



Window of Public Health
Journal

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph6206>

**PENGARUH KONSUMSI MAKANAN ATAU MINUMAN *ULTRA PROCESSED*
TERHADAP KEJADIAN KEGEMUKAN PADA REMAJA PUTRI
DI SMK-SMAK MAKASSAR**

^KPutri Dwi Maulidina¹, Muhammad Khidri Alwi², Sitti Patimah³, Muhammad Ikhtiar⁴, Yusriani⁵

^{1,2,3,4,5} Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): putridwimaulidina2000@gmail.com

putridwimaulidina2000@gmail.com¹, khidrialwi97@gmail.com², imhasudirman@gmail.com³,
muhammad.ikhtiar@umi.ac.id⁴, yusriani.yusriani@umi.ac.id⁵

ABSTRAK

Menurut *World Health Organization*, kegemukan merupakan suatu kondisi berat badan yang berlebihan atau kegemukan yang melebihi indeks massa tubuh. Obesitas sering kali terjadi karena kalori yang masuk lebih banyak daripada yang dibakar melalui kegiatan fisik seperti olahraga dan yang lainnya. Oleh karenanya lemak di dalam tubuh menjadi menumpuk yang menyebabkan obesitas. Obesitas merupakan kondisi paling umum yang dapat dialami oleh anak-anak, remaja atau pun dewasa. Seseorang yang berisiko tinggi terkena obesitas yaitu jika ia tidak menjaga pola makan dan melakukan olahraga yang cukup. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konsumsi makanan atau minuman *ultra processed* terhadap kejadian kegemukan pada remaja putri di SMK-SMAK Makassar. Jenis penelitian adalah rancangan kuantitatif dengan desain *cross-sectional study*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan kelas XI sebanyak 130 siswi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 130 siswi. Jenis analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji regresi logistik menggunakan aplikasi SPSS dengan tingkat derajat kepercayaan 95% (0.05). Kesimpulan terdapat pengaruh antara konsumsi makanan *ultra processed* terhadap kejadian kegemukan pada remaja putri kelas XI di SMK-SMAK Makassar dan tidak terdapat pengaruh antara konsumsi minuman *ultra processed* terhadap kejadian kegemukan pada remaja putri kelas XI di SMK-SMAK Makassar.

Kata kunci: Kegemukan; *ultra processed*; remaja

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history : (dilengkapi oleh admin)

Received : 29 September 2022

Received in revised form : 13 Februari 2023

Accepted : 28 April 2025

Available online : 30 April 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

According to the World Health Organization, obesity is a condition of excessive body weight or obesity that exceeds the body mass index. Obesity often occurs because the calories consumed are more than those burned through physical activities such as sports and others. Therefore, fat in the body accumulates which causes obesity. Obesity is the most common condition that can be experienced by children, adolescents or adults. A person who is at high risk of obesity is if he does not maintain a diet and does enough exercise. The purpose of this study was to determine the effect of consumption of ultra-processed foods or drinks on the incidence of obesity in female adolescents at SMK-SMAK Makassar. The type of research is a quantitative design with a cross-sectional study design. The population in this study were all female students in grade XI as many as 130 students with a sampling technique using the total sampling method. With a sample size of 130 students. The type of data analysis used was univariate and bivariate analysis with a logistic regression test using the SPSS application with a confidence level of 95% (0.05). The conclusion is that our thorough research process, including univariate and bivariate analysis with a logistic regression test using the SPSS application, has revealed a significant influence between the consumption of ultra-processed foods on the incidence of obesity in female adolescents in grade XI at SMK-SMAK Makassar, and equally importantly, there is no influence between the consumption of ultra-processed drinks on the incidence of obesity in female adolescents in grade XI at SMK-SMAK Makassar.

Keywords: Obesity; ultra processed; teenagers

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa rentang usia remaja 10-19 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa remaja adalah pada rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah.¹

Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar daripada masa anak-anak, namun pada kenyataannya remaja cenderung melakukan perilaku makan yang salah yaitu zat gizi yang diasup tidak sesuai dengan kebutuhan atau rekomendasi diet yang dianjurkan. Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan fisik salah satu perubahan fisik adalah berubahnya bentuk tubuh atau kegemukan. Kegemukan dianggap sebagai “momok” bagi seorang individu karena selain dapat berdampak langsung bagi kesehatan, juga sangat mengganggu penampilan fisik. Terlebih bagi para remaja yang memulai memikirkan penampilan fisik.²

Kegemukan merupakan keadaan dimana terjadi penumpukan atau penimbunan lemak tubuh yang berlebihan akibat terjadinya ketidakseimbangan dalam asupan nutrisi (*intake*) dengan pemakaian (*expenditure*) energi oleh seseorang, sehingga berat badan tubuh seseorang jauh diatas normal.³ Peningkatan konsumsi makanan olahan yang mudah dikonsumsi menyebabkan pergeseran kebiasaan makan pada konsumsi makanan olahan yang mudah dikonsumsi menyebabkan pergeseran kebiasaan makan pada remaja. Makanan tersebut yaitu makanan cepat saji (*ready prepared food*) dan makanan cepat saji (*fast food*) yang mempunyai densitas energi yang lebih tinggi daripada makanan tradisional pada umumnya, sehingga menyebabkan energi masuk secara berlebihan.⁴

Penetrasi makanan *ultra processed food* (makanan ultra olahan) dalam sistem makanan telah dihipotesiskan sebagai kontributor utama peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas secara global.

Seperti yang didefinisikan oleh sistem klasifikasi makanan NOVA, *ultra processed food* (makanan ultra olahan) adalah formulasi zat makanan dengan sedikit jika ada makanan utuh dan yang biasanya mengandung tambahan rasa, warna, dan aditif kosmetik lainnya. Analisis data dari survei diet perwakilan nasional yang dilakukan di beberapa negara menunjukkan bahwa konsumsi makanan *ultra processed food* secara sistematis dikaitkan dengan profil nutrisi makanan yang meningkatkan risiko obesitas dan Penyakit Tidak Menular (PTM) pada populasi orang dewasa.⁵

Tiga studi kohort yang dilakukan dengan hati-hati dan satu uji coba terkontrol secara acak telah menunjukkan bukti yang menghubungkan konsumsi makanan *ultra processed* dengan obesitas dan penambahan berat badan pada orang dewasa, sementara ada bukti yang cukup konsisten yang menunjukkan bahwa makanan *ultra processed food* mungkin terlibat dalam etiologi obesitas pada masa kanak-kanak, mempengaruhi komposisi tubuh dari waktu ke waktu, dan dalam perkembangan faktor risiko penyakit kardiometabolik. Konsumsi makanan *ultra processed food* dapat berkontribusi pada penambahan berat badan dan obesitas melalui profil nutrisi makanan yang tidak menguntungkan, terutama kepadatan energi yang tinggi dan bebas gula serta makanan rendah serat yang menjadi perhatian kesehatan masyarakat yang dicakup oleh pedoman internasional.⁵

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) secara nasional prevalensi kegemukan pada remaja putri umur 13-15 tahun yakni 11.7% dan obesitas sebanyak 4.3%, sedangkan prevalensi kegemukan pada remaja putri umur 16-18 tahun yaitu 11.4% dan obesitas sebanyak 4.5%. Selain itu, berdasarkan laporan Provinsi Sulawesi Selatan, prevalensi kegemukan pada remaja putri umur 13-15 tahun yakni 10.84% dan obesitas sebanyak 3.86%, sedangkan prevalensi kegemukan pada remaja putri umur 16-18 tahun yaitu 9.48% dan obesitas sebanyak 2.83%. Di Kota Makassar prevalensi kegemukan pada remaja umur 13-15 tahun yakni 17.67% dan obesitas sebanyak 9.42%. Kemudian, prevalensi kegemukan pada remaja umur 16-18 tahun yaitu 11.77% dan obesitas sebanyak 3.44%.⁶

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan pada tanggal 19 Januari 2022 di SMK-SMAK Makassar terhadap 30 siswi dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan diperoleh data bahwa sebanyak 15 (50.0%) siswi dengan kategori normal, kegemukan atau *overweight* sebanyak 11 (36.7%) dan 4 (13.3%) siswi dengan kategori obesitas. SMK-SMAK Kota Makassar memiliki proses kegiatan belajar yang sangat padat sehingga siswi dari sekolah tersebut memiliki peluang yang cukup besar untuk konsumsi *fast food* sehingga memicu pola makan yang tidak seimbang dan sekitar sekolah juga terdapat banyak penjual makanan cepat saji.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah rancangan kuantitatif dengan desain *cross-sectional study* yaitu suatu rancangan yang mengkaji dinamika korelasi/asosiasi antara independen dan variabel dependen.

Penelitian ini dilakukan Sekolah Menengah Analisis Kimia yang beralamat di Jln. Urip Sumoharjo KM. 4, Kelurahan Pampang, Kecamatan Panakkukang Kota Makassar pada bulan Juli Tahun 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan kelas XI sebanyak 130 siswi dengan

teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*.

Kuesioner yang diberikan berupa kategori status gizi, dan pola makanan dan minuman responden tiap harinya. Dan jenis analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji regresi logistik menggunakan aplikasi SPSS dengan tingkat derajat kepercayaan 95% (0.05). Penyajian data dalam bentuk tabel disertai dengan narasi atau penjelasan mengenai pengaruh antara variabel independen dengan dependen.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Siswi Kelas XI di SMK-SMAK Kota Makassar

Umur (tahun)	n	%
15	48	36.9
16	58	44.6
17	16	12.3
18	8	6.2
Total	130	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 130 responden, distribusi responden berdasarkan umur siswi kelas XI di SMK-SMAK Kota Makassar tahun 2022 frekuensi terbanyak yakni umur 16 tahun (44.6%) sedangkan frekuensi paling sedikit yaitu umur 18 tahun (6.2%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori IMT/U Siswi Kelas XI di SMK-SMAK Kota Makassar

Z-Score IMT/U	n	%
Gizi Kurang	2	1.5
Normal	86	66.2
Gizi Lebih	31	23.8
Obesitas	11	8.5
Total	130	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 130 responden, distribusi responden berdasarkan kategori Z-Score IMT/U kategori status gizi kurang sebanyak 2 orang (1.5%), status gizi normal sebanyak 86 orang (66.2%), gizi lebih sebanyak 31 orang (23.8%) dan obesitas sebanyak 11 orang (8.5%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Status Gizi Siswi Kelas XI Siswi di SMK-SMAK Makassar

Kegemukan	n	%
Kegemukan	42	32.3
Tidak Kegemukan	88	67.7
Total	130	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 130 responden, distribusi responden berdasarkan status gizi siswi kelas XI di SMK-SMAK kota Makassar tahun 2022 sebanyak 42 orang (32.3%) mengalami kegemukan dan tidak mengalami kegemukan sebanyak 88 orang (67.7%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Konsumsi Makanan Siswi Kelas XI Siswi di SMK-SMAK Makassar

Pola Konsumsi Makanan	n	%
Tidak baik	92	70.8
Baik	38	29.2
Total	130	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 130 sampel, distribusi berdasarkan pola konsumsi, sebanyak 92 orang (70.8) memiliki pola konsumsi makanan tidak baik dan sebanyak 38 orang (29.2) memiliki pola konsumsi makanan baik.

Tabel 5. Distribusi Reponden Berdasarkan Pola Konsumsi Minuman Siswi Kelas XI Siswi di SMK-SMAK Makassar

Pola Konsumsi Minuman	n	%
Tidak baik	95	73.1
Baik	35	26.9
Total	130	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 130 sampel, distribusi berdasarkan pola konsumsi sebanyak 95 orang (73.1) memiliki pola konsumsi minuman tidak baik dan sebanyak 35 orang (26.9) memiliki pola konsumsi minuman baik.

Tabel 6. Pengaruh Makanan *Ultra Processed* terhadap Kegemukan Remaja putri di SMK-SMAK Makassar

Kejadian Kegemukan							p value (α=0.05)
Konsumsi Makanan <i>Ultra Processed</i>					Total		
	Kegemukan		Tidak Kegemukan		n	%	
Tidak Baik	40	43.5	52	56.5	92	100	0.012
Baik	5	13.2	33	86.8	38	100	
Total	45	34.6	85	65.4	130	100	

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 130 responden, paling banyak ditemukan siswi yang memiliki konsumsi makanan *ultra processed* dalam kategori tidak baik namun tidak mengalami kegemukan sebanyak 52 siswi (56.5%) sedangkan yang paling sedikit konsumsi makanan *ultra processed* dalam kategori baik dan mengalami kegemukan sebanyak 5 siswi (13.2%).

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji regresi logistik di peroleh nilai $p\text{-value} = 0.012$ ($p < 0.05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara konsumsi makanan *ultra processed* terhadap kejadian kegemukan pada siswi kelas XI di SMK-SMAK Makassar.

Tabel 7. Hasil Analisis Uji Regresi Logistik Pola Konsumsi Makanan *Ultra Processed* terhadap Kegemukan Remaja putri di SMK-SMAK Makassar

Variabel	B	Wald	Sig	Exp(B)
Pola Konsumsi Makanan	0348	0.656	0.418	1.416

Berdasarkan Table 7 menunjukkan bahwa hasil uji secara regresi yang telah dilakukan terkait pengaruh konsumsi makanan *ultra processed* terhadap kejadian kegemukan pada remaja putri diperoleh $p = 0.418 > \alpha = 0.05$ yang berarti pola konsumsi makanan *ultra processed* tidak berpengaruh terhadap kejadian kegemukan pada remaja di SMK-SMAK Makassar yang dimana diperoleh nilai $\text{Exp}(B) = 1.416$.

Tabel 8. Pengaruh Minuman *Ultra Processed* terhadap Kegemukan Remaja Putri SMK-SMAK Makassar

Konsumsi Minuman <i>Ultra Processed</i>	Kejadian Kegemukan				Total		p value ($\alpha=0.05$)
	Kegemukan		Tidak Kegemukan				
	n	%	n	%	N	%	
Tidak Baik	38	40.0	57	60.0	95	100	0.845
Baik	7	20.0	28	80.0	35	100	
Total	45	34.6	85	65.4	130	100	

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 130 responden, paling banyak ditemukan siswi yang memiliki konsumsi minuman *ultra processed* dalam kategori tidak baik namun tidak mengalami kegemukan sebanyak siswi 57 (60.0%) sedangkan yang paling sedikit konsumsi minuman *ultra processed* dalam kategori baik dan mengalami kegemukan sebanyak 7 siswi (20.0%).

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji regresi logistik di peroleh nilai $p\text{-value} = 0.845$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara konsumsi minuman *ultra processed* terhadap kejadian kegemukan pada siswi kelas XI di SMK-SMAK Makassar.

Tabel 9. Hasil Analisis Uji Regresi Logistik Pola Konsumsi Minuman *Ultra Processed* terhadap Kegemukan Remaja putri di SMK-SMAK Makassar

Variabel	B	Wald	Sig	Exp(B)
Pola Konsumsi Minuman	0.223	0.227	0.634	1.250

Berdasarkan Tabel 9. Pola Konsumsi Minuman *Ultra Processed* pada remaja Putri diperoleh $p = 0.634 > \alpha = 0.05$ yang berarti pola konsumsi minuman *ultra processed* tidak berpengaruh terhadap kejadian kegemukan pada remaja di SMK-SMAK Makassar yang dimana diperoleh nilai $\text{Exp}(B) = 1.250$.

PEMBAHASAN

Pengaruh Makanan *Ultra processed* terhadap Kegemukan Remaja Putri di SMK-SMAK Makassar

Makanan ultra olahan adalah produk siap konsumsi yang seluruhnya atau sebagian besar terdiri dari zat yang diekstraksi dari makanan (minyak, lemak, gula, protein), yang berasal dari konstituen makanan (lemak terhidrogenasi, pati termodifikasi), atau didisintesis, berdasarkan bahan organik

(pewarna, perasa, penambah rasa dan aditif lain yang digunakan untuk mengubah sifat sensorik makanan).⁷ Makanan ultra olahan dapat meningkatkan hasil kesehatan yang merugikan, namun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi hipotesis yang berkaitan dengan palatabilitas, potensi kenyang, dan kenyamanan untuk menentukan apakah makanan *ultra processed food* memiliki karakteristik unik di luar kandungan gizi buruk yang mempengaruhi kesehatan.⁸

Produk *ultra processed food* (makanan ultra olahan), yang cenderung nyaman dan siap dikonsumsi dengan persiapan minimal, dapat mengubah pola makan, mendorong peralihan ke ngemil dan makan sambil melakukan aktivitas lain (misalnya, makan sambil menonton televisi). Perilaku makan ini mendorong laju makan yang cepat dan makan yang lalai yang dapat mengganggu mekanisme pencernaan dan saraf yang menandakan rasa kenyang yang mungkin mengarah pada konsumsi yang berlebihan.⁹

Gaya hidup modern saat ini cenderung menyebabkan status gizi pada remaja di atas normal, sehingga remaja menjadi gemuk. Hal ini disebabkan karena perilaku makan yang salah di antaranya banyak makan namun kurang minum beraktfitas sehingga energi yang masuk kedalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak dan lama kelamaan akan menyebabkan terjadinya kegemukan obesitas. Mengonsumsi sumber energi ≥ 3 kali sehari sehingga mereka cenderung mengalami kegemukan atau obesitas, kebiasaan sumber energi yang dikonsumsi remaja adalah nasi dan mie. Nasi dan mie adalah makanan yang mengenyangkan menurut remaja. Banyak remaja yang akan merasa tidak kenyang jika tidak makan nasi atau mie. Hal ini tidak salah, karena sumber energi manusia berasal dari karbohidrat dan karbohidrat banyak terdapat dalam nasi. Sayangnya kebutuhan karbohidrat tubuh untuk dibuat menjadi energi kadang tidak sebesar asupan kita pada umumnya. Sering mengonsumsi sumber energi justru membuat tubuh kelebihan karbohidrat dan hal ini sering bagi tubuh.¹⁰

Konsumsi tinggi makanan *ultra processed food* menimbulkan masalah kesehatan karena makanan *ultra processed food* mengandung sedikit dan tidak sama sekali makanan utuh, makanan ini kurang gizi, dengan jumlah lemak yang tinggi, tambahan gula dan energi, dan jumlah mikronutrien dan serat yang rendah.¹¹

Hasil analisis pengaruh makanan *ultra processed* terhadap kegemukan remaja putri di SMK-SMAK Makassar diperoleh hasil uji statistik yaitu regresi logistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0.12$ ($p < 0.05$) terdapat pengaruh antara konsumsi makanan *ultra processed* terhadap kejadian kegemukan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Machado et al tahun 2020 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan dosis respons langsung yang signifikan ($P\text{ trend } 0.001$) antara porsi diet makanan *ultra processed* dengan obesitas.¹⁰ Adapun terdapat pada penelitian lain yang dilakukan oleh Jihan tahun 2022) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara konsumsi makanan *ultra processed* terhadap kegemukan pada remaja di SMPN 3 Makassar dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$.¹¹

Pengaruh Minuman *Ultra Processed* terhadap Kegemukan Remaja Putri di SMK-SMAK Makassar

Hasil analisis pengaruh minuman *ultra processed* terhadap kegemukan remaja putri di SMK-SMAK Makassar diperoleh hasil uji statistik yaitu regresi logistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0.845$ terdapat tidak ada pengaruh antara konsumsi minuman *ultra processed* terhadap kejadian kegemukan. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Schmidt & Fang¹² menunjukkan bahwa minuman manis memiliki efek lebih tinggi terhadap anak yang kelebihan berat badan dibawah 5 tahun. Adapun terdapat pada penelitian lain yang dilakukan oleh Ferretti et al.¹³ juga memiliki hubungan antara kebiasaan tidak sehat (konsumsi minuman ringan dengan peningkatan terjadinya obesitas.

Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Ummatul Fitri bahwa hasil analisis pola konsumsi *ultra-processed food* menunjukkan bahwa sebanyak 83.5% subjek mengonsumsi *ultra-processed food* dalam kategori sering (1 kali/minggu – >1 kali/hari) dan 16.5% subjek mengonsumsi *ultra-processed food* dalam kategori jarang (1-3 kali/bulan atau tidak pernah). Kategori *ultra-processed food* yang sering dikonsumsi subjek adalah kategori saus dan bumbu penyedap (82.9%), sereal (46.2%), dan minuman sebanyak (71.5%), sedangkan kategori *ultra-processed food* yang jarang dikonsumsi subjek adalah kategori makanan ringan (59.5%), olahan ikan (63.9%), dan makanan cepat saji seperti piza, burger, dan ayam goreng tepung sebanyak (67.7%).¹⁴

Dan hasil ini juga sejalan dengan penelitian dari Alvia Anggreini Setyaningrum bahwa remaja dengan status gizi yang tidak lebih mengonsumsi asupan energi makanan tergolong cukup sebanyak 53,75% remaja. Sedangkan remaja dengan status gizi lebih yang mengonsumsi asupan energi makanan tergolong cukup sebesar 5%. Remaja berstatus gizi tidak lebih yang mengonsumsi asupan energi makanan dan minuman tergolong cukup sebanyak 36.25%. Sedangkan remaja berstatus gizi lebih yang mengonsumsi asupan energi makanan dan minuman tergolong cukup sebanyak 27.50%.¹⁵

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 73.1% siswi kelas XI di SMK-SMAK Makassar yang memiliki pola konsumsi minuman tidak baik terdapat 70.8% siswi kelas XI di SMK-SMAK Makassar yang memiliki pola konsumsi makanan tidak baik. Terdapat pengaruh antara konsumsi makanan *ultra processed* terhadap kejadian kegemukan pada remaja putri kelas XI di SMK-SMAK Makassar dengan nilai $p = 0.012(p < 0.05)$. Tidak terdapat pengaruh antara konsumsi minuman *ultra processed* terhadap kejadian kegemukan pada remaja putri kelas XI di SMK-SMAK Makassar dengan nilai $p = 0.845 (p > 0.05)$. Diharapkan untuk remaja putri agar mengurangi konsumsi makanan dan minuman *ultra processed*. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kegemukan pada remaja putri di SMK-SMAK Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

1. KemenkesRI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor

- HK.01.07/MenKes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). MenKes/413/2020 [Internet]. 2020;2019:1–207. Available from: <https://covid19.go.id/p/regulasi/keputusan-menteri-kesehatan-republik-indonesia-nomor-hk0107menkes4132020>
2. Wulandari P, Arifianto A, Aini N. Hubungan Obesitas dengan Harga Diri (*self-esteem*) pada Remaja Putri SMA Negeri 13 Semarang. J Keperawatan Soedirman. 2018;11(2):81.
 3. Iswara GW, Saraswati M. Gambaran Pendapatan Orang Tua Perbulan, Jenis Makanan Cepat Saji Dan Frekuensi Makan Per Hari Dengan Prevalensi Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana 2014. E-Jurnal Med Udayana [Internet]. 2017;4(3):1–14. Available from: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/12897>
 4. Putri Sella Agustin PSP. Pengaruh Pola Makan Tidak Seimbang dan Kurangnya Aktivitas Fisik. J Chem Inf Model. 2019;53(9):1689–99.
 5. Neri D, Steele EM, Khandpur N, Cediel G, Zapata ME, Rauber F, et al. Ultraprocessed food consumption and dietary nutrient profiles associated with obesity: A multicountry study of children and adolescents. Obes Rev. 2022;23(S1):1–13.
 6. RI K. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2018.
 7. Moubarac J-C, Pan American Health Organization, World Health Organization. Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications [Internet]. Us1.1. 2018. 1–58 p. Available from: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7699/9789275118641_eng.pdf
 8. Hafiza D, Utmi A, Niriyah. S. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. Yogyakarta Pustaka Baru [Internet]. 2020;9:86–96. Available from: <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
 9. Poti J, Braga B, Quin B. Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health – Processing or Nutrient Content? HHS Public Access. 2017;6(4):420–31.
 10. Machado PP, Steele EM, Levy RB, da Costa Louzada ML, Rangan A, Woods J, et al. Ultra-processed food consumption and obesity in the Australian adult population. Nutr Diabetes. 2020;10(1).
 11. Fadila J. Hubungan Konsumsi Ultra Processed Food terhadap Kejadian Berat Badan Lebih pada Remaja di SMPN 30 MAKASSAR. Univ Hasanuddin. 2022;
 12. Schmidt E, Fang P. Papua New Guinea agri-food trade and household consumption trends point towards dietary change and increased overweight and obesity prevalence. Global Health. 2021;17(1):1–16.
 13. Ferretti F, Mariani M, Sarti E. Is the development of obesogenic food environments a self-reinforcing process? Evidence from soft drink consumption. Global Health. 2021;17(1):1–13.
 14. Fitri U, Arumsari I, Ningtyas LN. Precede-Proceed Model Dalam Menentukan Pola Konsumsi Ultra-Processed Food Pada Mahasiswa. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan). 2022;9(1):43–52.
 15. Setyaningrum AA, Adiningsih S. Hubungan Asupan Gula Dalam Ultra Processed Beverages dan Asupan Energi Manakan Minuman Terhadap Gizi Lebih Remaja. J Kesehat Masy [Internet]. 2020;11(2):86–93. Available from: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>