

ANALISIS HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN ULTRA-PROCESSED FOOD DAN GAYA HIDUP SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA DEWASA AWAL

Ika Mustika

Program Studi Gizi fakultas psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. H. Ir. Soekarno No.682 Surabaya Jawa Timur

E-mail: ikamustika@uinsa.ac.id – No HP: 081335768787

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi yang terjadi pada dewasa awal adalah obesitas. Terdapat peningkatan prosentase obesitas dari tahun 2018 sebanyak 21,8% menjadi 23,4% pada tahun 2023. Peningkatan tersebut terjadi karena adanya perubahan gaya hidup seperti pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik pada dewasa awal. Konsumsi makanan cepat saji dan ultra-processed food diiringi dengan perilaku sedentari yang lama berkaitan dengan peningkatan indeks massa tubuh dan risiko penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan makanan UPF dan gaya hidup sedentari dengan status gizi pada dewasa awal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan terhadap mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan sampel sebanyak 201 responden rentang usia 18-23 tahun. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner asupan makanan UPF, perilaku sedentari dan status gizi dengan pengukuran indeks massa tubuh. analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan asupan ultra processed food, gaya hidup sedentari dengan status gizi pada dewasa awal menggunakan uji Spearman dengan Tingkat kepercayaan 95% sig. 0,05. Hasil penelitian hubungan asupan makanan UPF dengan status gizi nilai signifikansi 0,916 ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara asupan makanan UPF dengan status gizi pada dewasa awal. Sedangkan pada analisis hubungan perilaku sedentari dengan status gizi menunjukkan nilai signifikansi 0,019 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku sedentari dengan status gizi. Meskipun hasil menunjukkan tidak adanya hubungan antara asupan UPF dengan status gizi, pola konsumsi makan serta aktivitas fisik harus tetap diperhatikan untuk mencegah obesitas yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Sedentary, Status Gizi, Ultra-Processed Food

ABSTRACT

One of the nutritional problems that occurs in early adulthood is obesity. There is an increase in the percentage of obesity from 21.8% in 2018 to 23.4% in 2023. This increase occurs due to lifestyle changes such as food consumption patterns and physical activity in early adulthood. Consumption of fast food and ultra-processed food accompanied by long-term sedentary behavior is associated with an increase in body mass index and the risk of non-communicable diseases. This study aims to analyze the relationship between UPF food intake and sedentary lifestyle with nutritional status in early adulthood. This study is a quantitative study with a cross-sectional approach conducted on students of UIN Sunan Ampel Surabaya with a sample of 201 respondents aged 18-23 years. Data collection using a questionnaire on UPF food intake, sedentary behavior, and nutritional status by measuring body mass index. Bivariate analysis was used to determine the relationship between ultra-processed food intake, sedentary lifestyle, and nutritional status in early adulthood using the Spearman test with a 95% confidence level of sig. 0.05. The results of the study on the relationship between UPF food intake and nutritional status showed a significance value of 0.916 ($p > 0.05$). This indicates that there is no significant relationship between UPF food intake and nutritional status in early adulthood. Meanwhile, the analysis of the relationship between sedentary behavior and nutritional status showed a significance value of 0.019 ($p < 0.05$). These results indicate a significant relationship between sedentary behavior and nutritional status. Although the results show no relationship between UPF intake and nutritional status, dietary consumption patterns and physical activity must still be considered to prevent obesity, which can increase the risk of non-communicable diseases.

Keywords: Nutritional Status, Sedentary Lifestyle, Ultra-Processed Food, Young Adults

1. PENDAHULUAN

Pengukuran indeks massa tubuh merupakan salah satu cara yang digunakan untuk

menentukan status gizi pada individu usia remaja dan dewasa. Penentuan status gizi penting dilakukan untuk menilai kualitas kesehatan pada

usia dewasa awal. Salah satu permasalahan kesehatan yang terjadi pada usia dewasa adalah obesitas. Obesitas ditandai dengan hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) ≥ 25 kg/m². Di Indonesia, jumlah penderita obesitas meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 (RISKESDAS) menjadi 23,4% pada tahun 2023 (SKI)(Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa, 2025). Jumlah tersebut ditemukan lebih banyak terjadi pada usia dewasa awal seperti mahasiswa akibat dari perubahan gaya hidup, seperti pola makan dan aktivitas karena tuntutan pendidikan atau pekerjaan (Rahadian dkk., 2024).

Perubahan pola hidup saat ini cenderung mendorong individu pada pola hidup tidak sehat, seperti peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan *Ultra-processed Food* (UPF), pola makan tidak teratur serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Penelitian sebelumnya terkait konsumsi makanan cepat saji ditemukan sebanyak 42,5% remaja sering mengonsumsi makanan *junk food* (Rindu dkk., 2025). *Ultra-processed Food* adalah produk makanan yang diproduksi dengan sedikit atau tanpa bahan alami yang utuh, bahkan Sebagian besar mengandung bahan aditif. Klasifikasi makanan yang mengacu pada sistem NOVA membagi makanan menjadi empat kelompok yakni (1) kelompok 1: makanan yang tidak/minimal pemrosesan; (2) kelompok 2: bahan makanan olahan; (3) kelompok 3: makanan olahan; serta (4) kelompok 4: makanan *ultra-processed foods* (Monteiro dkk., 2018). Makanan yang termasuk dalam kategori UPF antara lain mie instan, makanan beku siap saji seperti nugget, sosis, makanan cepat saji, makanan kemasan berperisa asin/manis, minuman kemasan manis seperti soda atau minuman energi, es krim, permen, coklat, kue, roti, biskuit, permen serta sereal sarapan yang manis (Shim, 2025).

Pada tahun 2020 konsumsi UPF di Indonesia mencapai 45% dari total asupan kalori. Peningkatan asupan ini didapat dari camilan kemasan, mie instan, serta minuman kemasan dengan kandungan gula tinggi yang mudah diakses oleh dewasa awal. Perubahan pola makan yang tinggi energi, lemak, gula dan rendah serat menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya *overweight* dan obesitas pada usia muda. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terjadinya obesitas berkaitan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori, gula, lemak, serta natrium seperti pada makanan olahan (UPF) (Rosmiati dkk., 2023). Riset lain menunjukkan adanya hubungan yang signifikan

antara konsumsi *ultra-processed food* dengan status gizi pada dewasa awal (Setyaningsih dkk., 2024). Selain itu ditemukan juga bahwa konsumsi makanan jadi dan olahan berpengaruh positif dan signifikan terhadap probabilitas obesitas sebesar 0.756 (Ramadhani & Djamaluddin, 2024).

Kebiasaan tersebut didukung dengan perilaku sedentari yang semakin umum terjadi pada usia dewasa awal di era digital ini. Perilaku sedentari seperti duduk lebih dari 4 jam per hari untuk belajar atau bekerja di depan layar kaca atau bermain *gadget* semakin memperburuk akumulasi lemak tubuh. Dari berbagai kajian penelitian menunjukkan adanya peningkatan risiko kelebihan berat badan dan sindrom metabolik pada remaja dan dewasa muda akibat perilaku sedentari yang tinggi.

Hal tersebut terlihat dari hasil beberapa penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh. Semakin tinggi perilaku sedentari maka indeks massa tubuh cenderung naik (Haeruman, 2026; Torano & Fitrianita, 2025). Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti, hipertensi, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Sebuah studi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara obesitas dengan kejadian hipertensi, dengan nilai PR 1,9 artinya sampel dengan obesitas berisiko 1,9 kali menderita hipertensi (Rosaline Darwis, 2024).

Studi lain juga menunjukkan sebanyak 74 dari 118 penderita diabetes tipe 2 merupakan penderita obesitas. Hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara obesitas dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2 (Ali dkk., 2024). Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian lain yang menyebutkan tingginya proporsi makanan UPF berkaitan dengan makin tingginya risiko diabetes mellitus tipe 2 (Srouf dkk., 2019).

Data tentang penyakit jantung menunjukkan hasil sebanyak 80% penderita penyakit jantung mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Ades & Savage, 2017). Melihat dampak kelebihan berat badan dan obesitas terhadap berbagai penyakit tidak menular tersebut, perlu adanya kajian terkait beberapa faktor risiko terjadinya obesitas sebagai langkah preventif untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular. Dalam penelitian ini menganalisis hubungan asupan makanan UPF dan perilaku sedentary dengan status gizi pada dewasa awal.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan dua variabel independen yaitu perilaku konsumsi UPF dan gaya hidup sedentari, kemudian terdapat satu variabel dependen yaitu status gizi. Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang masih tercatat aktif sebagai mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya berjumlah 16.635 mahasiswa. Jumlah sampel sebanyak 201 responden yang ditentukan dengan rumus Lemeshow. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, berusia 18-23 tahun, bersedia menjadi responden, dan ada saat dilakukan penelitian.

Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk asupan UPF berdasarkan klasifikasi NOVA. Sebelum disampaikan ke responden dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap 35 responden. Dari 8 pertanyaan yang berkaitan dengan makanan UPF didapatkan semua pertanyaan valid dengan nilai $\text{sig} < 0,05$. Uji reliabilitas didapatkan nilai Cronbach alpha 0,691. Kuesioner perilaku sedentary diadopsi dari *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) berupa pertanyaan terkait waktu yang dihabiskan untuk kegiatan duduk atau berbaring selain tidur dengan kategori ≤ 2 jam per hari (ideal/tidak sedentari), 3-5 jam per hari (sedang), serta > 5 jam per hari (tinggi).

Status gizi responden dilihat dari indeks massa tubuh responden. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi setiap variabel yang diteliti, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan asupan *ultra processed food*, gaya hidup sedentari dengan status gizi pada dewasa awal menggunakan uji Spearman dengan tingkat kepercayaan 95% $\text{sig} = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 201 responden, dengan rentang usia 18-23 tahun. Sebanyak 173 responden (86,1%) berjenis kelamin perempuan dan 28 responden (13,9%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Asupan makanan UPF, perilaku sedentari, dan status gizi

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
Asupan UPF			
1.	Rendah	57	28,4
2.	Sedang	138	68,6
3.	Tinggi	6	3
Perilaku Sedentary			
1.	Ideal	36	17,9
2.	Sedang	83	41,3
3.	Tinggi	82	40,8
Status Gizi			
1.	Kurang	54	26,9
2.	Normal	94	46,8
3.	Kelebihan BB	26	12,9
4.	Obesitas	27	13,4

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat dari 201 responden 68,6% memiliki asupan *ultra processed food* kategori sedang dan hanya 3% yang masuk kategori tinggi asupan UPF. Asupan paling banyak dikonsumsi responden adalah makanan ringan asin/manis seperti keripik, selanjutnya ada minuman kemasan manis, kue serta biskuit. Makanan UPF tersebut mudah diakses oleh responden karena banyak tersedia di toko atau kantin sekitar kampus. Makanan tersebut menjadi pilihan praktis bagi responden di tengah aktivitas yang padat selama perkuliahan. Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya harus mengikuti Program Pengembangan Kemampuan Berbahasa Asing (PPKBA) yang dilaksanakan 4 hari dalam seminggu mulai pukul 06.00 hingga jam 07.40 kemudian langsung dilanjutkan kegiatan perkuliahan. (<https://uinsa.ac.id/p2b/program-kerja-p2b>). Jadwal kegiatan yang cukup padat ini memungkinkan responden untuk memilih konsumsi makanan yang praktis dan mudah didapat seperti roti atau biskuit sebagai ganti sarapan.

Pada gaya hidup sedentari sebanyak 41,3% responden memiliki gaya hidup sedentary sedang dan hanya 36% responden yang memiliki perilaku sedentari ideal. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku sedentari dilakukan responden rata-rata di atas 3-5 jam sehari. Variabel status gizi menunjukkan sebanyak 46,8% responden memiliki status gizi normal dan sebanyak 26% memiliki status gizi berlebihan. Persentase responden dengan status gizi normal memiliki jumlah paling banyak,

namun jumlah responden dengan masalah gizi lebih dan obesitas jumlahnya tidak sedikit dan perlu diperhatikan agar tidak berisiko terhadap masalah Kesehatan selanjutnya.

Tabel 2 Hubungan Asupan makanan UPF dengan Status Gizi

		Konsumsi UPF	Status Gizi
Asupan UPF	Correlation Coefficient	1.000	-.008
	Sig. (2-tailed)		.916
	N	201	201
Status Gizi	Correlation Coefficient	-.008	1.000
	Sig. (2-tailed)	.916	
	N	201	201

Hasil analisis bivariat menunjukkan variabel asupan UPF tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi pada dewasa awal dengan nilai signifikansi 0,916 ($p > 0,05$). Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian sebelumnya Dimana tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi UPF dengan IMT pada mahasiswa di UIN Jakarta (Mutawakillah dkk., 2025). Hasil tersebut terjadi dimungkinkan karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan UPF saja, tapi juga asupan makanan lain yang dikonsumsi. Asupan makanan tinggi kalori dan lemak selain jenis UPF berkaitan dengan status gizi responden. Dalam penelitian ini tidak dilakukan pengambilan data asupan kalori harian dari responden, hanya fokus pada asupan UPF.

Penyebab lain yang mungkin terjadi pada responden seperti adanya, perilaku diet, gangguan pola makan, metabolisme individu, pola aktivitas responden serta karakteristik masing-masing responden yang berbeda. Perilaku diet responden yang kurang mengonsumsi sayur dan buah, tinggi energi, gula dan lemak lebih berisiko menaikkan berat badan terlepas dari proporsi konsumsi UPF (Juliani dkk., 2025). Aktivitas fisik yang rendah serta perilaku sedentary yang tinggi dapat berhubungan lebih kuat dengan status gizi jika dibandingkan dengan konsumsi UPF (Dzakya Azzahra dkk., 2025).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan hasil yang berbeda dengan teori, namun konsumsi makanan UPF harus tetap dibatasi karena memiliki dampak terhadap kesehatan pada dewasa awal. Makanan UPF mengandung karbohidrat sederhana yang memiliki indeks glikemik tinggi yang dapat mengakibatkan

lonjakan kadar glukosa darah secara cepat. Hal tersebut membuat pancreas bekerja lebih untuk menghasilkan insulin. Rendahnya kandungan serat pada makanan UPF semakin memperburuk kontrol glikemik (Chen dkk., 2023). Selain itu, kandungan garam yang tinggi pada makanan UPF mengakibatkan asupan natrium yang berlebihan dalam tubuh. Asupan natrium berlebihan menarik cairan ke pembuluh darah, meningkatkan volume darah dan tekanan dinding arteri akibatnya dapat terjadi hipertensi (Larasati & Putriningtyas, 2025). Zat aditif seperti pengawet makanan, pewarna sintesis penguat rasa serta bahan tambahan lain di makanan UPF dapat memicu respon peradangan pada tubuh. Pada tingkah rendah inflamasi dapat merusak endotel pembuluh darah yang menjadi tahap awal terjadinya penyakit jantung (McManus, 2020).

Tabel 3 Hubungan Perilaku sedentary dengan status gizi

		Perilaku Sedentary	Status Gizi
Perilaku Sedentary	Correlation Coefficient	1.000	.165
	Sig. (2-tailed)		.019
	N	201	201
Status Gizi	Correlation Coefficient	.065	1.000
	Sig. (2-tailed)	.019	
	N	201	201

Analisis bivariat perilaku sedentary dengan status gizi menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,019 ($p < 0,05$). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya adanya hubungan yang signifikan antara perilaku sedentary dengan adanya status gizi lebih pada remaja awal. Meski terdapat perbedaan subjek penelitian, hasil penelitian tersebut menunjukkan perilaku sedentary yang terlalu lama (lebih dari 5 jam per hari) mengakibatkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan yang dikeluarkan (Hasanah, 2024).

Aktivitas sedentary seperti duduk, berbaring, bermain *gadget*, menonton televisi, atau bekerja di depan komputer atau laptop dalam waktu yang lama membutuhkan pengeluaran energi yang sangat rendah, tidak seimbang dengan asupan makanan yang dikonsumsi sehingga mengakibatkan kenaikan indeks massa tubuh pada dewasa awal (Haeruman, 2026). Pada penelitian lain ditemukan bahwa mahasiswa dengan waktu sedentary lebih dari 5 jam per hari

memiliki risiko 7 kali lebih besar untuk terjadi kelebihan berat badan dibandingkan dengan yang kurang dari 5 jam per hari (Torano & Fitrianita, 2025). Hal tersebut ditambah dengan perilaku dewasa muda yang mengabaikan asupan makanan dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, lemak dan protein (Dzakya Azzahra dkk., 2025).

Konsumsi makanan yang tinggi kalori diiringi dengan penggunaan energi yang sedikit karena perilaku sedentari menyebabkan kelebihan kalori yang disimpan tubuh. Ketika mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, karbohidrat diubah menjadi glukosa dan disimpan dalam hati dan otot sebagai glikogen. Proses tersebut juga terjadi pada metabolisme lemak. Konsumsi makanan mengandung lemak dalam metabolisme tubuh akan dirubah menjadi asam lemak dan digunakan sebagai sumber energi. Jika konsumsi karbohidrat dan lemak secara berlebihan dan tidak digunakan untuk aktivitas fisik maka akan disimpan dalam bentuk trigliserida yang disimpan di jaringan adiposa. (Okfiani dkk., 2022)

Sebuah penelitian menunjukkan adanya korelasi yang kuat dan signifikan antara perilaku sedentari yang tinggi dengan massa lemak yang tinggi dalam tubuh. Semakin lama perilaku sedentari maka semakin tinggi massa tubuhnya. Akibatnya, kebiasaan makan tinggi kalori yang diikuti dengan aktivitas fisik yang kurang karena perilaku sedentari dalam waktu lama dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. (Dzakya Azzahra dkk., 2025) (Iswari dkk., 2024) Selanjutnya, kelebihan berat badan atau obesitas akan berhubungan dengan Risiko terjadinya beberapa penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus tipe 2 serta penyakit jantung.

Peningkatan indeks massa tubuh mengakibatkan tubuh membutuhkan lebih banyak darah untuk mengedarkan oksigen dan nutrisi ke seluruh jaringan, akibatnya terjadi peningkatan volume darah di pembuluh darah dan tekanan dinding arteri lebih besar sehingga terjadi hipertensi (Wijaya dkk., 2024). Selain hipertensi, kenaikan indeks massa tubuh juga berkaitan dengan terjadinya penyakit diabetes mellitus tipe 2. Adanya akumulasi lemak *visceral* memicu terjadinya resistensi insulin, dimana sel tubuh tidak responsif terhadap kerja insulin akibatnya glukosa menumpuk dalam darah. Jika hal ini terus berlanjut maka dapat terjadi diabetes mellitus tipe 2.

Penyakit tidak menular tersebut saat ini banyak dialami oleh dewasa muda dikarenakan pola hidup yang tidak sehat. Meski dalam penelitian ini konsumsi makanan UPF tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi, asupan UPF dapat meningkatkan risiko penyakit penyakit tidak menular secara langsung. Perilaku sedentari yang semakin umum terjadi pada dewasa muda juga terbukti berkaitan dengan status gizi lebih atau obesitas. Selain faktor konsumsi makanan UPF dan perilaku sedentari, terdapat beberapa faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu asupan konsumsi makanan harian, aktivitas fisik, serta pola tidur atau kualitas tidur. Sehingga bagi penelitian selanjutnya disarankan dapat meneliti variabel lain sehingga hasil penelitian lebih komprehensif.

4. KESIMPULAN

Konsumsi makanan *ultra-processed food* tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi. Meskipun tidak memiliki hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan UPF dengan status gizi, asupan makanan UPF yang berlebihan akan berdampak terhadap kualitas kesehatan pada dewasa awal. Di sisi lain perilaku sedentari memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi dewasa awal. Hasil penelitian tersebut menunjukkan pentingnya gaya hidup sehat dengan menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang serta melakukan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya obesitas pada dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ades, P. A., & Savage, P. D. (2017). Obesity in coronary heart disease: An unaddressed behavioral risk factor. *Preventive Medicine*, 104, 117–119. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.04.013>
- Ali, S., Hussain, R., Malik, R. A., Amin, R., & Tariq, M. N. (2024). Association of Obesity With Type 2 Diabetes Mellitus: A Hospital-Based Unmatched Case-Control Study. *Cureus*, 16(1). <https://doi.org/10.7759/cureus.52728>
- Chen, Z., Khandpur, N., Desjardins, C., Wang, L., Monteiro, C. A., Rossato, S. L., Fung, T. T., Manson, J. E., Willett, W. C., Rimm, E. B., Hu, F. B., Sun, Q., & Drouin-Chartier, J.-P. (2023). Ultra-Processed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: Three Large Prospective U.S. Cohort Studies. *Diabetes*

- Care, 46(7), 1335–1344.
<https://doi.org/10.2337/dc22-1993>
- Dzakya Azzahra, H., Elsa Fitri, Z., & Arumsari, I. (2025). The Relationship between Ultra-Processed Food (UPF) Consumption, Sedentary Behavior, and Overweight Status among Students at SMAN 1 Tangerang, Banten, Indonesia. *Indonesia Journal of Public Health Nutrition*, 5(2).
<https://doi.org/10.7454/ijphn.v5i2.1063>
- Haeruman, W. (2026). Hubungan Sedentary Behavior Dengan Index Massa Tubuh Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Galuh. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 105–113.
<http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i1.20345>
- Hasanah, S. S. (2024). Hubungan Eating Behavior dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Fase Awal. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 116–124.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.116-124>
- Iswari, N. W. A. D. K., Thanaya, S. A. P., Putra, I. P. Y. P., & Wibawa, A. (2024). Sedentary Lifestyle Berhubungan dengan Massa Lemak Tubuh pada Mahasiswa Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(2), 233.
<https://doi.org/10.24843/mifi.2024.v12.i02.p20>
- Juliani, K. D., Dwijayanti, I., Siahaan, M. F., & Diba, M. F. (2025). Hubungan Konsumsi Ultra-Processed Food dengan Status Gizi Remaja di Asia: Narrative Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2).
- Larasati, L. R., & Putriningtyas, N. D. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Ultra-Processed Foods Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Journal of Nutrition College*, 14(1), 41–50.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v14i1.44577>
- McManus, K. D. (2020). *What are ultra-processed foods and are they bad for our health?* [Recent Article]. Harvard Health Online.
<https://www.health.harvard.edu/blog/what-are-ultra-processed-foods-and-are-they-bad-for-our-health-2020010918605>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Moubarac, J.-C., Levy, R. B., Louzada, M. L. C., & Jaime, P. C. (2018). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, 21(1), 5–17.
<https://doi.org/10.1017/S1368980017000234>
- Mutawakillah, H., Sari, R., Afiva, N., Thahara, A., Nurchalizah, R., Rosidati, C., & Yustiyani, Y. (2025). Hubungan antara Konsumsi Ultra-Processed Food dengan Status Gizi: Studi Potong Lintang pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UIN Jakarta: The Relationship between Ultra-Processed Food Consumption and Nutritional Status: A Cross-Sectional Study on Public Health Students at UIN Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 4(1), 9–14.
<https://doi.org/10.25182/jigd.2025.4.1.9-14>
- Okfiani, L., Ambarwati, R., & Susiloretni, K. A. (2022). Aktivitas, Konsumsi Makanan, Faktor Fisiologis, dan Riwayat Obesitas Keluarga Kaitannya dengan Obesitas pada Pegawai: Studi Kasus-Kontrol. *Amerta Nutrition*, 6(3), 245–255.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.245-255>
- Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa, NOMOR HK.01.07/MENKES/509/2025 (2025).
- Rahadian, F. A., Wahyuningsih, U., & Simanungkalit, S. F. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta: Factors Associated with the Incidence of Obesity among College Students at Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 24–34.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.24-34>
- Ramadhani, I. C., & Djamaluddin, S. (2024). Pengaruh Konsumsi Jadi dan Olahan terhadap Obesitas di Indonesia. *Jurnal Informatika Ekonomi Bisnis*, 861–867.
<https://doi.org/10.37034/infeb.v6i4.974>
- Rindu, D., Rahmadhani, S. P., Anggraini, A., & Wathan, F. M. (2025). Hubungan Kualitas Tidur, Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Palembang. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 13(2).
- Rosaline Darwis. (2024). Hubungan Faktor Risiko Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Pelabuhan Harbour Bay Tahun 2024. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan*

- dan *Kebidanan.*, 3(1), 01–16.
<https://doi.org/10.61132/protein.v3i1.916>
- Rosmiati, R., Haryana, N. R., Firmansyah, H., & Purba, R. (2023). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Obesitas pada Pekerja Urban di Indonesia: Dietary Patterns, Physical Activity, and Obesity among Indonesian Urban Workers. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 164–170.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.164-170>
- Setyaningsih, A., Mulyasari, I., Afiatna, P., & Putri, H. R. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Olahan Ultra Proses dengan Kualitas Diet dan Status Gizi Lebih pada Usia Dewasa Muda. *H. R.*, 8(1).
- Shim, J.-S. (2025). Ultra-Processed Food Consumption and Obesity: A Narrative Review of Their Association and Potential Mechanisms. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, 34(1), 27–40.
<https://doi.org/10.7570/jomes24045>
- Srour, B., Fezeu, L. K., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., Andrianasolo, R. M., Chazelas, E., Deschasaux, M., Hercberg, S., Galan, P., Monteiro, C. A., Julia, C., & Touvier, M. (2019). Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: Prospective cohort study (NutriNet-Santé). *BMJ*, 11451.
<https://doi.org/10.1136/bmj.11451>
- Torano, F. M., & Fitrianita, I. (2025). Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Index Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Cenderawasih. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 03(04), 6000–6004.
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.2070>
- Wijaya, L. N., Antari, I., Wahyuni, E. T., & Fatmawati, E. (2024). Hubungan Kadar Gula Darah, Kolesterol dan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Hargotirto Kulon Progo. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 15(01), 128–135.