

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN ULTRA PROSES DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DI MI MIFTAHUL ULUM PANDANWANGI LUMAJANG

Mely Ariska Sutriawati¹, Nikmatur Rohmah², Zuhrotul Eka Yulis Anggraeni³
melyariska30@gmail.com¹, nikmaturrohmah@unmuhjember.ac.id²,
zuhrotul.eka@unmuhjember.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Makanan ultra proses atau Ultra Processed food adalah produk industri yang mengandung zat hasil ekstraksi serta bahan kimia tambahan dengan kandungan tinggi kalori, gula, lemak jenuh, dan garam, namun rendah serat, protein, vitamin, dan mineral sehingga dapat mempengaruhi status gizi anak. Status gizi sendiri dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi, yang jika tidak seimbang dapat menyebabkan malnutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan ultra proses dengan status gizi anak usia sekolah. Metode: Desain penelitian ini menggunakan korelasi dengan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah siswa di MI Miftahul Ulum Pandanwangi sebanyak 112 anak dengan sampel sebanyak 87 anak. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah simple random sampling, dan data dianalisis menggunakan uji korelasi spearman rank (ρ). Hasil: Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value = $<0,001$; $r = 0,732$, yang berarti ada hubungan antara konsumsi makanan ultra proses dengan status gizi anak usia sekolah. Diskusi: Penelitian ini menunjukkan semakin tinggi konsumsi makanan. ultra proses, maka semakin tinggi pula risiko anak mengalami gizi lebih. Anak-anak yang terbiasa mengonsumsi makanan ultra proses menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami status gizi lebih hingga obesitas.

Kata Kunci: Makanan Ultra Proses; Status Gizi; Anak Usia Sekolah.

ABSTRACT

Ultra processed foods are industrial products containing extracted substances and chemical additives with high levels of calories, sugar, saturated fat, and salt, but low in fiber, protein, vitamins, and minerals, which can affect children's nutritional status. Nutritional status itself is influenced by the balance between nutrient intake and requirements, if this balance is disrupted, it can lead to malnutrition, whether due to deficiency or excess. Therefore, this study aims to determine the relationship between the consumption of ultra processed foods and the nutritional status of school-age children. Methods: This study used a cross-sectional correlation design. The study population consisted of 112 students at MI Miftahul Ulum Pandanwangi, with a sample size of 87 children. The data collection technique used was simple random sampling, and the data were analyzed using spearman rank correlation test (ρ). Result: The statistical test result showed a p -value of $<0,001$, $r = 0,732$, indicating a relationship between ultra processed food consumption and the nutritional status of school age children. Discussion: This study shows that the higher the consumption of ultra processed foods, the higher the risk of children becoming overweight. Children who are accustomed to consuming ultra processed foods show a higher tendency to become overweight or obese.

Keyword: Ultra Processed Food; Nutritional Status; School-Aged Children

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah berusia 6-12 tahun merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi. Pada usia ini, mereka mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang memerlukan perhatian khusus untuk mendapatkan nutrisi yang tepat sehingga dapat memastikan status gizi yang optimal (Saavedra & Prentice, 2023). Status gizi mencerminkan kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan malnutrisi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi (Mughtar et al., 2023). Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak, yaitu penyebab secara tidak langsung seperti pengetahuan, pendidikan, dan ekonomi serta penyebab langsung seperti penyakit infeksi dan konsumsi makanan, contohnya makanan ultra proses (Permatasari et al., 2023). Makanan Ultra Proses atau Ultra Processed Food adalah produk yang diproduksi secara industri dengan zat-zat yang diekstraksi atau disempurnakan dari makanan alami dan ditambahkan dengan bahan kimia. Sereal, minuman manis, permen, produk daging dan ikan (seperti nugget ayam), dan berbagai makanan siap saji adalah contoh makanan ini. Makanan ultra proses memiliki profil nutrisi yang buruk, seperti tinggi kalori, gula, lemak jenuh, dan garam tetapi rendah serat, protein, serta vitamin dan mineral yang dapat berdampak pada status gizi anak (Shim et al., 2021). Tingginya konsumsi makanan ultra proses dapat menyebabkan anak mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Sehingga mereka dapat berisiko mengalami kelebihan berat badan dan obesitas karena asupan energi yang berlebihan (Cornwell et al., 2019). Beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi bahwa konsumsi makanan ultra proses berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Sebuah meta-analisis oleh Askari et al. (2020) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara konsumsi makanan ultra proses dengan kejadian overweight dan obesitas. Selain itu, penelitian oleh Heerman et al. (2023) yang dilakukan pada 595 anak usia pra sekolah dari keluarga berpenghasilan rendah menunjukkan bahwa konsumsi kalori yang tinggi dari makanan ultra proses berkorelasi signifikan dengan peningkatan skor BMI-Z, terutama pada anak usia 3 dan 4 tahun. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih et al. (2024) menemukan bahwa konsumsi makanan ultra proses pada mahasiswa berkorelasi negatif dengan kualitas diet dan berhubungan signifikan dengan status gizi lebih. Meskipun temuan-temuan tersebut menunjukkan makanan ultra proses berdampak pada status gizi, terutama meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Namun, sebagian besar penelitian difokuskan pada populasi dewasa atau balita. Sementara itu, penelitian mengenai pengaruh konsumsi makanan ultra proses terhadap status gizi anak usia sekolah masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara konsumsi makanan ultra proses dengan status gizi anak usia sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah siswa MI Miftahul Ulum Pandanwangi Kabupaten Lumajang sebanyak 112 anak. Untuk menentukan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus slovin, jumlah dalam sampel penelitian ini adalah sebanyak 87

responden. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik simple random sampling yaitu teknik pengambilan sampel secara acak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Statistik Deskriptif Usia Anak di MI Miftahul Ulum Pandanwangi Lumajang

Karakteristik	N	Minimal (Tahun)	Maksimal (Tahun)	Rata-rata (Tahun)	Standar Deviasi
Usia	87	9,0	13,5	11,3	1,23

Tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 11 tahun 3 bulan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Anak di MI Miftahul Ulum Pandanwangi Lumajang

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	38	43,7
Perempuan	49	56,3
Total	87	100,0

Berdasarkan tabel 5.2 sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 49 (56,3%) anak.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Ultra Proses di MI Miftahul Ulum Pandanwangi Lumajang

Makanan Ultra Proses	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	5	5,7
Rendah	21	24,1
Sedang	44	50,6
Tinggi	17	19,5
Total	87	100

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa konsumsi makanan ultra proses pada responden paling banyak berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cukup sering mengonsumsi makanan ultra proses.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak di MI Miftahul Ulum Pandanwangi Lumajang

Status Gizi Anak	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi Buruk	0	0
Gizi Kurang	0	0
Gizi Baik	51	58,6
Gizi Lebih	21	24,1
Obesitas	15	17,2
Total	87	100

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 51 (58,6%) anak. Presentase anak dengan gizi baik jauh lebih tinggi dibandingkan kategori status gizi lainnya, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak di lokasi penelitian ini berada dalam kondisi gizi

yang sesuai.

Tabel 5 Hubungan Konsumsi Makanan Ultra Proses dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di MI Miftahul Ulum Pandanwangi Lumajang

		Status Gizi					p	r
		Buruk	Kurang	Baik	Lebih	Obesitas		
Konsumsi Makanan Ultra Proses	Sangat Rendah	0	0	4	0	0	0,000	0,732
	Rendah	0	0	19	0	0		
	Sedang	0	0	28	15	2		
	Tinggi	0	0	0	6	13		
Total		0 (0%)	0 (0%)	51 (58,6%)	21 (24,1%)	15 (17,2%)		

Berdasarkan tabel 5.6, hasil uji korelasi Spearman Rank (ρ) menunjukkan nilai signifikan yaitu p value = 0,000 yang berarti H_1 diterima, dan dapat diinterpretasikan:

1. Adanya hubungan antara konsumsi makanan ultra proses dengan status gizi anak usia sekolah di MI Miftahul Ulum Pandanwangi Lumajang.
2. Hasil uji statistik menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,732. Nilai ini termasuk dalam kategori hubungan kuat, yang berarti bahwa konsumsi makanan ultra proses memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap status gizi.
3. Arah hubungan antara kedua variabel ini bersifat positif, artinya semakin tinggi konsumsi makanan ultra proses maka semakin besar risiko anak mengalami status gizi lebih atau obesitas.

Konsumsi Makanan Ultra Proses

Makanan ultra proses cenderung mengandung kadar gula tambahan, lemak jenuh, dan lemak trans yang tinggi, namun rendah serat, protein, dan mikronutrien. Selain itu, makanan ini juga diperkaya dengan berbagai bahan tambahan buatan seperti pewarna, pemanis buatan, pengawet, dan perisa sintesis yang berfungsi untuk membuat rasa lebih enak, lebih tahan lama, dan lebih menarik bagi konsumen (Vitale et al., 2024). Konsumsi makanan ultra proses pada siswa di MI Miftahul Ulum Pandanwangi Lumajang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka cukup sering mengonsumsi jenis makanan ini dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu faktor yang mendukung hal ini adalah keberadaan toko dan warung yang lokasinya sangat dekat serta mudah diakses karena terletak tepat di depan sekolah.

Status Gizi Anak

Status gizi adalah keseimbangan antara asupan gizi yang diterima dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Ketidakseimbangan antara keduanya dapat menyebabkan malnutrisi, baik dalam bentuk gizi kurang maupun gizi lebih, yang dapat memengaruhi kesehatan, khususnya pada anak usia sekolah yang termasuk kelompok rentan terhadap gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Isfahani et al., 2025).

Status gizi yang baik ditandai dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi secara cukup dan mampu mengolah serta menggunakannya secara efektif untuk mendukung

pertumbuhan, aktivitas, dan menjaga kesehatan. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi dapat menyebabkan gangguan status gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih cukup tinggi, ditandai dengan jumlah anak yang mengalami berat badan kurang, sangat kurus, hingga kelebihan berat badan atau obesitas (Aulia, 2022). Dari keseluruhan responden dalam penelitian ini, tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori status gizi buruk maupun gizi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di MI Miftahul Ulum Pandanwangi Lumajang memiliki status gizi baik, walaupun terdapat sebagian yang masuk dalam kategori gizi lebih dan obesitas.

Hubungan Konsumsi Makanan Ultra Proses dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah

Anak-anak yang sering mengonsumsi makanan ultra proses cenderung memiliki status gizi lebih atau obesitas. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Heerman dkk (2023) yang dilakukan pada anak usia 3 sampai 4 tahun, dimana ditemukan bahwa konsumsi tinggi makanan ultra proses berhubungan dengan peningkatan skor BMI-Z. Meskipun usia respondennya lebih muda dibandingkan dengan penelitian ini, hasilnya tetap relevan karena menunjukkan bahwa konsumsi makanan ultra proses dapat berdampak pada peningkatan status gizi anak.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih dkk. (2024) juga menunjukkan ada hubungan konsumsi makanan ultra proses dengan status gizi. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa konsumsi makanan ultra proses berkaitan dengan menurunnya kualitas diet dan meningkatkan risiko kelebihan berat badan pada dewasa muda. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Askari dkk. (2020) yang menyatakan bahwa konsumsi makanan ultra proses berhubungan dengan kejadian overweight dan obesitas. Walaupun usia responden dalam penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini, namun hasil yang ditemukan tetap sama. Baik anak-anak maupun orang dewasa ternyata sama-sama berisiko mengalami gizi lebih jika terlalu sering mengonsumsi makanan ultra proses.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan konsumsi makanan ultra proses dengan status gizi anak usia sekolah di MI Miftahul Ulum Pandanwangi Lumajang, dapat disimpulkan bahwa konsumsi makanan ultra proses anak usia sekolah di MI Miftahul Ulum Pandanwangi Lumajang. Subjek dapat meningkatkan pemahaman tentang dampak makanan ultra proses terhadap status gizi serta memilih makanan yang lebih sehat dan mengurangi konsumsi makanan ultra proses.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Aulia, J. N. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22–25. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v11i1.290>
- Cornwell, B., Villamor, E., Mora-Plazas, M., Marin, C., Monteiro, C. A., & Baylin, A. (2019). Processed and ultra-processed foods are associated with lower-quality nutrient profiles in children from Colombia. *Public Health Nutrition*, 21(1), 142–147.

- <https://doi.org/10.1017/S1368980017000891>
- Heerman, W. J., Sneed, N. M., Sommer, E. C., Truesdale, K. P., Matheson, D., Noerper, T. E., Samuels, L. R., & Barkin, S. L. (2023). Ultra-Processed Food Consumption and BMI-Z Among Children at Risk for Obesity from Low-Income Households. *18*(8), 1–14. <https://doi.org/10.1111/ijpo.13037>. Ultra-Processed
- Isfahani, A., Isfanda, & Rahmayanti, Y. (2025). Gambaran Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *12*(2), 445–449.
- Muchtar, F., Rejeki, S., & Hastian. (2023). Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. *Pekan : Jurnal Pengabdian Kesehatan*, *2*(1), 7–11. <https://doi.org/10.33387/pekan.v2i1.6808>
- Permatasari, I., Ritanti, R., & Siregar, T. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, *12*(1), 209–213. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.114>
- Saavedra, J. M., & Prentice, A. M. (2023). Nutrition in school-age children: a rationale for revisiting priorities. *Nutrition Reviews*, *81*(7), 823–843. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac089>
- Setyaningsih, A., Mulyasari, I., Afiatna, P., & Putri, H. R. (2024). The Relationship between Ultra-Processed Food Consumption with Diet Quality and Overweight Status in Young Adults. *Amerta Nutrition*, *8*(1), 124–129. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.124-129>
- Shim, J. S., Shim, S. Y., Cha, H. J., Kim, J., & Kim, H. C. (2021). Socioeconomic characteristics and trends in the consumption of ultra-processed foods in Korea from 2010 to 2018. *Nutrients*, *13*(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu13041120>
- Vitale, M., Costabile, G., Testa, R., Abbronzio, G. D., Nettore, I. C., Macchia, P. E., & Giacco, R. (2024). Ultra-Processed Foods and Human Health : A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Advances in Nutrition*, *15*(1), 100121. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.09.009>