

**HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI, PENGETAHUAN GIZI, DAN KEBIASAAN  
KONSUMSI JAJANAN DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH (Studi pada Mahasiswa  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Tahun 2023)**

**GITA AMALIA REZA SAFITRI-25000119130084  
2023-SKRIPSI**

Mahasiswa berada pada usia dewasa muda atau disebut dengan masa transisi. Pada masa ini salah satu gangguan kesehatan yang dapat terjadi yaitu kelebihan berat badan yang dapat ditandai dengan tingginya persen lemak tubuh. Persen lemak tubuh yang tinggi dapat dipengaruhi oleh gaya hidup dan pola makan. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan gaya hidup sedentari, pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi jajanan dengan persen lemak tubuh. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini sebanyak 371 mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat yang berusia 19-23 tahun. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 76 mahasiswa. Variabel persen lemak tubuh diukur menggunakan *inner scan*, gaya hidup sedentari diukur dengan *SBQ*, pengetahuan gizi diukur dengan kuesioner pengetahuan gizi, dan kebiasaan konsumsi jajanan diukur dengan *SQ-FFQ*. Data yang dihasilkan kemudian diolah menggunakan *rank spearman*. Didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori persen lemak tubuh *healthy* (55,3%), gaya hidup sedentari *weekday* dan *weekend* tergolong tinggi (92,1% dan 94,7%), kebiasaan konsumsi jajanan tergolong jarang (42,2%). Terdapat hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dengan persen lemak tubuh dan korelasi bernilai positif ( $p=0,046$ ,  $r=0,229$ ). Artinya semakin banyak konsumsi jajanan ultra proses, maka semakin tinggi persen lemak tubuh. Sedangkan variabel gaya hidup sedentari *weekday* dan *weekend* serta pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan persen lemak tubuh. Mahasiswa disarankan untuk tidak sering mengonsumsi jajanan ultra proses atau tidak lebih dari tiga kali dalam satu hari.

**Kata Kunci:** *persen lemak tubuh, gaya hidup sedentari, pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi jajanan, mahasiswa*