

**HUBUNGAN LITERASI GIZI DAN PENGETAHUAN GIZI  
DENGAN KONSUMSI MAKANAN ULTRA PROSES  
(*ULTRA PROSES FOOD*) PADA IBU HAMIL  
DI WILAYAH KEC. KOTO TANGAH  
KOTA PADANG**

**Skripsi**

*Untuk memenuhi Sebagian persyaratan  
Memperoleh gelar Sarjana Gizi*



Oleh:

Aushilia Rahmani  
NIM.2120272064

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
2025**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

**Skripsi, September 2025**

**AUSHILIA RAHMANI**

**NIM: 2120272064**

**HUBUNGAN LITERASI GIZI DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KONSUMSI MAKANAN ULTRA PROSES (*ULTRA PROSES FOOD*) PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KEC. KOTO TANGAH KOTA PADANG**

**(viii + 67 halaman + 9 tabel + 7 gambar + 7 lampiran)**

**Abstrak**

Makanan ultra proses (*Ultra Process Food*) adalah makanan yang diformulasikan dan diolah melalui serangkaian proses industri dengan menambahkan beberapa zat tambahan dan zat adiktif lainnya. Mengkonsumsi makanan ultra proses secara berlebihan pada masa kehamilan dapat menyebabkan obesitas, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, kanker, dan dapat berdampak negatif pada perkembangan janin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan literasi gizi dan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan ultra proses pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *deskriptif-analitik* dengan desain penelitian *Cross-sectional*. Responden dalam penelitian ini ibu hamil berjumlah 45 orang, yang diambil dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan, kuesioner NVS (*Newest Vital Sign*), dan SQ-FFQ. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan hampir sebagian responden (48,9%) memiliki pengetahuan gizi kurang, sebagian besar (57,8%) memiliki literasi gizi terbatas dan sangat terbatas, serta sebagian besar (57,8%) mengkonsumsi makanan ultra proses dengan frekuensi sering. Hasil uji *spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ( $p=0,017$ ,  $r=-0,355$ ) maupun literasi gizi ( $p=0,048$ ,  $r=-0,296$ ) dengan konsumsi makanan ultra proses pada ibu hamil ( $p<0,05$ ).

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan literasi gizi berhubungan secara signifikan dengan konsumsi makanan ultra proses pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

**Kata Kunci:** Konsumsi Makanan Ultra Proses (*Ultra Proses Food*), Ibu Hamil, Pengetahuan Gizi, Literasi gizi.

**Daftar Pustaka:** 41 (2009-2025)

**BACHELOR OF NUTRITION STUDY PROGRAM  
UNIVERSITY OF PERINTIS INDONESIA  
Thesis, September 2025**

**AUSHILIA RAHMANI  
NIM: 2120272064**

**RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION LITERACY AND NUTRITION KNOWLEDGE WITH THE CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED FOODS AMONG PREGNANT WOMEN IN THE KOTO TANGAH DISTRICT OF PADANG CITY**

**(viii + 67 pages + 9 tables + 7 figures + 7 appendices)**

**Abstract**

Ultra-processed foods are foods that are formulated and processed through a series of industrial processes with the addition of several additives and other addictive substances. Excessive consumption of ultra-processed foods during pregnancy can cause obesity, type 2 diabetes, cardiovascular disease, cancer, and can have a negative impact on fetal development. The purpose of this study was to determine the relationship between nutrition literacy and nutrition knowledge with the consumption of ultra-processed foods among pregnant women in the Koto Tangah District.

The type of research used was descriptive-analytical with a cross-sectional research design. There were 45 pregnant women as respondents in this study, who were selected using random sampling. Data collection was carried out using a knowledge questionnaire, NVS (Newest Vital Sign) questionnaire, and SQ-FFQ. The analysis used was univariate and bivariate analysis using the Spearman test.

The results showed that almost all respondents (48.9%) had poor nutritional knowledge, most (57.8%) had limited or very limited nutritional literacy, and most (57.8%) consumed ultra-processed foods frequently. The Spearman test results showed a significant relationship between nutritional knowledge ( $p=0.017$ ,  $r=-0.355$ ) and nutritional literacy ( $p=0.048$ ,  $r=-0.296$ ) with the consumption of ultra-processed foods in pregnant women ( $p<0.05$ ).

It can be concluded that nutrition knowledge and literacy are significantly related to the consumption of ultra-processed foods among pregnant women in the Koto Tangah District of Padang City.

**Keywords:** Ultra-Processed Food Consumption, Pregnant Women, Nutrition Knowledge, Nutrition Literacy.

**References: 41 (2009-2025)**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Beban ganda penyakit saat ini menjadi ancaman yang cukup besar bagi Indonesia. Penyakit tidak menular (PTM) seperti Stroke, Jantung, dan Diabetes Mellitus menjadi fenomena yang sering terjadi di lingkungan pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2019). Beberapa faktor yang menjadi penyebab munculnya kejadian penyakit tidak menular yaitu merokok, aktivitas fisik yang kurang, konsumsi alkohol, dan pola makan yang tidak sehat (Siswanto & Lestari, 2020).

Masyarakat cenderung lebih memilih makanan yang instan, cepat dan praktis tanpa mempertimbangkan nilai gizi (Laksono et al., 2022). Menurut Laura et al., (2015) dalam Faza et al., (2023) lingkungan makanan saat ini telah mengubah kebiasaan makan dari diet tradisional yang kaya akan nutrisi menjadi pola diet barat yang cenderung menjadi makanan tinggi kalori yang mengandung gula, lemak jenuh, serta lemak trans dalam jumlah berlebih. Jenis makanan yang tinggi kalori ini biasanya dikenal sebagai makanan ultra proses (*ultra proses food*), yang umumnya dihasilkan dari bahan pangan segar ditambah dengan zat adiktif dengan metode pengawetan, serta di proses menggunakan teknologi modern untuk memberikan peningkatan pada sifat sensori, umur simpan serta daya jual. Makanan ultra proses food mencakup: makanan instan (mie instan, sarden), daging dan ayam olahan (osis, nugget, ham), minuman berkarbonasi, jus kemasan dan cemilan gurih.

Berdasarkan penelitian Elizabeth et al., (2020) memaparkan proporsi asupan energi total dari konsumsi makanan ultra proses (UPF) dari beberapa negara, Malaysia merupakan yang terendah (23%), tingkat konsumsi yang lebih tinggi dilaporkan di spanyol (24,4%), Libanon (27,1%), Brasil (20-29,6%), Prancis (29,9-35,9%), Kanada (45,1-51,9%), dan Inggris (53-54,3%), dan tingkat tertinggi dilaporkan di Amerika Serikat (55,5-56,1%) dengan frekuensi konsumsi makanan ultra proses (UPF) >3 kali/hari.

Berdasarkan Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, Wanita memiliki angka yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam mengonsumsi makan ultra proses yang meliputi makanan tinggi gula, garam, lemak serta makanan olahan dan instan. Sejalan dengan hasil survei tersebut, salah satu kelompok yang paling rentan terhadap masalah kesehatan dan gizi ialah ibu hamil. Pada saat masa kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan perubahan psikologis. Perubahan fisik pada ibu hamil menjadi penyebab meningkatnya metabolisme energi (Wulan et al., 2016). Menurut Prawirohardjo (2009), masa kehamilan dapat mempengaruhi preferensi dan pola makan, di mana biasanya selera makan ibu hamil akan meningkat. Hal ini menjadi penyebab ketidakseimbangan dalam pola makan yang dapat menimbulkan komplikasi pada wanita hamil, Seperti kenaikan berat badan yang berlebihan menyebabkan obesitas, meningkatnya glikemia, dan menyebabkan depresi (Oliveira et al., 2022).

Hasil penelitian Basoeki et al., (2024) menunjukkan dari 80 responden ibu hamil, hampir seluruhnya (82,5%) ibu hamil sering mengonsumsi makanan cepat saji

yang merupakan bagian dari makanan ultra proses. Diketahui jenis makanan yang paling diminati oleh ibu hamil adalah es krim dan gorengan (*French Fries*) yang masing masing dikonsumsi oleh 25% ibu hamil. Selain itu *Fried Chiken* yang dikonsumsi oleh 12% ibu hamil. Dan beberapa makanan cepat saji lainnya ada kripik, donat, mie instan, nuget dan makanan olahan lainnya yang banyak diminati oleh ibu hamil sebagai cemilan atau makanan utama. Temuan ini memperlihatkan bahwasanya ibu hamil lebih memilih makanan yang memenuhi selera dibandingkan dengan makanan yang memenuhi asupan gizi.

Menurut Sartorelli et al., (2019) wanita hamil yang mengonsumsi makanan ultra proses (UPF) dalam jumlah yang lebih besar memiliki kemungkinan tiga kali lipat lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan ibu hamil yang hanya mengonsumsi sedikit makanan ultra proses (UPF). Penelitian dari Rosberg et al., (2025) mengungkapkan bahwasanya obesitas pada ibu hamil dapat berdampak buruk pada keturunan. Studi praklinis dan klinis menghubungkan obesitas ibu dengan dampak negatif pada keturunannya, termasuk kemampuan kognitif seperti kinerja pembelajaran dan memori, serta perilaku sosial. Dari hasil penelitian ini ditemukan obesitas pada masa kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan saraf bayi (Tong & Kalish, 2021).

Hasil penelitian Paula et al., (2023) mengungkapkan tingginya angka konsumsi makanan ultra proses pada ibu hamil menjadi salah satu faktor kurangnya asupan zat gizi pada masa kehamilan. Nutrisi perinatal yang tidak memadai dapat berdampak buruk pada proses perkembangan janin dan terus berlanjut di kehidupan selanjutnya.

Beberapa dampak yang terjadi yaitu preeklampsia, kelahiran prematur, diabetes melitus gestasional, hambatan pertumbuhan intrauteri, berat badan lahir rendah, dan kematian perinatal.

Pemilihan makanan pada ibu hamil sangat erat kaitannya dengan pengetahuan gizi. Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2010) mengatakan salah satu faktor predisposisi dari perilaku adalah pengetahuan. Pengetahuan tentang gizi adalah salah satu elemen yang mendorong terjadinya perilaku sehat (Purbadewi et al., 2013). Pemahaman gizi yang baik akan berpengaruh pada kebiasaan makan yang baik. Oleh karena itu, pemahaman gizi sangat berperan dalam memilih makanan dan minuman yang sehat (Masri et al., 2022).

Literasi gizi merupakan cara yang paling efektif untuk meningkatkan pengetahuan (Sirajuddin et al., 2024). Literasi gizi didefinisikan sebagai tingkat kemampuan seseorang untuk mendapatkan, mengolah, dan memahami informasi terkait gizi serta kemampuan untuk mengambil keputusan gizi yang benar, seseorang dengan literasi gizi yang baik biasanya memiliki pengetahuan yang lebih mendalam (Taylor et al., 2019).

Literasi gizi untuk ibu hamil sangat krusial karena berfungsi penting dalam merawat kesehatan ibu dan pertumbuhan janin di dalam rahim. Ada beberapa alasan mengapa literasi gizi untuk ibu hamil itu penting, termasuk untuk menjaga kesehatan ibu hamil. Ibu hamil yang memiliki pemahaman baik tentang gizi akan lebih mampu memenuhi kebutuhan nutrisinya dan menjaga kesehatannya dengan lebih efektif,

sehingga dapat mengurangi kemungkinan masalah kekurangan ataupun kelebihan gizi (Sirajuddin et al., 2024)

Penelitian terkait hubungan pengetahuan gizi dan literasi gizi dengan konsumsi makanan ultra proses pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang belum ditemukan, Penelitian terkait hubungan literasi gizi dan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan ultra proses juga belum ditemukan di Indonesia.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada 15 orang ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang didapatkan hasil lebih separuh ibu hamil (53,3%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang makanan ultra proses, dan sebagian kecil (13,3%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang makanan ultra proses. Selain itu, diketahuinya bahwa rata-rata ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang mengonsumsi dengan frekuensi berlebih ( $\geq 3$  kali/minggu) jajan-jananan manis (roti isi, coklat, biskuit, es krim, yoghurt, seral), mengonsumsi dengan frekuensi sedang ( $\geq 1$  kali/minggu) mengonsumsi cemilan asin (pilus, kacang kulit, keripik kentang, keripik singkong, keripik jagung, kerupuk, keju) dan mengonsumsi  $\geq 2$  kali/bulan daging olahan (bakso,sosis,naget,sarden).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Literasi Gizi dan Pengetahuan Gizi Dengan Konsumsi Makanan Ultra Proses (*ultra proses food*) Pada Ibu Hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangan Kota Padang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu, Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara literasi gizi dan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan ultra proses (*ultra proses food*) pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan literasi gizi dan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan ultra proses (*ultra proses food*) pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Diketahuinya distribusi frekuensi konsumsi makanan ultra proses (*ultra proses food*) pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
- b. Diketahuinya gambaran literasi gizi tentang makanan ultra proses (*ultra proses food*) pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
- c. Diketahuinya gambaran pengetahuan gizi tentang makanan ultra proses (*ultra proses food*) pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.
- d. Diketahuinya hubungan literasi gizi dengan konsumsi makanan ultra proses (*ultra proses food*) pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

- e. Diketahuinya hubungan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan ultra proses (*ultra proses food*) pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Responden**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi untuk ibu hamil dalam meningkatkan literasi gizi dengan pengetahuan gizi tentang makanan ultra proses (*ultra proses food*) sehingga dapat membiasakan diri untuk memilih makanan yang tepat pada masa kehamilan.

### **1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan**

Diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan acuan dan masukan bagi tenaga kesehatan yang di harapkan berguna dalam memberikan informasi dan edukasi kepada ibu hamil.

### **1.4.3 Bagi Institusi**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan masukan dalam proses belajar mengajar serta menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa Universitas Perintis Indonesia yang akan meneliti hal serupa di masa yang akan datang.

### **1.4.4 Bagi Peneliti**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini peneliti dapat mengembangkan ilmu dan teori-teori yang telah dipelajari pada masa perkuliahan dan dapat memperluas

wawasan terkait konsumsi makanan ultra proses (*ultra proses food*) terkhusus pada ibu hamil.

### **1.5 Ruang Lingkup**

Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil di wilayah Kelurahan Lubuk Buaya untuk melihat hubungan literasi gizi dan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan ultra proses (*ultra proses food*).

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Keterbatasan Penelitian**

Berdasarkan pada pengumpulan data pada ibu hamil di wilayah kelurahan lubuk buaya, kecamatan koto tangah ada beberapa keterbatasan yang menjadi kendala dalam mengumpulkan informasi. Responden dalam penelitian ini merupakan ibu hamil yang sebagian responden di temui pada saat kegiatan posyandu berlangsung, sehingga sulit di dapatkannya kondisi yang kondusif, yang mengakibatkan wawancara dan pengisian kuesioner kurang optimal.

#### **5.2 Analisa Univariat**

##### **5.2.1 Pengetahuan Gizi Terkait Konsumsi Makanan Ultra Proses**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat dilihat pada tabel 4.1 bahwa hampir sebagian besar responden (48,9%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terkait konsumsi makanan ultra proses (UPF). Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian ibu hamil yang menjadi responden masih banyak yang kurang mengetahui tentang makanan ultra proses. Hanya (40,0%) responden yang berpendidikan stara dengan pendidikan tinggi dan sebagian besar lainnya (60,0%) berpendidikan rendah dan menengah (SD (8,9%), SMP (15,6%) dan SMA (35,6%)).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Mubarak dan Chayanti (2009), bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah

ia dalam menerima informasi. Sebaliknya, latar belakang pendidikan yang rendah dapat menjadi hambatan dalam memahami informasi. Dalam hal ini berkaitan dengan pengetahuan tentang konsumsi makanan ultra proses.

Dari hasil penelitian yang diperoleh dapat dilihat bahwa hampir seluruh responden (95,6%) dapat menjawab dengan benar pertanyaan terkait cemilan yang sebaiknya di hindari pada masa kehamilan. Sebagian besar responden (86,7%) tidak mengetahui tentang jenis bahan tambahan makanan berupa pewarna makanan.

Pemilihan makanan pada ibu hamil sangat erat kaitannya dengan pengetahuan gizi. Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2010) mengatakan salah satu faktor predisposisi dari perilaku adalah pengetahuan. Pengetahuan tentang gizi adalah salah satu elemen yang mendorong terjadinya perilaku sehat (Purbadewi et al., 2013). Pengetahuan gizi merupakan pemahaman mengenai jenis-jenis makanan yang mengandung zat gizi beserta sumber-sumbernya. Selain itu pengetahuan gizi juga mencakup jenis makanan serta kandungan gizi yang ada didalamnya, pemilihan makanan yang aman untuk dikonsumsi serta kemampuan dalam menentukan pola makan yang sehat agar tidak menyebabkan penyakit, Sama halnnya dengan pengetahuan gizi terkait konsumsi makanan ultra proses, selain mengandung zat gizi di harapkan individu dapat mengetahui dampak dari konsumsi makanan ultra proses.

### **5.2.2 Literasi Terkait Konsumsi Makanan Ultra Proses**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat dilihat pada tabel 4.3 bahwa hampir sebagian responden (57,8%) memiliki tingkat literasi yang sangat

terbatas dan terbatas. Hanya sebagian responden (42,2%) memiliki literasi memadai. Sejalan dengan penelitian Venty Sukaryuni Yoryanda et al., (2025) tentang literasi pada ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar (71,1%) ibu hamil memiliki literasi kesehatan yang kurang baik (sangat terbatas dan terbatas).

Dari Tabel 4.4 dapat kita lihat sebagian besar responden (71,1%) mempunyai literasi yang sangat terbatas tentang pemilihan buah-buahan. Hampir seluruh responden (93,3%) mempunyai literasi gizi yang baik tentang pemilihan makanan yang dibeli (dikonsumsi).

Pola makan ibu hamil yang tidak sesuai dengan kebutuhan fisiologis sering dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan, tradisi lokal, keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, serta faktor sosial budaya. Saat ini, aspek yang penting untuk mendapat perhatian khusus adalah literasi gizi, karena menjadi faktor penentu utama dalam pembentukan perilaku makan ibu hamil ( Alifa & Martha, 2025).

Literasi gizi bukan hanya sebatas keterampilan memperoleh informasi, tetapi juga mencakup kemampuan memahami, menilai, dan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Konsep ini memiliki keterkaitan erat dengan literasi kesehatan, yakni kemampuan individu untuk mencari, mengolah, dan memahami informasi serta layanan kesehatan dasar yang dibutuhkan dalam pengambilan keputusan kesehatan. Literasi yang dilakukan secara terus-menerus akan menciptakan sebuah keterampilan yang dapat meningkatkan tingkat pengetahuan. Seseorang dengan literasi gizi yang baik biasanya memiliki pengetahuan yang lebih mendalam (Taylor et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dapat kita lihat hampir sebagian besar responden (48,9%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terkait konsumsi makanan ultra proses (UPF). Selain itu sebagian besar responden (57,8%) memiliki tingkat literasi yang sangat terbatas dan terbatas terkait konsumsi makanan ultra proses (UPF). Idealnya seseorang dengan literasi gizi yang memadai harus mempunyai tingkat pengetahuan yang baik. Namun berdasarkan hasil penelitian saat ini kita dapat melihat adanya keterikatan antara literasi gizi dan pengetahuan gizi.

### **5.2.3 Konsumsi Makanan Ultra Proses Pada Ibu Hamil**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (57,8%) mengkonsumsi makanan ultra proses dengan frekuensi sering ( $>2x/\text{minggu}$ ). Dapat dilihat pada tabel 4.6 persentase tertinggi (82,2%) terdapat pada konsumsi roti isi kemasan.

Makanan ultra proses merupakan jenis makanan siap konsumsi yang diproduksi melalui proses industri dengan memanfaatkan panas serta penggabungan berbagai bahan, terutama berasal dari komoditas pangan, ditambah dengan penggunaan bahan aditif seperti pengawet. Contoh produk dalam kategori ini meliputi aneka camilan manis maupun asin, minuman ringan, mi instan, olahan daging, pizza dan pasta instan, roti dalam kemasan, biskuit, hingga permen (Monteiro et al., 2019). Namun beberapa penelitian menemukan dampak negatif dari konsumsi UPF dalam jangka panjang pada kesehatan manusia, diantaranya berat badan berlebih dan obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan kanker.

Penyumbang utama tingginya asupan kalori dari makanan ultra-proses dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dari sisi lingkungan, hal ini berkaitan dengan sistem rantai pasok pangan yang mencakup proses produksi, penyimpanan, distribusi, hingga ritel dan pasar, serta kondisi ketahanan pangan masyarakat yang ditentukan oleh aspek ketersediaan, keterjangkauan, dan daya beli. Sementara itu, dari sisi individu, kontribusi tersebut dipengaruhi oleh status sosial ekonomi serta alasan atau motivasi pribadi dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi.

Selain itu, penelitian oleh Krost et al., (2025) menyatakan bahwa konsumsi UPF meningkatkan asupan makanan dan berat badan. Penjualan UPF per kapita dalam kilogram meningkat secara global antara tahun 2006 hingga 2019. Tinjauan sistematis terkini menemukan rentang konsumsi UPF yang luas. Oleh karena itu, pembatasan makanan ultra proses telah di rekomendasikan dalam beberapa pedoman nutrisi.

Sejalan dengan hasil penenlitian yang menunjukkan peningkatan konsumsi UPF secara global, penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi makanan ultra proses dengan frekuensi sering ( $>2$  kali perminggu). Dengan jenis makanan yang sering dikonsumsi yaitu roti isi kemasan, coklat kemasan, es krim dan juga kerupuk.

### **5.3 Analisa Bivariat**

#### **5.3.1 Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Konsumsi Makanan Ultra Proses**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil di wilayah Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan ultra proses ( $p=0,017$ ), hasil penelitian juga menunjukkan terdapat korelasi negatif dengan kekuatan yang lemah antara pengetahuan dan konsumsi makanan ultra proses ( $r= -0,355$ ). Korelasi negatif bermakna apabila tingkat pengetahuan baik, maka perilaku konsumsi UPF cenderung jarang dan sebaliknya apabila tingkat pengetahuan kurang, perilaku konsumsi UPF akan cenderung sering. Hal ini menunjukkan bahwa variabel pengetahuan dan konsumsi UPF bergerak dalam arah yang berlawanan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aini dan Zahriyah (2022) tentang Analisis Faktor Determinan Kualitas Konsumsi Makanan Pada Ibu Hamil Kecamatan Sukowono, Kabupaten Jember yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berhubungan secara signifikan terhadap kualitas konsumsi makanan.

Menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoadmodjo (2014) bahwasanya perilaku kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan yang merupakan faktor predisposisi. Pengetahuan merupakan hasil dari proses kognitif yang muncul setelah individu melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Proses penginderaan tersebut berlangsung melalui pancaindra yang meliputi pengelihatan, pendengaran, penciuman, perabaan, dan pengecapan. Terbentuknya pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian serta persepsi individu terhadap objek yang diamati. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui Indera pengelihatan dan pendengaran (Notoadmodjo, 2014).

Selain pengetahuan beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan diantaranya: usia, jenis pekerjaan dan tingkat pendidikan. Secara karakteristik ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota padang dapat kita lihat pada gambar 4.3 lebih dari separuh (60,0%) memiliki tingkat pendidikan rendah hingga menengah dan hanya sebagian kecil ibu hamil yang berpendidikan tinggi (40,0%). Corneles dan Losu (2015) menyatakan bahwa jenjang pendidikan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan, karena semakin tinggi pendidikan maka semakin besar pula kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pola konsumsi dan kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan ibu hamil dengan pendidikan rendah. Hal ini karena pendidikan yang tinggi memberikan bekal pengetahuan serta keterampilan dalam memperoleh informasi terkait memilih makanan bergizi. Dalam penelitian ini menunjukkan karakteristik tingkat pendidikan dan pengetahuan responden ibu hamil adanya keterkaitan dengan frekuensi konsumsi makanan ultra proses.

Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya pengetahuan gizi sebagai pembentuk perilaku konsumsi pada ibu hamil khususnya dalam menekan asupan makanan ultra proses (UPF). Selain itu, tingkat pemahaman yang rendah terkait jenis makanan ultra proses mengakibatkan tingginya frekuensi konsumsi makanan ultra proses tanpa disadari. Sejalan dengan hasil penenlitian Adylbekova et al., (2025) tentang *Association among nutrition knowledge food frequency and food insecurity during pregnancy* menunjukkan bahwa pengetahuan gizi rendah berkaitan dengan peningkatan dalam konsumsi makanan yang tidak direkomendasikan.

Hasil penelitian ini menegaskan perlunya strategi edukasi gizi dengan fokus pada identifikasi makanan ultra proses (UPF) dan peningkatan keterampilan dalam memilih makanan makanan bergizi. Upaya ini diharapkan memberikan kontribusi positif menekan frekuensi konsumsi makan makanan ultra proses (UPF) sekaligus menjaga kesehatan ibu hamil beserta janin.

### **5.3.2 Hubungan Literasi Gizi Dengan Konsumsi Makanan Ultra Proses**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil di wilayah Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan konsumsi makanan ultra proses ( $p=0,048$ ), hasil penelitian juga menunjukkan terdapat korelasi negatif dengan kekuatan yang lemah antara literasi dan konsumsi makanan ultra proses ( $r= -0,296$ ). Korelasi negatif bermakna apabila tingkat literasi memadai, maka perilaku konsumsi UPF cenderung jarang dan sebaliknya apabila tingkat literasi sangat terbatas, perilaku konsumsi UPF akan cenderung sering. Hal ini menunjukkan bahwa variabel literasi dan konsumsi UPF bergerak dalam arah yang berlawanan.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan adanya hubungan antara literasi gizi dan pola konsumsi makanan. Salah satu penelitian yang relevan dilakukan oleh Masri et al., (2022) tentang Literasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remaja di Kota Padang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat literasi gizi dengan konsumsi gula, garam, dan lemak. Namun, perbedaan subjek antara ibu hamil dan remaja menyebabkan perbedaan konteks

sehingga faktor-faktor penyerta yang mempengaruhi konsumsi makanan juga berbeda. Penelitian Pereira et al., (2020) menyatakan bahwa usia, informasi gizi selama kehamilan dan tingkat pendidikan merupakan faktor penting yang mempengaruhi pola konsumsi makanan pada ibu hamil.

Menurut teori Lawrence Green (1980) dalam Notoadmodjo (2014) menyatakan bahwa perilaku kesehatan ditentukan oleh beberapa aspek, salah satunya pengetahuan yang merupakan faktor predisposisi. Pengetahuan gizi merupakan salah satu landasan literasi kesehatan dan gizi untuk memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi yang pada akhirnya akan meningkatkan pengaruh seseorang terhadap perilaku.

Selain pengetahuan beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan diantaranya: usia, jenis pekerjaan dan tingkat pendidikan. Secara karakteristik ibu hamil di wilayah Kecamatan Koto Tangah Kota padang dapat kita lihat pada gambar 4.3 lebih dari separuh (60,0%) memiliki tingkat pendidikan rendah hingga menengah dan hanya sebagian kecil ibu hamil yang berpendidikan tinggi (40,0%). Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mampu memahami informasi serta mengaplikasikan keterampilan literasi dalam kehidupan sehari-hari (Kurniawan & Parnawi, 2023).

Faktor pendidikan dan literasi gizi yang dimiliki ibu hamil tidak hanya mempengaruhi pemahaman mereka terhadap informasi nutrisi, tetapi juga berdampak langsung pada pilihan makanan sehari-hari Berdasarkan gambar 4.3 diketahui bahwa lebih dari separuh (60%) ibu hamil di wilayah Kelurahan Lubuk Buaya memiliki tingkat pendidikan rendah hingga menengah. Selain itu berdasarkan tabel 4.3 diketahui

bahwa hampir sebagian responden (42,2%) memiliki tingkat literasi gizi yang memadai, namun sebagian besar lainnya (57,8%) masih memiliki tingkat literasi gizi yang sangat terbatas dan terbatas. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pendidikan dapat berkontribusi terhadap rendahnya kemampuan literasi gizi, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas pemilihan makanan sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh penelitian Gozali (2018) menyatakan bahwa mayoritas ibu hamil dengan literasi gizi yang rendah menciptakan pemahaman yang buruk mengenai asupan nutrisi. Dengan mempertimbangkan pengaruh literasi gizi terhadap pola konsumsi makanan, upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan literasi gizi pada ibu hamil menjadi sangat penting.