai mahasiswa membutuhkan energi yang cukup dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai gambaran frekuensi konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir konsumsi *ultra-processed food* telah menjadi bagian penting dari konsumsi makan masyarat modern. Jenis makanan *ultra-processed food* akan berdampak pada status gizi seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian dimana konsumsi *ultra-processed food* dapat meningkatkan risiko obesitas serta berbagai kondisi kesehatan lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat sekitar 50,3% mahasiswa

di Depok, Jawa Barat sering mengonsumsi *ultra-processed food*. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan subjek mahasiswa di Program Studi Diploma Tiga Gizi Cirebon, karena sebagai calon tenaga kesehatan yang nantinya akan mempromosikan kesehatan khususnya di bidang gizi tentunya harus memulai dari diri sendiri dengan menerapkan makan yang seimbang sesuai dengan pengetahuan. Berdasarkan uraian tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran frekuensi konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi pada mahasiswa?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran frekuensi konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi mahasiswa.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui frekuensi konsumsi *ultra-processed food*
- b. Mengetahui jenis makanan *ultra-processed food* yang sering di konsumsi
- c. Mengetahui status gizi mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Prodi Gizi

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi literatur mengenai Frekuensi makan dan konsumsi *ultra-processed food* sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi peneliti dengan memperluas pemahaman lebih mengenai konsumsi *ultra-processed food* serta dampaknya terhadap status gizi seseorang.

3. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi individu untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan berkualitas.