

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, POLA KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD*, DAN PERSEPSI CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2025

Amirah Hanifah Mumtaz

ABSTRAK

Status Gizi pada remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup dan kesehatan kelompok usia ini ke depannya sehingga penting untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan status gizinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan beberapa faktor, seperti aktivitas fisik, pola konsumsi *ultra-processed food* (UPF), dan persepsi citra tubuh terhadap status gizi remaja pada mahasiswa tingkat 1 kedokteran UPN “Veteran” Jakarta. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional melalui pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 105 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* melalui pengacakan nomor absen dengan aplikasi *number generator*. Pengumpulan data meliputi tingkat aktivitas fisik melalui *international physical activity questionnaire short form* (IPAQ-SF), pola konsumsi UPF menggunakan *semi quantitative food frequency questionnaire* (SQ-FFQ), persepsi citra tubuh dengan Stunkard *figure rating scale* (FRS), sedangkan penentuan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) serta Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan koefisien kontingensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (59%). Terdapat hubungan signifikan antara persepsi citra tubuh ($p= 0,007$ $C= 0,26$) dengan status gizi, sedangkan aktivitas fisik ($p= 0,400$ $C=0,08$) serta pola konsumsi UPF ($p= 0,486$ $C= 0,07$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi. Dengan demikian, persepsi citra tubuh terbukti berhubungan dengan status gizi remaja pada mahasiswa kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, sedangkan aktivitas fisik dan pola konsumsi UPF tidak terbukti berhubungan dengan status gizi remaja dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Mahasiswa Kedokteran, Persepsi Citra Tubuh, Status Gizi Remaja, *Ultra-Processed Food*

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, ULTRA-PROCESSED FOOD CONSUMPTION PATTERNS, BODY IMAGE PERCEPTION, AND NUTRITIONAL STATUS AMONG MEDICAL STUDENTS AT UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA IN 2025

Amirah Hanifah Mumtaz

ABSTRACT

Nutritional status in adolescents has a significant impact on the quality of life and future health of this age group, therefore, it's important to identify the factors associated with their nutritional status. This study aims to explore the relationship between several factors such as physical activity, consumption patterns of ultra-processed foods (UPF), and body image perception with the nutritional status of first-year medical students at UPN "Veteran" Jakarta. This is an analytical observational study using a cross-sectional approach. This study involved 105 students selected using simple random sampling by randomizing students numbers with a number generator application. Data collection included physical activity levels measured using the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF), UPF consumption assessed using a semi-quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ), and body image perceptions measured using the Stunkard Figure Rating Scale (FRS), while nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI) and Body Mass Index for Age (BMI/A). Data analysis included univariate and bivariate analyses using the chi-square test and the contingency coefficient. The results showed that the majority of respondents had a normal nutritional status (59%). There was a significant association between body image perception ($p = 0,007$, $C = 0,26$) and nutritional status, whereas physical activity ($p = 0,400$, $C = 0,08$) and UPF consumption ($p = 0,486$, $C = 0,07$) did not show a significant association with nutritional status. Thus, body image perception was found to be associated with the nutritional status of adolescents among medical students at UPN "Veteran" Jakarta, whereas physical activity and UPF consumption were not found to be associated with the nutritional status of adolescents in this study.

Keywords: Body Image Perceptions, Medical Students, Nutritional Status in Adolescents, Physical Activity, Ultra-Processed Food