

# Hubungan Konsumsi Ultra-Processed Food, Asupan Gizi, dan Perilaku Sedentary dengan Kejadian Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2025

Budiargo, Sarah Keisya

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138557&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Obesitas merupakan akumulasi lemak tubuh yang berlebihan dan meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular. Pengukuran obesitas menggunakan persen lemak tubuh dinilai lebih akurat dibandingkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Prevalensi obesitas mahasiswa FKM UI berdasarkan data pemeriksaan kesehatan tahun 2022–2024 mencapai 13,6%, melebihi ambang batas masalah kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi ultra-processed food (UPF), asupan energi, lemak, karbohidrat, protein, serat, serta perilaku sedentary dengan kejadian obesitas berdasarkan persen lemak tubuh pada 147 mahasiswa FKM UI tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi cross-sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi obesitas berdasarkan persen lemak tubuh sebesar 12,9%. Terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi UPF, konsumsi energi UPF, asupan energi; lemak; protein, dan perilaku sedentary dengan obesitas ( $p$ -value < 0,05). Sedangkan asupan serat dan karbohidrat tidak menunjukkan hubungan signifikan ( $p$ -value > 0,05) tetapi menunjukkan kecenderungan. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan lebih bijak dalam memilih makanan sehari-hari dan mengurangi aktivitas sedentary. FKM UI diharapkan menciptakan lingkungan kampus yang mendukung gaya hidup sehat serta program pemantauan status gizi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan alat objektif untuk mengukur perilaku sedentary, serta menggunakan analisis multivariat untuk memahami hubungan mendalam antara konsumsi UPF, asupan gizi, dan perilaku sedentary terhadap kejadian obesitas

---

Obesity is the excessive accumulation of body fat that elevates the risk of non-communicable diseases. Compared to Body Mass Index (BMI), body fat percentage offers a more accurate measure of obesity. Based on health screening data from 2022 to 2024, the prevalence of obesity among FKM UI students reached 13.6%, surpassing the public health concern threshold. This study investigated the association between ultra-processed food (UPF) consumption, energy, fat, carbohydrate, protein, fiber intake, and sedentary behavior with obesity—measured by body fat percentage—among 147 FKM UI students in 2025. This quantitative study used a cross-sectional design. Findings revealed an obesity prevalence of 12.9%. Significant associations were observed between obesity and the frequency of UPF consumption, UPF-derived energy intake, total energy, fat and protein intake, and sedentary behavior ( $p$ -value < 0.05). Although fiber and carbohydrate intake were not statistically significant ( $p$ -value > 0.05), both showed trends. These results highlight the importance of making healthier dietary choices and reducing sedentary time. FKM UI encouraged to promote a supportive campus environment for healthy lifestyles and establish nutrition monitoring initiatives. Future studies should incorporate objective tools to assess sedentary behavior and utilize multivariate analysis to better understand the interactions between those risk factors and obesity