

**HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI, ASUPAN GULA DAN ASUPAN SERAT
DENGAN KEJADIAN KELEBIHAN BERAT BADAN PADA MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**GRACILYA CELLINE ZEFANYA HANANI- 25000121140287
2025-SKRIPSI**

Kelebihan berat badan pada usia dewasa muda khususnya mahasiswa semakin meningkat dan dapat berhubungan dengan gaya hidup sedentari, konsumsi gula, dan asupan serat. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan gaya hidup sedentari, asupan gula, dan asupan serat dengan kejadian kelebihan berat badan pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 100 mahasiswa yang dipilih secara acak sederhana. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri serta kuesioner *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ) dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *chi-square*. Hasil dari penelitian ini adalah sebesar 31% responden berstatus overweight, sebesar 93% memiliki gaya hidup sedentari berat, Sebagian besar responden memiliki asupan gula berlebih sebesar 51% dan tingkat kecukupan serat yang defisit sebesar 49%. Hasil analisis bivariat ditemukan tidak terdapat hubungan antara gaya hidup sedentari dan kelebihan berat badan ($p=0,310$), terdapat hubungan antara asupan gula dan kelebihan berat badan ($p=0,008$), serta tidak terdapat hubungan antara asupan serat dan kelebihan berat badan ($p=0,099$). Kesimpulan yang dapat diambil dari studi ini adalah kejadian kelebihan berat badan pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor genetik atau metabolik, tetapi juga dipengaruhi oleh pola perilaku dan kebiasaan makan sehari-hari. Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat melalui pengurangan waktu duduk yang berlebihan, memperbanyak aktivitas fisik harian, menghindari konsumsi gula berlebih.

Kata Kunci: kelebihan berat badan, gaya hidup sedentari, asupan gula, asupan serat, mahasiswa