

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN
OBESITAS PADA DEWASA MUDA YANG BERKUNJUNG
DI PUSKESMAS TANJUNG SENGKUANG**

Risna Nur Khalisza
Program Studi Sarjana Gizi
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Dosen Pembimbing
Citra Dewi Anggraini, S.Tr., M.K.M
Dr. Nelli Roza, S.Kp., M.Kes., M.M

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Konsumsi *Junk Food*, Obesitas, Dewasa Muda

INTISARI

Obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak berlebih akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Secara global, prevalensi obesitas pada orang dewasa meningkat lebih dari dua kali lipat dari 6,6% pada tahun 1990 menjadi 15,8% pada tahun 2022. Provinsi Kepulauan Riau, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa mencapai 26,8%, dengan proporsi aktivitas fisik kurang sebesar 49,8% serta kebiasaan konsumsi makanan berlemak/berisiko sebesar 61%. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* dengan obesitas pada dewasa muda. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif analitik. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), serta pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas nilai $p\text{-value} < 0,001$, serta tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dengan obesitas nilai $p\text{-value} 1,000$. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada dewasa muda dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada dewasa muda. Disarankan untuk tetap menjaga pola hidup sehat melalui peningkatan aktivitas fisik, pengendalian konsumsi *junk food*, serta pemantauan berat badan secara rutin.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND JUNK FOOD CONSUMPTION WITH OBESITY AMONG YOUNG ADULTS VISITING THE TANJUNG SENGKUANG COMMUNITY HEALTH CENTER

Risna Nur Khalisza

Undergraduate Nutrition Study Program

Institut Kesehatan Mitra Bunda

Keywords: Physical Activity, Junk Food Consumption, Obesity, Young Adults

ABSTRACT

Obesity was a condition characterized by excessive fat accumulation resulting from an imbalance between energy intake and energy expenditure, which could increase the risk of non-communicable diseases. Globally, the prevalence of obesity among adults increased more than twofold, from 6.6% in 1990 to 15.8% in 2022. In the Riau Islands Province, the prevalence of obesity among adults reached 26.8%, with 49.8% reporting insufficient physical activity and 61% having a habit of consuming high-fat or unhealthy foods. This study aimed to analyze the relationship between physical activity, junk food consumption, and obesity among young adults. This study employed a quantitative analytical cross-sectional design. Data were collected using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and Body Mass Index (BMI) measurements. Data were analyzed using Fisher's Exact Test. The results showed that there was a significant relationship between physical activity and obesity (p-value <0.001), whereas no significant relationship was found between junk food consumption and obesity (p-value = 1.000). The study concluded that physical activity was significantly associated with obesity among young adults, whereas junk food consumption was not significantly associated with obesity among young adults. It was recommended that young adults maintain a healthy lifestyle by increasing physical activity, controlling junk food consumption, and monitoring their body weight regularly.