

# Hubungan Tingkat Konsumsi Ultra-processed Food (UPF) dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi Lebih pada Karyawan PT X Tahun 2025

Fernandi, Nisrina Azra

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138436&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

<div style="text-align: justify;">Status gizi lebih merupakan masalah kesehatan yang belum terkendali secara optimal baik di seluruh dunia, maupun di Indonesia, termasuk pada kalangan pekerja. Salah satu faktor utama terjadinya masalah ini adalah karena&nbsp; mengonsumsi makanan yang padat energi, tinggi lemak, gula, dan garam, seperti Ultra-processed Food (UPF). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi UPF dan faktor lainnya dengan status gizi lebih pada karyawan PT X tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional yang melibatkan 123 responden. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei melalui pengisian kuesioner secara online dan mandiri, yang dipandu di tempat oleh peneliti dan enumerator. Sebagian besar karyawan PT X tahun 2025 memiliki status gizi lebih (82,9%). Berdasarkan hasil uji statistik Chi-square, ditemukan hubungan yang signifikan antara variabel usia (p-value = 0,049), konsumsi Sugar-sweetened Beverages (p-value = 0,037), dan aktivitas fisik (p-value = 0,007) dengan status gizi lebih. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi PT X dalam menyusun kebijakan internal yang mendukung lingkungan kerja sehat, termasuk edukasi gizi, penyediaan pilihan makanan sehat, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.</div><hr /><div style="text-align: justify;">Overnutrition remains a significant global health challenge, including in Indonesia, and increasingly affects the working population. One of the primary contributing factors is the high intake of energy-dense foods rich in fat, sugar, and salt, particularly Ultra-Processed Food (UPF). This study aimed to examine the association between UPF and other factors with overnutrition status among employees of PT X in 2025. A cross-sectional study design was employed, involving 123 respondents. Data were collected in May through self-administered online questionnaires, facilitated on-site by the researcher and enumerators. The majority of PT X employees in 2025 were classified as overnourished (82.9%). Chi-square statistical analysis showed significant associations between overnutrition and age (p-value = 0.049), sugar-sweetened beverage consumption (p-value = 0.037), and physical activity (p-value = 0.007). These results underscore the need for internal policy development at Company X to foster a healthier work environment, including nutrition education programs, access to healthier food options, and the implementation of regular health screenings.</div>