

## KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD* DAN KAITANNYA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO

Sekar Ayu Cendani<sup>1</sup>, Nurmasari Widyastuti<sup>1</sup>, Ninik Rustanti<sup>1</sup>

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kesibukan mahasiswa menyebabkan konsumsi *Ultra-Processed Food* (UPF) meningkat karena praktis dan dapat disimpan dalam jangka waktu lama. Karakteristik utama dari UPF adalah makanan yang mengandung tinggi natrium, lemak jenuh, gula, dan padat energi. Pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor pemicu mahasiswa dapat terkena hipertensi.

**Tujuan:** Menganalisis konsumsi UPF dan kaitannya dengan kejadian hipertensi pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pengambilan subjek sebanyak 67 mahasiswa menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data asupan makan menggunakan form SQ-FFQ, aktivitas fisik menggunakan form GPAQ, penentuan status gizi menggunakan perhitungan IMT, dan tekanan darah menggunakan alat skrining *sphygmomanometer* digital. Data disajikan dalam bentuk kategorik dan dianalisis menggunakan uji bivariat *chi-square*.

**Hasil:** Jenis UPF yang paling sering dikonsumsi oleh subjek penelitian adalah *frozen food* dan mi instan. Sebanyak 62,7% subjek mengonsumsi energi UPF tinggi, 70,1% subjek mengonsumsi lemak UPF tinggi, dan 65,7% subjek mengonsumsi natrium UPF tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi UPF tinggi (OR=13,9), lemak UPF tinggi (OR=4,9), dan natrium UPF tinggi (OR=11,5) dengan kejadian pra-hipertensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.

**Simpulan:** Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi konsumsi UPF, maka semakin tinggi peluang mengalami pra-hipertensi pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Ultra-Processed Food* (UPF), Hipertensi, Mahasiswa

---

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

Email : [sekarayucendani@gmail.com](mailto:sekarayucendani@gmail.com)

## CONSUMPTION OF *ULTRA-PROCESSED FOOD* AND ITS RELATIONSHIP WITH THE INCIDENT OF HYPERTENSION IN DIPONEGORO UNIVERSITY STUDENTS

Sekar Ayu Cendani<sup>1</sup>, Nurmasari Widyastuti<sup>1</sup>, Ninik Rustanti<sup>1</sup>

### ABSTRACT

**Background:** The busyness of college students causes the consumption of *Ultra-Processed Food* (UPF) to increase because it's practical and can be stored for a long time. The main characteristics of UPF are foods that are high in sodium, saturated fat, sugar, and energy dense. Unhealthy diet and lack of physical activity are factors that trigger students to develop hypertension.

**Objective:** Analyzing UPF consumption and it's relationship to the incidence of hypertension in Diponegoro University students.

**Methods:** This research used a cross-sectional design with 67 college students taking subjects using the purposive sampling method. Data were collected on food intake using the SQ-FFQ form, physical activity using the GPAQ form, determining nutritional status using BMI calculations, and blood pressure using a digital *sphygmomanometer*. Data are presented in categorical form and analyzed using the bivariate *chi-square* test.

**Result:** The types of UPF most frequently consumed by research subjects were *frozen food* and instant noodles. A total of 62,7% of subjects consumed high energy of UPF, 70,1% of subjects consumed high fat of UPF, and 65,7% of subjects consumed high sodium of UPF. There is a significant relationship between consumption high energy of UPF (OR=13,9), high fat of UPF (OR=4,9), and high sodium of UPF (OR= 11,5) with the incidence of pre-hypertension in students of the Faculty of Medicine and Faculty of Public Health at Diponegoro University.

**Conclusion:** The results of this study concluded that the higher the consumption of UPF the higher the possibility of developing pre-hypertension in college students.

**Keywords:** *Ultra-Processed Food* (UPF), Hypertension, College Students

---

<sup>1</sup>Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Diponegoro University, Semarang

Email : [sekarayucendani@gmail.com](mailto:sekarayucendani@gmail.com)