

ABSTRAK

SINTA NATALIA

PERBEDAAN POLA KONSUMSI *ULTRA PROCESSED FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK BERDASARKAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA (STUDI PADA SISWA DI SMP NEGERI 8 TASIKMALAYA TAHUN 2025)

Gizi lebih pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat secara global maupun nasional. Gizi lebih berhubungan dengan tingginya konsumsi *ultra processed food* (UPF) dan rendahnya aktivitas fisik. Remaja cenderung memilih makanan yang praktis dan tinggi energi, serta menjalani gaya hidup *sedentary*, yang dapat memicu ketidakseimbangan energi dan menyebabkan penumpukan lemak tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pola konsumsi UPF dan aktivitas fisik berdasarkan kejadian gizi lebih pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 87 siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 8 Tasikmalaya yang diambil menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Variabel pola konsumsi UPF diukur menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sedangkan variabel aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Status gizi diukur dengan penimbangan berat badan (kg) dan tinggi badan (cm) serta ditentukan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan *Z-score*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Mann Whitney*. Terdapat perbedaan antara jumlah konsumsi *ultra processed food* berdasarkan kejadian gizi lebih pada remaja ($p=0,000$), terdapat perbedaan antara frekuensi konsumsi *ultra processed food* berdasarkan kejadian gizi lebih pada remaja ($p=0,000$), terdapat perbedaan antara aktivitas fisik berdasarkan kejadian gizi lebih pada remaja ($p=0,002$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan signifikan antara jumlah dan frekuensi konsumsi UPF serta aktivitas fisik berdasarkan kejadian gizi lebih pada remaja. Diperlukan upaya edukasi dan intervensi untuk mengurangi konsumsi UPF serta meningkatkan aktivitas fisik guna mencegah gizi lebih pada remaja.

Kata Kunci: aktivitas fisik, gizi lebih, remaja, *ultra processed food*

ABSTRACT

SINTA NATALIA

DIFFERENCES IN *ULTRA PROCESSED FOOD* CONSUMPTION PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY BASED ON OVERNUTRITION INCIDENTS IN ADOLESCENTS (STUDY ON STUDENTS AT SMP NEGERI 8 TASIKMALAYA IN 2025)

Overnutrition among adolescents is a growing public health concern both globally and nationally. It is closely associated with high consumption of ultra-processed foods (UPF) and low levels of physical activity. Adolescents tend to prefer convenient, energy-dense foods and lead sedentary lifestyles, which can trigger an energy imbalance and lead to fat accumulation. This study aimed to analyze the differences in UPF consumption patterns and physical activity based on overnutrition status among adolescents. This quantitative study used a cross-sectional design. The sample consisted of 87 students from grades VII and VIII at SMP Negeri 8 Tasikmalaya, selected using proportionate stratified random sampling. UPF consumption was measured using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), and physical activity was assessed using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Nutritional status was determined by measuring body weight (kg) and height (cm), and assessed using Body Mass Index (BMI) for age based on Z-scores. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the Mann-Whitney test. There were significant differences in the amount of UPF consumption ($p=0.000$), frequency of UPF consumption ($p=0.000$), and physical activity ($p=0.002$) based on overnutrition status. The conclusion of this study is that there are significant differences between the amount and frequency of UPF consumption and physical activity levels in relation to the incidence of overnutrition in adolescents. Educational efforts and targeted interventions are needed to reduce UPF intake and promote physical activity to prevent overnutrition in adolescents.

Keywords: *adolescents, overnutrition, physical activity, ultra processed food*