

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia kian meningkat seiring tingginya konsumsi *ultra processed food* dan rendahnya aktivitas fisik, yang berkontribusi pada ketidakseimbangan energi dan peningkatan risiko penyakit tidak menular. Remaja merupakan kelompok rentan karena berada pada fase pertumbuhan yang cepat dan perubahan komposisi tubuh, sehingga diperlukan pengukuran status gizi yang lebih akurat seperti *tri-ponderal mass index*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi UPF dan tingkat aktivitas fisik dengan TMI pada remaja di Kabupaten Kulon Progo sebagai dasar perumusan intervensi promotif dan preventif gizi remaja. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara konsumsi *ultra processed food* dan tingkat aktivitas fisik dengan *tri-ponderal mass index* pada remaja di Kabupaten Kulon Progo. **Metode:** Penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* pada remaja yang berjumlah 246 (laki-laki = 142, perempuan 104) yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel diambil menggunakan metode *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C), *anthropometer*, dan timbangan berat badan. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *spearman*. **Hasil:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *ultra processed food* dengan *tri-ponderal mass index* ($r = 0,01$; $p = 0,826$), tidak terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *tri-ponderal mass index* ($r = -0,28$; $p = 0,662$). **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *ultra processed food* dan tingkat aktivitas fisik dengan *tri-ponderal mass index* pada remaja di Kabupaten Kulon Progo.

Kata kunci: remaja; *ultra processed food*; aktivitas fisik; *tri-ponderal mass index*; Kulon Progo

ABSTRACT

Background: The prevalence of obesity among adolescents in Indonesia continues to increase alongside high consumption of ultra processed foods and low levels of physical activity, which contribute to energy imbalance and an increased risk of non-communicable diseases. Adolescents represent a vulnerable group due to rapid growth and changes in body composition, highlighting the need for a more accurate nutritional status indicator such as the tri-ponderal mass index. This study aimed to analyze the relationship between UPF consumption and physical activity level with TMI among adolescents in Kulon Progo Regency as a basis for developing promotive and preventive nutrition interventions. **Objective:** To determine the association between ultra-processed food consumption and physical activity level with tri-ponderal mass index among adolescents in Kulon Progo Regency. **Methods:** This observational analytic study employed a cross-sectional design involving 246 adolescents (142 males and 104 females) who met the inclusion and exclusion criteria. Samples were selected using consecutive sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), an anthropometer, and a weighing scale. Statistical analysis was performed using Spearman's correlation test. **Results:** There was no significant association between ultra-processed food consumption and Tri-Ponderal Mass Index ($r = 0.01$; $p = 0.826$). Similarly, no significant association was found between physical activity level and Tri-Ponderal Mass Index ($r = -0.28$; $p = 0.662$). **Conclusions:** There is no significant relationship between ultra-processed food consumption and physical activity level with Tri-Ponderal Mass Index among adolescents in Kulon Progo Regency.

Key words: adolescents; ultra processed food; physical activity; tri-ponderal mass index; Kulon Progo