



Hubungan Konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) Dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XI Jurusan IPC di SMAN 1 Kadugede Tahun 2025

Mila Cahyani¹

¹Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Al-Ihya Kuningan, Indonesia

Email: milacahyanianggraini08@gmail.com

Article Info

Received: 03 Juli 2025

Accepted: 15 Juli 2025

Abstract: Perubahan pola makan yang terjadi secara global telah memicu peningkatan konsumsi makanan *Ultra Processed Food* (UPF). Gaya hidup modern yang semakin praktis turut mendorong kecenderungan masyarakat, termasuk remaja untuk lebih sering mengonsumsi jenis makanan seperti UPF. Remaja termasuk kelompok usia yang cukup rawan mengalami masalah gizi, karena berada pada fase pertumbuhan yang pesat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi UPF dengan status gizi pada siswa kelas XI Jurusan Ilmu Pengetahuan Campuan (IPC) di SMAN 1 Kadugede. Penelitian ini menggunakan metode potong lintang dan dilaksanakan pada bulan April hingga bulan Mei 2025. Data dikumpulkan melalui cara mengukur tinggi badan, menimbang berat badan, serta kuesioner SQ-FFQ untuk satu bulan terakhir. Hasil pada penelitian ini yang dilakukan menggunakan uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) dengan status gizi siswa kelas XI jurusan IPC di SMAN 1 Kadugede dengan *p-value* 0,001. Semakin tinggi tingkat konsumsi UPF semakin besar pula proporsi remaja yang mengalami berat badan berlebih atau obesitas.

Keywords: Status Gizi, *Ultra Processed Food* (UPF), Remaja, Sekolah

Citation: Cahyani, M. (2025). Hubungan Konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) Dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XI Jurusan IPC di SMAN 1 Kadugede Tahun 2025. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 34-42. <https://doi.org/10.69503/medika.v5i2.1026>

Pendahuluan

Perubahan pola makan secara global telah mendorong konsumsi makanan *Ultra Processed Food* (UPF), terutama pada kalangan remaja. Gaya hidup yang modern, serba cepat dan praktis menjadi salah satu pemicu preferensi makanan instan tinggi gula, garam, lemak dan zat aditif lainnya. UPF adalah produk makanan hasil industri yang dapat mengandung bahan tambahan lain seperti pengawet, pemanis buatan, dan pewarna. Keberadaan makanan ini mudah dijangkau oleh remaja, terutama di lingkungan sekolah, seperti kantin, minimarket dan pedagang disekitar sekolah (Monteiro et al, 2019).

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa pada remaja yang berusia 16-18 tahun mengalami *Double Burden of Malnutrition* atau permasalahan gizi ganda adalah kondisi dimana kekurangan gizi dan kelebihan gizi terjadi pada waktu yang sama dalam suatu populasi, tercatat sebanyak 8,1% memiliki status gizi kurus dan *underweight*, kategori *overweight* sekitar 13,5%, dan 5,2% lainnya termasuk remaja dengan berat



badan lebih atau obesitas. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, remaja umur 16-18 tahun di provinsi Jawa Barat terdiri memiliki status gizi *underweight* 1,4%, 5,6% kurus, 10,9% termasuk kategori *overweight*, dan hampir 4,5% mengalami obesitas. Keadaan ini semakin mengkhawatirkan berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Jawa Barat (2020) mengungkapkan bahwa dari berjumlah 26 kabupaten/kota di wilayah tersebut, memiliki jumlah obesitas tertinggi ditemukan di Kabupaten Bandung, dengan jumlah 266 remaja dengan seluruhnya (100%) dinyatakan terindikasi obesitas setelah dilakukan pemeriksaan (Dinkes Jawa Barat, 2020).

Kondisi di Kabupaten Kuningan mengalami permasalahan serupa, menurut Saprudin et al. (2023) prevalensi masalah gizi pada remaja diatas 16 tahun menunjukkan 30,7% mengalami berat badan lebih atau obesitas dan 22,7% mengalami gizi kurang. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan tahun 2024 pada Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kadugede terdapat remaja yang mengalami gizi kurang 8,9%, normal 8,5% salah satu peringkat tertinggi permasalahan gizi pada remaja di wilayah Kabupaten Kuningan. Khususnya di SMAN 1 Kadugede, salah satu sekolah menengah atas yang ditemukan angka tertinggi masalah gizi pada remaja dengan prevalensi gizi kurang 4,9%, normal 32%, dan obesitas 28%. Kondisi ini menunjukkan adanya beban gizi ganda yang perlu mendapat perhatian karena remaja pada pendidikan tersebut usia 16-18 tahun rentan terhadap gangguan gizi, salah satu penyebabnya adalah pola konsumsi UPF yang tinggi di lingkungan sekolah. Jurusan IPC (Ilmu Pengetahuan Campuran) adalah jurusan yang mempelajari mata pelajar campuran dengan pola belajar dan kombinasi minat kemampuan pada bidang IPA dan IPS. Sehingga diambil pada jurusan IPC untuk menjangkau siswa dengan latar belakang pengetahuan yang lebih beragam khususnya pada pemilihan jenis konsumsi makanan di lingkungan sekolah (Dinkes Kabupaten Kuningan 2024).

Dalam penelitian yang dilakukan Putri, et al tahun 2021 mengungkapkan sebanyak 43,2% partisipan memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan UPF tercatat mengalami status gizi lebih, dan penelitian tersebut juga mengungkap terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi UPF dengan kecenderungan gizi lebih pada remaja. Sementara itu, hasil berbeda ditemukan pada penelitian Azizah et al (2021), dimana tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi UPF dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak sekolah ($r=-0,097$; $p=0,196$). Berdasarkan perbedaan temuan tersebut, penelitian ini dimaksud untuk menggambarkan pola konsumsi UPF pada siswa serta menganalisis hubungan dengan status gizi pada siswa kelas XI jurusan IPC di SMAN 1 Kadugede pada tahun 2025.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode potong lintang. Data dikumpulkan melalui pengukuran pada tinggi badan dan penimbangan berat badan yang dilakukan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT). Sementara itu, informasi mengenai konsumsi *Ultra Processed Food* (UPF) diperoleh berdasarkan data konsumsi dalam satu bulan terakhir, yang dinilai melalui instrumen semi kuantitatif *Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) hasil modifikasi dari Kemenkes (2024) dan telah melalui uji validitas sebelumnya. Kuesioner tersebut memuat 20 jenis UPF yang terbagi dalam beberapa kelompok, diantaranya adalah camilan kemasan, produk coklat dan permen, roti serta kue kemasan, olahan susu, sereal, hingga minuman dalam kemasan (Kemenkes, 2024).

Penelitian ini dilakukan pada bulan April hingga Mei 2025 dengan melibatkan siswa kelas XI jurusan IPC di SMAN 1 Kadugede, yang jumlah total siswanya sebanyak 105 orang. Pemilihan subjek dilakukan secara *random sampling*, dengan menentukan jumlah subjek dari masing-masing kelas secara seimbang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 83 siswa kelas XI jurusan IPC pada tahun ajaran 2024/2025, kemudian ditambah *drop out* 10% untuk mengantisipasi kemungkinan sehingga total sampel menjadi 91 responden. Jumlah sampel tersebut diperoleh berdasarkan perhitungan rumus Slovin.

Proses pengolahan data memanfaatkan *Microsoft Excel* dan SPSS. Data primer yang dikumpulkan terlebih dahulu melalui tahapan *coding* dan *entry* menggunakan *Excel*, kemudian dilanjutkan dengan tahap analisis data lalu *cleaning* yang dilakukan melalui SPSS. Konsumsi UPF

dilakukan analisis berdasarkan frekuensi konsumsi masing-masing jenis makanan, kemudian seluruh frekuensi tersebut dijumlahkan untuk memperoleh total frekuensi konsumsi UPF dari semua variabel. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik subjek serta total frekuensi konsumsi UPF. Sebaran data diuji menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui normalitas data, sedangkan analisis bivariat digunakan *Chi-Square* untuk menguji hubungan antarvariabel. Hubungan tersebut diukur tingkat keeratannya melalui uji kontingensi dengan tingkat signifikansi 0,05 atau *confidence interval* sebesar 95%.

Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini yang dilakukan di SMAN 1 Kadugede, yang terletak di wilayah Kecamatan Kadugede, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat. SMAN 1 Kadugede adalah salah satu SMA Negeri yang memiliki berbagai jurusan, salah satunya adalah Ilmu Pengetahuan Campuran (IPC). Hasil penelitian ini membahas mengenai karakteristik responden yang menjadi dasar dalam proses pengambilan data, serta menggambarkan frekuensi dan tingkat konsumsi UPF dan hubungannya dengan status gizi pada remaja. Seluruh data tersebut nantinya disajikan dalam bentuk tabel.

Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Kategori Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	34	37,4%
Perempuan	57	62,6%
Jumlah	91	100%

Menurut data pada tabel tersebut, sebagian besar responden adalah remaja perempuan dengan jumlah mencapai 57 orang (62,6%), sementara responden berjenis laki-laki tercatat 34 orang (37,4%). Faktor jenis kelamin memiliki peran penting dalam mengetahui kebutuhan gizi, sebab kebutuhan gizi perempuan tidak sama dengan kebutuhan gizi laki-laki. Terlebih lagi, masa remaja berdatang dalam fase yang ditandai adanya perubahan biologis dan pubertas yang mempengaruhi kebutuhan tubuh. Sehingga, perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi terhadap variasi status gizi pada remaja (Afifah et al., 2022).

Hasil analisis menunjukkan bahwa responden perempuan mendominasi jumlah partisipasi dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 57 (62,6%) orang, sedangkan responden laki-laki berjumlah 34 (37,4%) orang. Temuan ini menggambarkan bahwa siswa perempuan di kelas XI jurusan IPC di SMAN 1 Kadugede lebih banyak dibandingkan siswa laki-laki. Perbedaan jumlah tersebut juga mencerminkan tingkat partisipasi siswa perempuan yang lebih tinggi dalam penelitian ini. Kondisi ini penting untuk diperhatikan pada analisis berikutnya, mengingat jenis kelamin dapat mempengaruhi pola makan, termasuk konsumsi UPF serta status gizi (Marpani, 2024).

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil penelitian Sandiyana et al. (2023) yang menjelaskan bahwa pola makan perempuan umumnya berbeda dengan laki-laki, dan perbedaan tersebut dapat berpengaruh terhadap asupan makanan yang dikonsumsi. Kondisi ini diperkuat dengan hasil penelitian Mutawakillah et al. (2025) mengungkapkan bahwa perempuan cenderung memilih jenis makan yang lebih praktis dan cepat saji. Dalam penelitian tersebut, sebagian besar responden adalah perempuan.

Temuan tersebut tidak selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2021) menyebutkan bahwa perubahan asupan kalori lebih dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik, dimana mayoritas responden laki-laki sebanyak 154 (57,2%) orang sedangkan perempuan berjumlah 115 (42,8%) orang. Perbedaan jenis kelamin ini turut berperan dalam proses penurunan berat badan, karena remaja perempuan cenderung lebih sering melakukan diet dibandingkan dengan remaja laki-laki. Kondisi tersebut biasanya berkaitan dengan rasa percaya diri mereka yang lebih rendah dari penampilan. Selain itu, kebutuhan gizi antara perempuan dan laki-laki berbeda,

karena laki-laki biasanya lebih aktif bergerak dan memerlukan asupan energi yang tinggi (Afifah et al. 2022).

Konsumsi Ultra Processed Food (UPF)

Tabel 2. Tingkat Konsumsi UPF

Tingkat Konsumsi UPF	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	25	27,5%
Sedang	44	48,4%
Tinggi	22	24,2%
Jumlah	91	100%

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel di atas, sebagian besar responden ada di kategori konsumsi UPF tingkat sedang, yaitu sebanyak 44 (48,4%) orang. Sementara itu, 25 (27,5%) orang tercatat memiliki konsumsi UPF kategori rendah, dan 22 (24,2%) orang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini memperlihatkan bahwa hampir setengah dari siswa kelas XI jurusan IPC di SMAN 1 Kadugede mengonsumsi UPF dengan frekuensi sedang, yang berarti cukup sering tetapi belum mencapai tingkat yang berlebihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja masih belum sepenuhnya menjadikan UPF sebagai makanan pokok, meskipun mereka juga belum sepenuhnya menghindarinya. Pola konsumsi pada tingkat sedang ini kemungkinan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, diantaranya kebiasaan membeli jajanan di lingkungan sekolah, ketersediaan UPF yang mudah di dapat, serta dorongan dari tren makanan instan dan pengaruh media sosial yang cukup kuat dikalangan siswa SMA (Parewasi, 2021).

Ultra Processed Food (UPF) merupakan jenis makanan dengan melalui tahapan pemrosesan secara industri secara intensif, dimana kandungan bahan segarnya sedikit atau tidak ada sama sekali. Produk ini biasanya terbuat dari hasil sintesis industri seperti gula rafinasi, minyak yang telah terhidrogenasi, pati termodifikasi, serta berbagai tambahan bahan adiktif, misalnya pewarna, pemanis buatan, dan pengawet. Contoh UPF yang cukup sering dikonsumsi oleh kalangan remaja meliputi makanan ringan dalam kemasan, minuman bersoda, sereal dengan kandungan gula tinggi, mi instan, serta produk olahan lainnya seperti nugget (Monteiro et al. 2019).

Temuan yang ada pada penelitian Maulidina et al. (2025) mengungkapkan bahwa dari total 130 responden, sebagian besar siswa yang konsumsi makanan UPF tergolong tidak baik tetapi tidak mengalami kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 52 (56,5%) orang. Sementara itu, jumlah paling sedikit ditemukan pada siswa yang memiliki konsumsi UPF dalam kategori baik tetapi mengalami kegemukan, yaitu sebanyak 5 orang (13,2%) dengan nilai $P=0,001$ (Maulidina et al., 2025).

Perilaku konsumsi UPF dikalangan siswa SMA tidak terlepas dari pengaruh budaya dan lingkungan sosial. Kecenderungan untuk mengikuti tren jajanan populer yang maraj di media sosial serta gaya hidup praktis membuat para siswa cenderung memilih makanan dalam kemasan dibandingkan makanan bergizi. Berbagai jenis UPF sangat mudah dijumpai di area sekolah. Produk-produk tersebut meliputi mi instan, minuman manis kemasan, sosis, nugget, biskuit isi, dan aneka cemilan tinggi gula, garam, serta lemak. Faktor harga yang terjangkau, cita rasa gurih dan manis, serta kemudahan mendapatkannya menjadi alasan mengapa makanan ini digemari oleh siswa. Temuan ini selaras dengan penelitian Angelin dan jayakasana (2022) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 60% asupan kalori remaja berasal dari makanan UPF, dimana sebagian besar dikonsumsi di luar rumah, termasuk di lingkungan sekolah (Angeline & Jayalaksana, 2022).

Mengingat remaja berada pada fase usia dengan laju pertumbuhan yang sangat cepat, penerapan intervensi di lingkungan sekolah menjadi langkah yang krusial. Upaya pencegahan sejak dini dapat dilakukan melalui berbagai program, seperti penyediaan kantin sehat, pemberian edukasi terkait gizi, serta pengawasan terhadap jenis makanan yang diperjualbelikan di sekolah. Pentingnya keterlibatan guru dan orang tua dalam menjaga pola makan sehat pada siswa juga sangat diperlukan untuk membantu membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak usia muda.

Dengan demikian, tingginya konsumsi UPF dilingkungan sekolah harus menjadi perhatian utama dalam rangka menjaga dan memperbaiki status gizi remaja (Lilin et al., 2024).

Status Gizi

Tabel 3. Status Gizi pada Remaja

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	15	16,5%
Normal	54	59,3%
Lebih	22	24,2%
Jumlah	91	100%

Berdasarkan data yang ada pada tabel di atas, diketahui sebagian besar responden mempunyai status gizi normal, yaitu sebesar 54 orang (59,3%), sebanyak 15 orang (16,5%) berada dalam kategori gizi kurang, dan 22 orang (24,2%) dalam kategori gizi lebih. Sebagian responden dalam kondisi gizi baik namun tidak sedikit siswa yang memiliki gangguan gizi kelebihan ataupun kekurangan (Widyaningsih et al., 2020).

Kelompok remaja yang berusia 16 sampai 18 tahun termasuk dalam kategori yang rentan mengalami gangguan gizi, baik gizi lebih ataupun gizi kurang, karena berada pada fase pertumbuhan yang sangat cepat. Pada fase ini, kebutuhan energi serta nutrisi penting seperti protein, kalsium, vitamin dan zat besi. Kecenderungan remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji, makanan instan, minuman manis kemasan, dan camilan modern (yang tergolong sebagai UPF) berperan sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi kondisi status gizi mereka (Saleh et al., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan temuan yang diungkapkan oleh Maulidina et al. (2025) bahwa dari 130 responden, sebanyak 2 (1,5%) orang memiliki status gizi kurang menurut kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)/U, sementara 86 (66,2%) orang berada pada kategori gizi normal, dan 31 (23,8%) orang termasuk kedalam kategori gizi lebih. Kondisi gizi lebih tersebut umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan makanan yang tinggi kandungan kalori serta lemak dengan energi yang dikeluarkan, sehingga memicu terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh (Maulidina et al., 2025).

Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar remaja tercatat memiliki status gizi normal. Meski demikian, masih terdapat sejumlah remaja dengan status gizi kurang maupun gizi lebih, yang keberadaannya tidak bisa diabaikan. Temuan dalam penelitian ini menggambarkan adanya *double burden of malnutrition* atau beban gizi ganda, yakni situasi dimana dalam suatu kelompok populasi ditemukan kasus gizi lebih dan gizi kurang secara bersamaan. Kondisi ini sering dijumpai pada negara berkembang salah satunya Indonesia, yang mengalami perubahan pola konsumsi pada makanan tradisional menuju makanan modern yang serba instan dan praktis. Selain kebiasaan makan, faktor lain seperti rendahnya aktivitas fisik, tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan gizi hingga akses terhadap makanan sehat turut memengaruhi status gizi pada remaja (Wijayanti, 2024).

Sejumlah penelitian telah mengungkapkan terdapat hubungan positif antara konsumsi UPF dengan peningkatan risiko terjadinya perubahan kelebihan berat badan atau obesitas pada kalangan remaja. Salah satunya, penelitian yang dilaksanakan Hall et al. (2020) menyatakan bahwa remaja yang asupan energi hariannya lebih dari 50% berasal dari UPF mempunyai kemungkinan besar untuk mengalami obesitas di banding dengan remaja yang konsumsi UPF lebih rendah (Hall et al. 2020).

Hubungan Konsumsi UPF dengan Status Gizi

Tabel 4. Hubungan Konsumsi UPF dengan Status Gizi

Status Gizi									
Konsumsi UPF	Status Gizi Kurang		Normal		Lebih		Total		Pearson Chi-Square
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	7	28.0	17	68.0	1	4.0	25	100	$\chi^2 = 18.489; p < 0.001$
Sedang	7	15.9	28	63.6	9	20.5	44	100	
Tinggi	1	4.5	9	40.9	12	54.5	22	100	
Jumlah	15	16.5	54	59.3	22	24.2	91	100	

Menurut hasil penelitian yang ditampilkan pada tabel diatas, kelompok siswa dengan tingkat konsumsi UPF rendah sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 17 (68%), sedangkan 7 (28%) berada pada kategori gizi kurang, dan hanya 1 (4%) orang yang termasuk ke dalam kategori lebih. Sementara itu, di kelompok dengan konsumsi UPF sedang, status gizi normal tetap menjadi yang paling banyak yakni 28 (63,6%) siswa, diikuti dengan gizi lebih sebanyak 9 (20,5%) siswa, serta gizi kurang sebanyak 7 (15,9%) siswa. Berbeda dengan kelompok yang konsumsi UPF tinggi, mayoritas responden justru memiliki kategori status gizi lebih ditemukan pada 12 siswa (54,5%), disusul jumlah siswa yang memiliki status gizi normal 9 orang (40,3%), dan hanya 1 (4,5%) orang yang tercatat memiliki gizi kurang.

Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan metode uji Pearson Chi-square, di dapatkan hasil dengan nilai χ^2 sebesar 18,489 dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 4 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Dengan $P\text{-value} < 0,05$ diinterpretasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi UPF dan status gizi siswa. Selain itu, nilai *contingency coefficient* yang ditemukan adalah 0,411 yang mengindikasikan adanya kekuatan hubungan sedang antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, konsumsi UPF turut berperan dalam mempengaruhi status gizi remaja, terutama dalam meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih.

Akses siswa terhadap makanan UPF tergolong tinggi, dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya melimpahnya produk UPF dilingkungan sekitar, pembelian yang terbilang mudah, serta harga dengan relatif terjangkau. Siswa yang mempunyai akses lebih mudah terhadap UPF cenderung mengonsumsinya dalam jumlah lebih banyak di bandingkan siswa yang memiliki akses terbatas. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Vashtianada et al., (2023) yang menyatakan perbedaan signifikan berdasarkan tingkat aksesibilitasnya dengan nilai $p = 0,005$ (Setyaningsih et al., 2024).

Makanan UPF dikenal mengandung kalori yang tinggi namun rendah akan zat gizi mikro seperti jenis serat, vitamin, serta mineral (Monteiro et al., 2019). Produk makanan ini sangat mudah ditemukan dan diminati oleh kalangan remaja karena sifatnya yang praktis serta cita rasanya yang kuat. Kondisi ini berpotensi menyebabkan konsumsi energi berlebihan yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, sehingga memicu kenaikan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan meningkatkan risiko status gizi berlebih. Temuan ini sejalan dengan penelitian Askari, et al. (2020) yang mengungkapkan bahwa konsumsi UPF dalam jumlah tinggi signifikan dengan peningkatan prevalensi obesitas pada kalangan remaja. Selain itu, Putri & Nugraheni (2021) juga menemukan korelasi antara hubungan makanan cepat saji yang termasuk kategori UPF yang berhubungan dengan tingginya kasus obesitas pada kalangan remaja di wilayah Yogyakarta (Putri & Nugraheni 2021).

Berbagai penelitian terbaru turut memperkuat temuan ini Lee, et al. (2024) menemukan bahwa asupan UPF yang berlebihan pada anak-anak dan remaja berkaitan erat dengan meningkatnya risiko obesitas dan resistensi insulin, yang keduanya merupakan faktor utama pemicu penyakit metabolik. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Queiroz, et al. (2025) mengungkapkan konsumsi UPF tidak hanya berhubungan dengan kelebihan berat badan, tetapi juga menyebabkan kekurangan mikronutrien, terutama pada remaja yang berasal dari kelompok sosial ekonomi rendah, sehingga mencerminkan kompleksitas pengaruh UPF terhadap status gizi. Temuan ini diperkuat oleh hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Costa et al., (2023), yang

menyimpulkan bahwa konsumsi UPF memiliki keterkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan metabolik dan obesitas dikalangan remaja dari secara global (Costa, et al. 2023).

Hasil temuan lain berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Widyarningsih, et al (2020) dengan siswa SMA di Jakarta. Studi tersebut menyebutkan bahwa tidak ditemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan status gizi pada remaja. Perbedaan ini disebabkan oleh adanya faktor lainnya yang tidak diperhitungkan dalam penelitian tersebut, seperti tingkat aktivitas fisik, kebiasaan pola makan lainnya, atau lamanya konsumsi UPF yang tidak diukur (Widyarningsih, et al. 2020).

Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra & Santoso (2024) juga mengungkapkan bahwa hasil yang tidak signifikan dimana tidak ditemukan perbedaan yang bermakna antara IMT dan kelompok remaja dengan kebiasaan konsumsi UPF tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang mengonsumsinya ($p = 0,525$). Studi ini tidak mengkategorikan UPF berdasarkan nilai kandungan gizinya, padahal mayoritas produk UPF dikenal memiliki karakteristik obesogenik, seperti kandungan energi yang tinggi, kaya natrium, lemak, dan gula. Selain itu, tidak signifikan hasil ini dipengaruhi oleh homogenitas populasi penelitian yang relatif seragam.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat konsumsi UPF dengan status gizi pada siswa ($p=0,001$) dengan nilai *contingency coefficient* sebesar 0,411 menyatakan terdapat kekuatan hubungan sedang diantara kedua variabel tersebut. Asupan UPF terbukti memberikan berkontribusi terhadap status gizi remaja, terutama dalam meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. Semakin tinggi tingkat konsumsi UPF, semakin besar pula presentase remaja yang merasakan kelebihan berat badan atau obesitas. Karena itu, penting untuk mengimplementasikan program edukasi gizi yang bertujuan menekan konsumsi UPF dan mendorong pola makan sehat dilingkungan sekolah, termasuk dengan membatasi penjualan UPF dan menyediakan pilihan makanan bergizi di kantin dan lingkungan sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih dan apresiasi yang besar pada seluruh pihak yang telah memberi dukungan, khususnya kepada SMAN 1 Kadugede beserta para siswa-siswi kelas XI jurusan IPC, serta semua pihak terkait atas bantuan dan kerjasamanya saat pelaksanaan penelitian ini dilakukan.

Daftar Pustaka

- Afifah, C.A.N., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. (2022). *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Angeline, & Jayalaksana, K. E. S. (2022). Association Between Ultra-Processed Food and Noncommunicable Disease: A Literature Review. *Juni*, 1–10.
https://www.researchgate.net/publication/366528981_Association_between_Ultra-Processed_Food_and_Noncommunicable_Disease_A_Literature_Review
- Askari, M., Heshmati, J., Shahinfar, H., Tripathi, N., & Daneshzad, E. (2020). Ultra-Processed Food 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>
- Azizah Ajeng Pratiwi; Dian Novita Chandra, supervisor; Helda Khusun, supervisor; Saptawati Bardosono, examiner; Luh Ade Ari Wiradnyani, examiner; Trias Mahmudiono, E. (2021). Ultra Processed Food and Its Correlation With Body Mass Index for Age Among 10-12 Years Old School Children in Surabaya. *Tesis*. Universitas Indonesia.
<https://lib.ui.ac.id/detail?id=20514250&lokasi=lokal&utm.com>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Status Gizi Remaja Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan.
- Costa, C., Rauber, F., Leite, F. H. M., & Levy, R. B. (2023). Ultra-Processed Food Consumption

- and Obesity Risk: A Meta-Analysis. *Obesity Reviews*. <https://doi.org/10.1111/obr.13574>
- Dinkes Jawa Barat. (2020). *Data Status Gizi Remaja Jawa Barat*. Dinkes Jawa Barat.
- Dinkes Kuningan. (2024). *Data Status Gizi Remaja 2024*. Dinkes Kuningan.
- Hall, K. D., Ayuketah, A., Brychta, R., Cai, H., Cassimatis, T., Chen, K. Y., Chung, S. T., Costa, E., Courville, A., Darcey, V., Fletcher, L. A., Forde, C. G., Gharib, A. M., Guo, J., Howard, R., Joseph, P. V., McGehee, S., Ouwerkerk, R., Raising, K., ... Zhou, M. (2019). Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metabolism*, 30(1), 67-77. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008>
- Kemenkes. (2024). *Pedoman Pengukuran Antropometri pada Anak dan Remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lee, G. Y., Lim, J. H., Joung, H., & Yoon, D. (2024). Association Between Ultraprocessed Food Consumption and Metabolic Disorders in Children and Adolescents with Obesity. *Nutrients*, 16(20), 3524. <https://doi.org/10.3390/nu16203524>
- Lilin, Y., Meiliana, S., & Ramadhan, M. R. (2024). Peningkatan Pengetahuan Tentang Ultra Processed Food Melalui Edukasi Gizi pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Indonesia* 2(1), 197-202.
- Marpani, R. N. (2024). Hubungan Konsumsi Ultra Processed Food Dengan Status Gizi Pada Anak Remaja di SMP Negeri 3 Kota Makassar Tahun 2024. *Skripsi*. Universitas Hasanuddin. <http://repository.unhas.ac.id:443/id/eprint/42647>
- Maulidina, P. D., Alwi, M. K., Patimah, S., Ikhtiar, M., & Yusrian. (2025). Pengaruh Konsumsi Makanan Atau Minuman Ultra Processed Terhadap Kejadian Kegemukan Pada Remaja Putri di SMK-SMAK Makassar. *Window of Public Health Journal*, 6(2), 274-282. <https://doi.org/10.33096/woph.v6i2.779>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). Ultra-Processed Foods: What They are and How to Identify Them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936-941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>
- Mutawakillah, H., Sari, R., Afiva, N., Thahara, A. R., Nurchalizah, R. Z., Rosidati, C., & Yustiani, Y. (2025). Hubungan antara Konsumsi Ultra-Processed Food dengan Status Gizi: Studi Potong Lintang pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UIN Jakarta: The Relationship between Ultra-Processed Food Consumption and Nutritional Status: A Cross-Sectional Study on Public Health Students at UIN Jakarta. (2025). *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 4(1), 9-14. <https://doi.org/10.25182/jigd.2025.4.1.9-14>
- Parewasi, D. F. R. (2022). Hubungan Asupan Energi dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar Tahun 2020. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 10(1), 1-11. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v10i1.18508>
- Putra, H. Y., & Santoso, A. H. (2024). Perbandingan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Dan Siswi Konsumsi Ultra-Processed Food di SMA Xaverius 1 Jambi. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6, 5111-5122. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i12.15823>
- Putri, A. A., & Nugraheni, S. A. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 123-131. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/30212>
- Queiroz, J. C. L. S., Rey, L. C., Ataide, T. D. R., Florêncio, T. M. M. T., & Silva-Neto, L. G. (2025). Ultraprocessed Food Consumption and Obesity Development in Children. *Clinical Nutrition ESPEN*, 65, 461-468. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2024.12.023>
- Rachmawati, T. (2021). *Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://doi.org/10.22435/MPK.V3I11.3628>
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Saleh, A. J., Suminah., & Astuti, D. W. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 10-14.
- Setyaningsih, A., Mulyasari, I., Afiatna, P., & Putri, H. R. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Olahan Ultra Proses dengan Kualitas Diet dan Status Gizi Lebih pada Usia Dewasa Muda. *Amerta Nutrition*, 8(1), 124-129. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.124-129>

- Widyaningsih, D. A., Rahmawati, Y., & Sari, K. (2020). Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 45–52.
<https://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/mediagizi/article/view/526>
- Wijayanti, D. (2024). Hubungan Konsumsi Ultra Processed Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA Negeri di Kota Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Alma Ata.