

Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa FKM Uniska MAB Banjarmasin

**Husnul Khatimatun Inayah^{1*}, Netty², Ari Widyarni³, Nurul Indah Qariati⁴, M. Bahrul Ilmi⁵,
Noorhidayah⁶**

¹⁻⁶ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin
Jl. Adhyaksa No.2, Sungai Miai, Kec. Banjarmasin Utara, Banjarmasin, 70123, Kalsel, Indonesia

*Email Korespondensi: husnulinayah7401@uniska-bjm.ac.id

Submitted : 28/10/2025

Accepted: 29/03/2026

Published: 31/03/2026

Abstract

Obesity is a growing global nutrition problem, including in productive age groups such as college students. Female students, especially in the Faculty of Public Health (FKM), have a higher susceptibility to obesity due to lifestyle, hormonal and dietary factors. This study aims to analyze factors related to the incidence of obesity in FKM students of the Islamic University of Kalimantan MAB Banjarmasin. This study uses an analytical survey method with a cross sectional design. The study population was 1,370 FKM students, with a sample of 94 respondents determined using the Slovin formula (90% confidence level) and accidental sampling techniques. The variables studied included knowledge, frequency of Fast Food consumption, and genetic factors, with data collection through questionnaires and Body Mass Index (BMI) measurements. Data analysis was carried out using the Chi Square test. The results showed the prevalence of obesity at 48.9%. Most of the respondents had sufficient knowledge (43.6%), often consumed Fast Food (58.5%), and had a genetic history of obesity (55.3%). Bivariate analysis showed a significant relationship between knowledge ($p=0.032$), frequency of Fast Food consumption ($p=0.027$), and genetics ($p=0.000$) and the incidence of obesity in female students. The discussion of this study emphasizes that obesity in female students is not only influenced by lifestyle such as Fast Food consumption, but also nutritional knowledge factors and genetic predisposition. College students with low knowledge are more prone to choosing high-calorie foods, while frequent consumption of Fast Food contributes to excess energy. Genetic factors further strengthen the risk of obesity if it is not balanced with a healthy lifestyle. It is recommended that female students limit Fast Food consumption and increase nutritional knowledge through health counseling. Further research is expected to add other variables, such as physical activity and stress, to enrich the analysis of obesity risk factors.

Keywords: college student, fast food, genetics, knowledge, obesity

Abstrak

Obesitas merupakan masalah gizi global yang semakin meningkat, termasuk pada kelompok usia produktif seperti mahasiswa. Mahasiswa, khususnya di Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM), memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap obesitas akibat faktor gaya hidup, hormonal dan pola makan. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) MAB Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik desain *cross sectional*. Populasi adalah 1.370 mahasiswa FKM, dengan sampel 94 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin (90% tingkat kepercayaan) dan teknik *accidental sampling*. Variabel penelitian meliputi pengetahuan, frekuensi konsumsi *Fast Food* dan faktor genetik, dengan pengumpulan data melalui kuesioner serta pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi obesitas sebesar 48,9%. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup (43,6%), sering mengonsumsi *Fast Food* (58,5%) dan memiliki

riwayat genetik obesitas (55,3%). Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan signifikan pengetahuan ($p=0,032$), frekuensi konsumsi *Fast Food* ($p=0,027$) dan genetik ($p=0,000$) dengan kejadian obesitas pada mahasiswi. Pembahasan penelitian ini menegaskan bahwa obesitas pada mahasiswi tidak hanya dipengaruhi oleh gaya hidup seperti konsumsi *Fast Food*, tetapi juga faktor pengetahuan gizi dan predisposisi genetik. Mahasiswi dengan pengetahuan rendah lebih rentan memilih makanan berkalori tinggi, sedangkan konsumsi *Fast Food* yang sering berkontribusi pada kelebihan energi. Faktor genetik semakin memperkuat risiko obesitas bila tidak diimbangi pola hidup sehat. Disarankan agar mahasiswi membatasi konsumsi *Fast Food* serta meningkatkan pengetahuan gizi melalui penyuluhan kesehatan. Penelitian selanjutnya diharapkan menambahkan variabel lain, seperti aktivitas fisik dan stres, untuk memperkaya analisis faktor risiko obesitas.

Kata kunci: *fast food*, genetik, obesitas, mahasiswi, pengetahuan

PENDAHULUAN

Obesitas adalah masalah gizi yang dipandang sebagai penyakit sekaligus faktor risiko bagi banyak penyakit kronis lainnya. Terhitung Indeks Massa Tubuh (IMT) melebihi 25 maka seorang dewasa dinyatakan mengalami obesitas, dimana ukuran untuk status gizi ini membandingkan berat badan dan tinggi badan (Uccioli L, et al. 1994). Obesitas dianggap sebagai penyakit yang sering ada di Negara-negara dengan penghasilan tinggi. Kelebihan berat badan dan obesitas secara dramatis juga terus bertambah di negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah, terutama di kota-kota tersebut. Menurut fakta WHO, 1 banding 8 orang di tahun 2022 mengalami obesitas, di tahun 2024 anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun, kelebihan berat badan mencapai lebih dari 390 juta, didalamnya yang obesitas sebanyak 160 juta. Faktor-faktor yang sangat berperan dalam obesitas diantaranya pengetahuan, pola makan *Fast Food*, aktifitas fisik dan genetik (World Health Organization, 2025).

Kasus obesitas yang banyak terjadi pada anak, remaja, dan dewasa di Indonesia selalu mengalami peningkatan. Dapat dilihat pada prevalensi usia dewasa lebih dari 18 tahun, ditahun 2013 obesitas mencapai 14,8% kemudian di tahun 2018 meningkat hingga 21,8%. Prevalensi usia lebih dari 15 tahun, ditahun 2013

obesitas mencapai 26,6% kemudian di tahun 2018 meningkat hingga 31,0%. Kelompok obesitas pada remaja ini termasuk pada mahasiswi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pada usia dewasa 18 tahun keatas diketahui prevalensi gabungan antara *overweight* dan obesitas meningkat dibandingkan sebelumnya yang mana tren tersebut terus meningkat (World Obesity Federation, 2023). Data Survei Kesehatan Indonesia mengindikasikan bahwa masalah obesitas dan kelebihan berat badan semakin memburuk dibandingkan data Riskesdas 2018, terutama di kelompok dewasa dan Wanita (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang rentan mengalami peralihan gaya hidup. Pola makan yang tidak seimbang, aktivitas fisik yang minim, serta pengaruh lingkungan perkuliahan menjadi faktor-faktor yang dapat memengaruhi status gizi seseorang, termasuk meningkatkan risiko obesitas. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM), meskipun memiliki pemahaman tentang kesehatan, tetap dapat mengalami obesitas apabila tidak menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. Mahasiswi lebih rentan terkena obesitas di banding mahasiswa dikarenakan faktor-faktor hormon estrogen pada Wanita cenderung menyimpan lemak di area tubuh tertentu (pinggul, paha, perut bagian bawah), yang dapat menyebabkan peningkatan berat

badan jika tidak diimbangi aktivitas fisik (Kuryłowicz, A. 2023). Mahasiswa lebih sering mengalami *emotional eating* (makan karena stres atau emosi), terutama saat mengalami tekanan, masalah pribadi, atau perubahan suasana hati (Indrasti, O.D., dkk, 2022).

Mahasiswa cenderung kurang aktif secara fisik dibanding mahasiswa (Mulyani, S.N, dkk, 2020), mahasiswa lebih sensitif terhadap tekanan sosial dan citra tubuh sehingga melakukan diet sembarangan yang akhirnya memicu obesitas berkepanjangan (Van Baak dkk, 2021), serta mahasiswa dengan riwayat keluarga obesitas memiliki risiko lebih tinggi, dan karena metabolisme Wanita umumnya lebih lambat dibanding pria, risiko itu bisa menjadi lebih nyata jika gaya hidupnya tidak sehat (Kawi, T.K., dkk, 2020), karena faktor-faktor di atas sehingga mahasiswa lebih rentan mengalami obesitas daripada mahasiswa. Fenomena obesitas di kalangan mahasiswa perlu mendapat perhatian khusus karena dapat berdampak terhadap kesehatan fisik, psikologis, serta prestasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas agar dapat dilakukan intervensi yang tepat.

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023, diketahui bahwa Kota Banjarmasin merupakan wilayah dengan prevalensi obesitas tertinggi di provinsi tersebut. Data menunjukkan bahwa sebesar 17,4% penduduk berusia lebih dari 18 tahun di Kota Banjarmasin mengalami obesitas. Angka ini menegaskan bahwa masalah obesitas di Kota Banjarmasin lebih menonjol dibandingkan daerah lain di Kalimantan Selatan, sehingga perlu mendapat perhatian serius dalam upaya pencegahan dan penanggulangan masalah kesehatan terkait obesitas (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2023). Obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun

lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut meliputi pengetahuan gizi, pola dan kebiasaan makan (termasuk frekuensi konsumsi makanan cepat saji/junk food), aspek genetik atau keturunan, jenis kelamin, usia, lingkungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, serta tingkat aktivitas fisik (Yahya, 2017 & Sari, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sarah Tsurayya menegaskan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji memiliki pengaruh nyata terhadap terjadinya obesitas pada remaja. Hasil penelitian yang dilaksanakan di SMAN 9 Padang ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara frekuensi konsumsi junk food dengan kejadian obesitas, ditunjukkan melalui nilai uji $p = 0,008$. Nilai tersebut berada di bawah batas signifikansi ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin sering remaja mengonsumsi junk food, maka semakin tinggi pula risiko mereka mengalami obesitas (Tsurayya, S. 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Maritasari menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara faktor genetik atau riwayat keturunan dengan kejadian obesitas pada siswa SLTA Tanah Abang. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki riwayat keluarga dengan obesitas cenderung lebih berisiko mengalami kondisi serupa (Maritasari, 2019).

Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) adalah salah satu Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari (MAB) Banjarmasin. Hasil studi pendahuluan, dari 10 mahasiswa ada 3 orang (30%) yang mengalami obesitas. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UNISKA MAB Banjarmasin”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik menggunakan desain *cross sectional*, yaitu: pengumpulan data secara serentak dalam waktu yang sama (Notoatmodjo, 2018). Variabel dependen yaitu kejadian obesitas pada mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin dan variabel independen yaitu pengetahuan, frekuensi *Fast Food* dan genetik. Penelitian ini dilakukan di FKM UNISKA MAB Banjarmasin. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin yang berjumlah 1370 orang. Dengan rumus *Slovin* pada Tingkat kepercayaan 90% didapatkan 94 mahasiswa yang menjadi responden. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *Accidental Sampling*, yaitu: pengambilans kasus atau responden secara kebetulan ada atau ditemui atau yang tersedia di tempat (Balaka. dkk, 2022).

Instrumen yang digunakan adalah *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yang berisi pertanyaan jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh responden, seperti fried chicken, burger, mie instan, gorengan, dan minuman manis, dengan kategori: Jarang (<1 kali/minggu), Sering (1–3 kali/minggu) dan Sering sekali (>3 kali/minggu). Penilaian dilakukan dengan mengelompokkan frekuensi konsumsi ke dalam kategori dan dilengkapi dengan karakteristik responden (yaitu mahasiswa aktif dengan rentang usia 18–22 tahun, sehingga seluruh responden termasuk dalam kategori usia remaja).

Data obesitas diperoleh dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan kemudian ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²) (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Data genetik diperoleh dengan cara wawancara menggunakan kuesioner dengan pembagian kategori tidak genetik (bila salah satu atau kedua orang tua tidak ada yang obesitas); dan genetik (bila salah satu atau kedua orang tua obesitas).

Data yang dikumpulkan dan yang telah diolah, selanjutnya akan dianalisis dan analisa data meliputi analisis univariat (data yang diolah dari data primer dan sekunder dianalisis dan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi); dan analisis bivariat (yaitu analisis data yang dilakukan yaitu variabel – variabel yang akan diuji adalah kejadian obesitas, pengetahuan, frekuensi konsumsi *Fast Food* dan genetik). Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik dengan menggunakan program komputer dan uji statistik *Chi Square*.

HASIL

FKM UNISKA MAB Banjarmasin resmi di buka pada tanggal 15 september 2003 dengan 5 peminatan yaitu Kesehatan Reproduksi dan Gizi, AKK, PKIP, K3 Kesling dan Epidemiologi Biostatistik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa berjumlah 1.375 orang dengan hasil perhitungan sampel menggunakan rumus *Slovin* didapatkan sebanyak 94 responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Kejadian Obesitas, Pengetahuan, Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Genetik

Variabel	Frekuensi	%
Kejadian Obesitas		
Tidak Obesitas	48	51
Obesitas	46	49
Pengetahuan		
Baik	24	25,5
Cukup	41	43,6
Kurang	29	30,9
Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>		
Jarang	28	29,8
Sering	55	58,5
Sering Sekali	11	11,7
Genetik		
Tidak Ada	42	44,7
Ada	52	55,3
Total	94	100

Pada tabel 1, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 51 % responden masuk kategori tidak obesitas, hal ini menunjukkan yang obesitas dan tidak hampir mempunyai nilai yang sama. Pada variabel pengetahuan, paling banyak responden termasuk kategori berpengetahuan cukup yaitu sebesar 43,6 %, temuan ini menjelaskan sebagian besar responden belum optimal dalam memahami obesitas. Responden masuk

dalam kategori sering mengkonsumsi *Fast Food* lebih banyak yaitu sebesar 58,5%, artinya mayoritas mahasiswa cukup sering mengonsumsi *Fast Food* dalam kesehariannya. Hasil penelitian dari variabel genetik menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat genetik obesitas sebesar 55,3%, artinya lebih dari setengah mahasiswa memiliki faktor risiko keturunan terhadap obesitas.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Variabel Kejadian Obesitas Dengan Pengetahuan, Konsumsi *Fast Food* Dan Genetik Pada Mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin

Variabel	Kejadian Obesitas				Total		p-value
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	
Pengetahuan							
Baik	18	75,0	6	25,0	24	100	0,032
Cukup	17	41,5	24	58,5	41	100	
Kurang	13	44,8	16	55,2	29	100	
Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>							
Jarang	18	64,3	10	35,7	28	100	0,027
Sering	24	43,6	31	56,4	55	100	
Sering Sekali	6	54,5	5	45,5	11	100	
Genetik							
Tidak Ada	31	73,8	11	26,2	42	100	0,000
Ada	17	32,7	35	67,3	52	100	

Total	48	51,1	46	48,9	94	100
-------	----	------	----	------	----	-----

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang tidak obesitas cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik, dimana sebagian besar berada pada kategori baik (75,0%). Sebaliknya, responden yang mengalami obesitas lebih banyak memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup (41,5%) dan kurang (44,8%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapat $p\text{-value} = 0,032 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan yang signifikan tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin.

Hasil penelitian dari variabel kejadian obesitas dengan frekuensi konsumsi *Fast Food* menunjukkan bahwa responden yang tidak obesitas lebih banyak berada pada kategori jarang mengonsumsi *Fast Food* yaitu sebesar 18 responden (63,3%). Sebaliknya, responden yang obesitas didominasi oleh kelompok yang sering mengonsumsi *Fast Food*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi *Fast Food*, semakin besar risiko terjadinya obesitas. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapat $P\text{-value} = 0,027 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan Frekuensi konsumsi *Fast Food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin.

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang tidak obesitas sebagian besar tidak memiliki riwayat genetik obesitas (73,8%). Sebaliknya, responden yang obesitas lebih banyak memiliki riwayat genetik obesitas atau ada genetik (67,3%). Hal ini menunjukkan bahwa faktor keturunan berperan dalam meningkatkan risiko obesitas. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapat $P\text{-value} = 0,000 < 0,05$

maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan pada variabel genetik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Kejadian Obesitas Mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin.

Data hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan sebanyak 51% mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin masuk kategori tidak obesitas dan mahasiswa yang obesitas sebanyak 48,9%. Perbedaan kejadian obesitas dan tidak obesitas 51% dan 48,9%. sangat sedikit hanya sekitar 2,1% hampir tidak ada beda antara obesitas dan yang tidak obesitas. Angka 48,9% ini masih jauh lebih tinggi dari Prevalensi obesitas di Indonesia usia ≥ 15 tahun 31,0% pada tahun 2018 (Kemenkes RI., 2018). Seluruh responden dalam penelitian ini berusia ≥ 18 tahun sehingga pengukuran status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dinilai sesuai dengan standar penilaian pada orang dewasa.

Hasil Penelitian Obesitas Sentral Pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Bangun Nusantara Sukoharjo menunjukkan dari 72 mahasiswa 11,1% termasuk dalam kategori obesitas sentral, 55,9% (Pibriyanti, 2018). Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Evan dkk, 2017). Penyebab berat badan yang berlebihan pada mahasiswa dipicu oleh banyaknya makanan yang dijual pedagang disekitar kampus berupa gorengan, cemilan atau makanan ringan dan lain lain. Kelebihan BB akan mengurangi kemampuan fisik pada responden untuk melakukan aktifitas fisik yang sehat seperti olah raga, sehingga hal yang perlu dilakukan yaitu menjaga pola makan dengan mengurangi mengkonsumsi

makanan yang memiliki kandungan tinggi kalori seperti *Fast Food*.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin

Hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa paling banyak responden termasuk kategori dengan pengetahuan cukup yaitu sebesar 43,6 %, tetapi masih ada yang berpengetahuan kurang yaitu sebesar 28,6 %. Penelitian Perilaku Pencegahan Obesitas pada mahasiswa Universitas Cenderawasih Sebagian besar cukup 96% dari 100 responden (Adimuntja dkk, 2023). Pengetahuan Tentang Obesitas adalah menggambarkan yang dapat menjabarkan pemahaman seseorang terkait obesitas dan cara pencegahannya. Pemahaman merupakan aspek besar dalam sikap terhadap obesitas, dalam pencegahan obesitas terutama konsumsi makanan sehari - hari. Mahasiswa kebanyakan tidak mengetahui bahwa makanan dan minuman yang mereka konsumsi bisa menyebabkan obesitas.

Tabel 2 hasil penelitian, menunjukkan bahwa responden yang tidak obesitas memiliki tingkat pengetahuan paling banyak dengan kategori cukup yaitu 75,0 %. Sedangkan responden yang obesitas paling banyak mempunyai tingkat pengetahuan kategori cukup yaitu 58,5% dan pengetahuan kurang 55,2%. Hasil penelitian menunjukkan responden yang tidak obesitas cenderung mempunyai pengetahuan baik, sedangkan responden yang mengalami obesitas cenderung mempunyai pengetahuan cukup dan kurang. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapat $p\text{-value} = 0,032 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin.

Penelitian oleh Mulyani dkk. (2020) tentang Faktor Penyebab Obesitas pada Remaja Putri di Aceh Besar pada *Factors Causing Obesity in Adolescent Girl in Aceh* menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas ($p = 0,030$) (Mulyani dkk. 2020). Pengetahuan tentang obesitas dan pencegahannya dapat mempengaruhi perilaku individu dalam memilih konsumsi makanan. Mahasiswa dalam memilih makanan sangat dipengaruhi oleh selera dan mood, serta keinginan. Makanan yang menggugah selera dan keinginan cenderung mempunyai kalori dan lemak yang tinggi. Remaja yang sering memilih makanan ini dapat memicu kelebihan berat badan dan menjadi obesitas.

Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Kejadian obesitas Mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin.

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan data lebih banyak responden masuk dalam kategori sering mengonsumsi *Fast Food* yaitu sebesar 58,5 %. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang tidak obesitas frekuensi konsumsi *Fast Food* masuk kategori jarang sebesar 64 %, sedangkan responden yang obesitas kategori sering konsumsi *Fast Food* sebesar 56,4 %. Sehingga responden yang tidak obesitas cenderung jarang mengonsumsi *Fast Food* dan responden yang obesitas cenderung sering mengonsumsi *Fast Food* . Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diketahui $P\text{-value} = 0,027 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan Frekuensi konsumsi *Fast Food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM Uniska Banjarmasin.

Penelitian Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Pada mahasiswa Poltekkes TNI AU Adisucipto menunjukkan frekuensi konsumsi

makanan cepat saji (*Fast Food*) paling sering yaitu *Fried Chicken* (78,7%) (Amananti, 2024). Remaja kebanyakan konsumsi *Fast Food* karena beberapa faktor diantaranya pengetahuan yang kurang, pengaruh teman yang sebaya serta tempat berkumpul yang nyaman, cepat dan praktis, harga yang murah, adanya uang saku lebih dan brand makanan cepat saji (Arisandi, 2023). *Fast Food* yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu mengandung tinggi energi, garam, dan lemak dan sedikit mengandung serat. Konsumsi *Fast Food* adalah gaya hidup anak muda termasuk mahasiswa. *Fast Food* yang sering di konsumsi mahasiswi FKM UNISKA MAB Banjarmasin adalah Ayam Goreng (*Fried Chicken*), kentang goreng, seblak, mie instant, burger dan aneka ragam gorengan serta minuman-minuman manis yang di jual di pinggir jalan.

Penelitian hubungan antara konsumsi makanan *Fast Food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *Fast Food* dengan obesitas dengan nilai $p = 0,05$ (Sumiyati dkk, 2022). Konsumsi makanan cepat saji yang sering dapat menyebabkan terjadinya Obesitas. Saat ini, pola makan remaja, terutama mahasiswa yang tinggal di kost, jauh dari orang tua mereka cenderung jarang mengonsumsi makanan tradisional seperti lauk dan sayur yang kaya serat dan gizi serta rendah kalornya, mereka lebih memilih *Fast Food* dan jajanan pinggir jalan sebagai salah satu pilihan menu makanan karena murah dan praktis. Mengonsumsi makanan siap saji dengan sering akan menyebabkan kelebihan masukan kalori, kelebihan lemak yang akan menimbulkan obesitas.

Tidak ada larangan untuk mengonsumsi *Fast Food* bila dalam kategori jarang. Konsumsi *Fast Food* tidak harus dihindari akan tetapi dibatasi serta tidak dikonsumsi setiap hari, namun sebaiknya cukup sekali atau 2 kali dalam

sebulan. Penelitian Hubungan Sindrom Metabolik dengan Penyakit Kardiovaskular menunjukan hubungan obesitas dengan kejadian meningkatnya penyakit cardiovascular karena terjadinya sindrom metabolik pada tubuh. Ketidakseimbangan gizi dalam tubuh akan terjadi karena makanan cepat saji yang dijadikan sebagai pola makan sehari-hari. Kelebihan kalori, lemak dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga terjadi metabolik inflammation Atau sindrom metabolik dan menyebabkan berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, jantung koroner serta obesitas.

Studi *Association of Food Deserts and Food Swamps with Obesity-Related Cancer Mortality in the US*, pada masyarakat daerah pertanian AS dari tahun 2012, 2014, 2015, 2017, 2020 dan data kematian dari Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS dari tahun 2010 hingga 2020 menunjukkan adanya hubungan antara makanan, obesitas yang menyumbang 40% penyebab kanker (Bevel MS, et al (2023).

Hubungan Genetik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan adanya genetik yaitu sebesar 55,3%. Penelitian tentang Genetik Terhadap Status Gizi Lebih Remaja Di Kota Malang *Genetiks on the Nutritional Status of Adolescents in Malang City* menunjukkan sebagian besar responden yang mempunyai Riwayat genetik pada kedua orang tua lebih tinggi resiko untuk meningkatnya gizi lebih atau obesitas sebanyak 28,8% (Febriani, 2023). Faktor genetik adalah faktor potensial yang memudahkan seseorang mudah mengalami obesitas (Rahmawati dan Fachri 2014). Faktor Genetik (keturunan) merupakan kondisi yang diturunkan dari leluhur atau pendahulu kita (dalam garis hubungan darah yang sama) seperti kedua

orang tua yaitu ayah dan ibu sangat mempengaruhi status kesehatan generasi penerusnya. genetik yang mempunyai pengaruh kuat adalah *parental fatness*, yaitu anak yang obesitas berasal dari salah satu keluarga yang obesitas. Angka obesitas yang terjadi sejak bayi diperkirakan kemungkinan menetap sampai dewasa berkisar antara 8%.

Tabel 2 hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak obesitas tidak memiliki riwayat genetik obesitas yaitu sebesar 73,8% dan responden yang obesitas sebagian besar dengan adanya genetik yaitu 67,3%. Hasil analisis statistik uji *Chi Square* didapatkan *p-value* = 0,000 < 0,05 maka, H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan genetik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin.

Penelitian Nourmayansa dkk, 2022, menunjukkan genetik mempengaruhi kejadian Obesitas pada Anak usia sekolah terdapat hubungan antara genetik dengan anak usia sekolah dengan nilai ($p < 0,05$). Orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak yang gemuk juga (Nourmayansa dkk, 2022). Hasil penelitian *Genetiks of Obesity, What We Have Learned Over Decades of Research* menunjukkan komponen faktor genetik dalam obesitas manusia pada keturunannya sebanyak 40% sampai 50% dari status berat badan, namun persentasenya lebih rendah pada orang tua dengan berat badan normal (sekitar 30%) dan jauh lebih tinggi pada ketika kedua orang tuanya yang mengalami obesitas dan obesitas parah sekitar 60%-80% (Bouchard, 2012).

Selain faktor biologis, pengaruh genetik terhadap obesitas juga dapat terjadi melalui pola makan dan kebiasaan keluarga. Orang tua dengan obesitas cenderung memiliki pola konsumsi makanan tinggi kalori dan lemak, yang secara tidak langsung ditiru oleh anak

hingga dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa faktor genetik tidak hanya bersifat hereditas, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan kebiasaan makan yang terbentuk sejak dini. Obesitas pada mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin sebagian besar disebabkan genetik dari kedua orang tua yang juga obesitas.

SIMPULAN

Kejadian obesitas pada mahasiswa FKM UNISKA MAB Banjarmasin cukup tinggi yaitu sebesar 48,9%. Tingkat pengetahuan mahasiswa tentang obesitas sebagian besar berada pada kategori cukup (43,6%), sedangkan frekuensi konsumsi *Fast Food* terbanyak berada pada kategori sering (58,5%). Selain itu, lebih dari setengah mahasiswa (55,3%) memiliki faktor genetik terkait obesitas. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ($p = 0,023$), frekuensi konsumsi *Fast Food* ($p = 0,027$), dan faktor genetik ($p = 0,000$) dengan kejadian obesitas pada mahasiswa.

SARAN

Disarankan kepada mahasiswa untuk mengurangi konsumsi *Fast Food* untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Perlu dilakukan penyuluhan tentang obesitas, penyebab dan dampak *Fast Food* terhadap kesehatan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji obesitas dengan menambahkan variabel lain sehingga hasil penelitian lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebanyak-banyaknya disampaikan kepada LPPM, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Uniska MAB yang telah memberikan motivasi dan dukungan sehingga dapat terlaksananya kegiatan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan

pada Tim Dosen Peneliti yang solid, yang sudah bekerjasama dengan penuh semangat sehingga penelitian ini bisa dilaksanakan dengan lancar dan selesai tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimuntja, N.P., Asriati & Nurdin, M.A. *Perilaku Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Cenderawasih*. Jurnal Promotif dan Preventif, 2023;6(2):218–229.
- Amananti W. (2024). *Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa Poltekkes TNI AU ADISUTJIPTO*. Jurnal Kesehatan 4(2):7823–7830.
- Arisandi Y. (2023). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja*. Jurnal Aisyiyah Medika. 8(2):70–7.
- Balaka M.Y & Abyan F. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. cetakan pertama. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Bevel MS, Tsai MH, Parham A, Andrzejak SE, Jones S, Moore JX. (2023). *Association of Food Deserts and Food Swamps with Obesity-Related Cancer Mortality in the US*. JAMA Oncoogyl. 9(7):909–916.
- Bouchard C. (2021). *Genetiks of Obesity: What We Have Learned Over Decades of Research*. Obesity, 29(5):802–820.
- Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin (2023). *Profil Kesehatan Kota Banjarmasin Tahun 2023 Kota Banjarmasin*. Dinas Kesehatatan, 70–180.
- Evan, Wiyono J, Candrawati, E. (2017). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. Nursing News (Meriden). 2:708–717.
- Febriani, R.T. (2023). *Genetiks on the Nutritional Status of Adolescents in Malang City*. Jurnal Keperawatan Teranp. 9(2):123–128.
- Indrasti OD, Handayani OWK, Putriningtyas ND (2022). *Stres Akademik, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi*. Indonesian Journal of Public Health Nutrition. 2(2):215–21.
- Kawi TK, Purwanti M, Pertasari WD. (2020). *Gambaran perilaku yang berperan terhadap kondisi obesitas pada perempuan dewasa muda di Jakarta*. Jurnal Psikologi Ulayat, 7(1):1–23.
- Kementerian Kesehatan RI (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. p. hal 156.
- Kementrian KesehatanRI (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kemenkes RI. 2023;235.
- Kuryłowicz A. (2023) *Estrogens in Adipose Tissue Physiology and Obesity-Related Dysfunction*. Biomedicines. 11(3):1–23.
- Maritasari D.Y.R. (2019). *Hubungan Genetik, Asupan Makanan dan Sedentary Behavior Dengan Kejadian Obesitas Siswa SLTA Kecamatan Tanah Abang Jakarta Pusat*. Jurnal Kesehatan Medika Saintika Juni 1;10(1):45. Available from: <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/308>.
- Mulyani Sri N, Hayatul Fitri S, (2020). *Faktor Penyebab Obesitas pada Remaja Putri di Aceh Besar*. Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes

- Aceh. Jurnal Riset Gizi. 8(1):44-50.
- Notoatmodjo S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan ketiga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nourmayansa, V.A. et al. (2022). *Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah*. Jurnal Kesehatan.
- Pibriyanti K. (2018). *Studi Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univet Bangun Nusantara Sukoharjo*. Jurnal Kesehatan. 11(1):16–23.
- Sari AP, Ilmi M.B, Hayati R. (2023). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gambut Tahun 2022*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi. 12(2):446.
- Sumiyati I, Anggriyani A, Mukhsin A. (2022). *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja*. JUMANTIK;7(3):242.
- Tsurayya S. (2018). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMAN 9 Padang*. Universitas Andalas.
- Available from: <http://scholar.unand.ac.id/38867/>.
- Uccioli L, Monticone G, Russo F, Mormile F, Durola L, Mennuni G, et al. *Autonomic neuropathy and transcutaneous oxymetry in diabetic lower extremities*. Diabetologia. 1994;37(10):1051–1055.
- Van Baak MA, Roumans NJT, Mariman E.C.M. (2021). *Diet composition, glucose homeostasis, and weight regain in the yoyo study*. Nutrients, 13(7):1–6.
- World Health Organization (WHO) (2025). *Obesity and overweight* [Internet]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. (Accessed: 10 March 2026).
- World Obesity Federation (2023). *Indonesia Country Report Card 2023*. Available from: link: <https://data.worldobesity.org/country/indonesia-96/report-card/>. Accessed: 10 March 2026).
- Yahya N.M. (2017). *Kupas Tuntas Obesitas: 5 Langkah Ampuh Bebas Obesitas*. Metagraf. Solo.