

---

## Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas

Ariyanto<sup>1</sup>, Tina Yuli Fatmawati<sup>2\*</sup>, Filius Chandra<sup>3</sup>, Nel Efni<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi DIII Keperawatan STIKes Baiturrahim

<sup>3</sup>Prodi S1 Gizi STIKes Baiturrahim

<sup>4</sup>Prodi S1 Keperawatan STIKes Baiturrahim

Jl. Prof. DR. M. Yamin SH No.30, Lebak Bandung, Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi : [tinayulifatmawati@gmail.com](mailto:tinayulifatmawati@gmail.com)

Submitted : 06/12/2022

Accepted: 14/02/2023

Published: 31/03/2023

### Abstract

*Basic Health Research (Riskesdas) explains obesity in adolescents aged 16-18 years with the (BMI/U) category of 4.0%, an increase from 2013 which was 1.6%. In West Kalimantan, the prevalence of obesity in adolescents aged 16-18 years increased from only 1.0% in 2013 to 3.4% in 2018. Meanwhile, the prevalence of obesity in adolescents aged 16-18 years in Pontianak city also increased from 2013, which was only 0.5% to 1.75% in 2018. The teenagers are experiencing obesity because their lifestyles are much different, judging by their habit of consuming fast food on the grounds that they follow trends, are practical and taste better. The purpose of this study was to determine student behavior in obesity prevention. The type of research is a descriptive study that aims to determine obesity prevention behavior in STIKes Baiturrahim Jambi students. The research was conducted in February -March 2022. The sample used was 239 people using the proportional sampling technique. The research instrument used a questionnaire, then analyzed univariat. The results showed that the behavior of respondents in the effort to prevent obesity was mostly good, 123 respondents (51.1%). It is suggested to respondents to apply healthy living behaviors in everyday.*

**Keywords:** *obesity, prevention, student*

### Abstrak

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menjelaskan obesitas pada remaja umur 16-18 tahun dengan kategori (IMT/U) sebesar 4,0% meningkat dari tahun 2013 yaitu sebesar 1,6%. Di Kalimantan Barat prevalensi obesitas remaja umur 16-18 tahun meningkat dari hanya 1,0% pada tahun 2013 menjadi 3,4% pada tahun 2018. Sedangkan prevalensi obesitas remaja usia 16-18 tahun di kota Pontianak juga meningkat dari tahun 2013 yang hanya 0,5% menjadi 1,75% di tahun 2018. Remaja saat ini banyak mengalami obesitas karena gaya hidup (*life style*) yang sudah jauh berbeda, dilihat dari kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dengan alasan mengikuti tren, praktis dan lebih enak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku mahasiswa dalam pencegahan obesitas. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui perilaku pencegahan obesitas pada mahasiswa STIKes Baiturrahim Jambi. Penelitian dilakukan pada bulan Februari - Maret 2022. Sampel yang digunakan berjumlah 239 orang dengan teknik *proportional sampling*. Instrument penelitian menggunakan kuesioner, selanjutnya dianalisis secara univariat. Hasil penelitian diperoleh perilaku responden dalam upaya pencegahan obesitas sebagian besar baik sebesar 123 responden (51,1%). Disarankan kepada responden agar menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**.Kata Kunci:** mahasiswa, obesitas, pencegahan

## PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan gizi pada anak saat ini adalah obesitas. Obesitas merupakan kondisi dimana terjadi kelebihan lemak pada tubuh seseorang. Angka kejadian obesitas pada anak di dunia cenderung mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Ningsih, 2020). Obesitas pada anak dan remaja akan berlanjut menjadi obesitas diusia dewasa.

Obesitas mempunyai dampak terhadap perkembangan remaja terutama aspek perkembangan psikososial. Seorang remaja obesitas sering terasing dalam pergaulan, merasa rendah diri, menarik diri dari pergaulan dan mengalami depresi. Obesitas pada masa remaja berisiko tinggi menjadi obesitas pada masa dewasa dan berpotensi mengalami berbagai kesakitan dan kematian antara lain penyakit kardiovaskuler, *diabetes mellitus* dan lain-lain (Myorisina dan Rokhanawati, 2010). Obesitas pada anak juga dapat menurunkan fungsi kognitif, anak menjadi malas, kurang aktif disebabkan oleh beban tubuh yang besar yang akan menambah beban kesehatan dan beban ekonomi sosial ke depannya (Par'i et al., 2017).

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, obesitas pada remaja umur 16-18 tahun dengan kategori (IMT/U) sebesar 4,0% meningkat dari tahun 2013 yaitu sebesar 1,6%. Di Kalimantan Barat prevalensi obesitas remaja umur 16-18 tahun meningkat dari hanya 1,0% pada tahun 2013 menjadi 3,4% pada tahun 2018. Sedangkan prevalensi obesitas remaja usia 16-18 tahun di kota Pontianak juga meningkat dari tahun 2013 yang hanya 0,5% menjadi 1,75% di tahun 2018.

Gaya hidup modern saat ini cenderung menyebabkan status gizi di atas normal, sehingga remaja menjadi gemuk atau obesitas. Remaja saat ini banyak mengalami obesitas karena gaya

hidup (*life style*) yang sudah jauh berbeda, dilihat dari kebiasaan mengkonsumsi *fast food*. Remaja lebih senang mengkonsumsi fast food dengan alasan mengikuti tren, praktis dan lebih enak dan mudah didapat. Selain gaya hidup asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak dan asupan serat juga mempengaruhi obesitas remaja saat ini. Aktifitas yang kurang juga dapat mempengaruhi obesitas remaja saat ini.

Salah satu upaya pencegahan obesitas adalah aktifitas fisik. Aktivitas fisik aktif dapat membuat tubuh membakar kalori lebih banyak sehingga kalori yang masuk didalam tubuh tidak tertimbun. Karena aktivitas fisik aktif membutuhkan energi lebih besar sehingga kalori yang diperlukan juga lebih besar. Sejalan dengan penelitian (Ratnasari et al., 2018) diperoleh bahwa responden kategori IMT normal lebih aktif dalam melakukan aktifitas fisik aktif dibandingkan kategori IMT tidak normal.

Serat juga dapat menurunkan berat badan karena pada serat bersifat larut air, juga berfungsi untuk menunda waktu pengosongan lambung sehingga rasa kenyang yang diperoleh lebih lama. Oleh karena itu, kurangnya asupan serat dapat menyebabkan obesitas. Sejalan penelitian (Asri Jeser & Halim Santoso, 2021) didapatkan hubungan yang bermakna antara asupan serat dalam buah dan sayur dengan obesitas pada usia 20-45 tahun dengan nilai  $p = 0,017$  ( $p < 0,05$ ). Asupan serat pada kelompok usia produktif di Jakarta Barat belum memenuhi rekomendasi yang dianjurkan sehingga dapat meningkatkan risiko sebesar 1,67 kali kejadian obesitas.

Penelitian (Hanani et al., 2021) menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian obesitas pada remaja ( $p = 0,003$ ), tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja (0,820).

Kurang tidur dapat menyebabkan hormon leptin terganggu sehingga rasa lapar tidak terkontrol. Jika kuantitas (6-8 jam) dan kualitas tidur seseorang tidak sesuai maka akan mempengaruhi keseimbangan berbagai hormon yang pada akhirnya memicu kejadian obesitas. Beberapa hormon yang terganggu antara lain: kortisol, leptin dan ghrelin. Terdapat beberapa studi yang menunjukkan hubungan antara tidur dan timbulnya obesitas. Salah satu penelitian memperlihatkan orang dengan waktu tidur malam kurang dari 5 jam memiliki kecenderungan untuk menjadi obesitas 15% lebih besar dari yang lainnya. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kelebihan waktu tidurnya berhubungan dengan timbulnya obesitas Taheri S, Lin, Austin D 2004 dalam (Kementrian Kesehatan RI, 2015).

Survei awal pada pada 5 mahasiswa STIKes Baiturrahim, hampir setiap hari semua memiliki kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis serta makanan berlemak dan responden

jarang konsumsi buah dan sayur yang mencukupi karena mereka kost sehingga jarang masak, jarang olahraga, kebiasaan tidur yang kurang teratur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku mahasiswa/i dalam pencegahan obesitas.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku mahasiswa/i dalam pencegahan obesitas di STIKes Baiturrahim. Pengambilan data dilakukan pada mahasiswa STIKes Baiturrahim Jambi pada bulan Februari - Maret 2022. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling* berjumlah 239 responden. Data dianalisis secara univariat. Analisis univariat ini bertujuan untuk mengetahui tentang distribusi frakuensi atau proporsi dari variabel yang diteliti (Notoadmodjo, 2012).

### **HASIL**

Hasil penelitian Perilaku Remaja dalam Pencegahan Obesitas di STIKes Baiturrahim dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik Responden

Variabel	f	%
<b>Umur</b>		
Remaja Akhir	199	83.2
Dewasa Awal	40	16.8
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	23	9.6
Perempuan	216	90.4
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Semester 2	148	61.9
Semester 4	43	18.9
Semester 6	25	10.5
Semester 8	23	9.6

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa umur responden terbanyak pada remaja akhir yaitu 199 orang ( 83,2%). Jenis Kelamin Responden terbanyak yaitu Perempuan sebanyak

216 orang (90,4%). Distribusi karakteristik pendidikan responden terbanyak pada semester 2 yaitu 148 orang (61.9 %)

Tabel 2 Frekuensi Perilaku mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas di STIKes Baiturrahim

Perilaku	f	%
Baik	123	51.5
Kurang Baik	116	48,5
Jumlah	239	100

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa perilaku responden dalam upaya pencegahan obesitas adalah baik sebesar 123 responden ( 51.1%). Temuan yang diperoleh dari perilaku kurang baik adalah sebagian besar responden tidur tidak teratur (90,4%), jarang konsumsi buah dan sayur setiap hari (70,2% dan 63,2%), sering ngemil malam hari dan kebiasaan makan makanan siap saji (52,3% dan 55,2%) .

## PEMBAHASAN

### Perilaku mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas di STIKes Baiturrahim

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan upaya pencegahan obesitas baik (51.1%), perilaku pencegahan kurang baik sebagian besar responden tidur tidak teratur (90,4%), jarang konsumsi buah dan sayur setiap hari dan kebiasaan makan makanan siap saji

Sejalan Penelitian (Evan et al., 2017), Hasil penelitian membuktikan bahwa pola makan mahasiswa sebanyak 24 (77,4%) mahasiswa. Pada penelitian ini responden masih sering mengkonsumsi junk food (68,2%) dan mengkonsumsi makanan manis (60.3%). Pola makan anak saat ini cenderung dipengaruhi iklan makanan di berbagai media massa. Konsumsi fast food cenderung meningkat berbagai kota besar. Saat ini masyarakat terutama dikota menginginkan segala sesuatu yang serba cepat termasuk dalam penyediaan makanan seperti *gofood*. Faktor lain yang mendukung timbulnya perilaku mengkonsumsi *fast food* adalah kesibukan orang tua khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan di rumah sehingga lebih memilih membeli makanan diluar, didukung dengan lingkungan sosial dan kondisi ekonomi yang mendukung perilaku tersebut.

Pada penelitian ini diperoleh 63.2% responden kurang dalam konsumsi serat/ sayur. Serat dapat menurunkan berat badan karena pada serat bersifat larut air, juga berfungsi untuk menunda waktu pengosongan lambung sehingga rasa kenyang yang diperoleh pun lebih lama. Dengan adanya serat maka penyerapan karbohidrat, lemak dan protein menjadi berkurang. Fast food mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, dan rendah serat (Fatmawati et al., 2022).

Jadwal makan yang tidak teratur, tidak sarapan, dan suka mengemil sangat berhubungan dengan kejadian obesitas. Teknik pengolahan makanan dengan menggunakan minyak yang banyak, santan kental, dan banyak gula berisiko terhadap peningkatan asupan energi (Kementrian Kesehatan RI, 2015)

Pada penelitian ini juga diperoleh mayoritas responden tidur tidak teratur (90.4%). Tidur yang kurang juga akan menyebabkan gangguan regulasi hormonal terutama pengeluaran hormon leptin dan gherlin yang berdampak pada pengaturan nafsu makan dan jumlah asupan makan. Obesitas tidak hanya memberi dampak terhadap Kesehatan fisik, namun juga masalah social dan

ekonomi. Obesitas memiliki resiko mengalami diabetes, penyakit jantung iskemik dan kanker. Oleh sebab itu perlu upaya yang serius guna mencegah terjadinya obesitas secara dini (Fatmawati et al., 2022).

Pada penelitian ini 40.2% responden masih tidak membiasakan olahraga setiap hari. Aktifitas fisik yang kurang menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal, sehingga meningkatkan resiko obesitas. Pola aktivitas yang benar pada anak dan remaja obesitas dilakukan dengan melakukan latihan dan meningkatkan aktivitas harian karena aktivitas fisik berpengaruh terhadap penggunaan energi. Peningkatan aktivitas pada anak gemuk dapat menurunkan napsu makan dan meningkatkan laju metabolisme. Latihan aerobik teratur yang dikombinasikan dengan pengurangan energi akan menghasilkan penurunan berat badan yang lebih besar dibandingkan hanya dengan diet saja (Sjarif et al., 2014). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur membawa manfaat yang besar bagi kesehatan. Peredaran darah yang lancar, kebugaran tubuh yang terjaga, menurunnya resiko penyakit tidak menular (misalnya penyakit kardiovaskuler (pembuluh darah) , diabetes (kencing manis), serta hipertensi (tekanan darah tinggi) (Indonesia, 2019)

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama, Obesitas berkaitan erat dengan kejadian PTM dan menyebabkan kematian pada 2,8 Juta orang dewasa setiap tahunnya. Mengatur pola makan , aktifitas fisik dengan istilah GENTAS ( Gerakan Nasional Tekan Angka Obesitas) maka dapat menurunkan resiko obesitas(Kementerian Kesehatan RI, 2017). Kegemukan atau obesitas pada remaja biasanya terjadi karena pola makan tidak seimbang dan kurangnya

aktivitas fisik. Kegemukan atau obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kanker, dan lain-lain. Pada remaja, obesitas dapat dicegah dengan cara menerapkan pola makan dengan gizi seimbang (banyak mengonsumsi sayur dan buah), banyak melakukan aktivitas fisik, menghindari stress, dan cukup istirahat (Indonesia, 2019).

Faktor lingkungan atau gaya hidup merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya obesitas yang masih dapat diubah, sehingga perlu dilakukan pencegahan dengan merubah atau menghindari gaya hidup yang memicu terjadinya obesitas. Pencegahan peningkatan obesitas sangat diperlukan untuk menghindari terjadinya beberapa masalah kesehatan pada remaja seperti penurunan fungsi kognitif, gangguan psikologi, perubahan masa pubertas, dan faktor risiko penyakit kardiovaskular, sindrom metabolik, resistensi insulin, diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, bahkan kematian (Yu, 2012) dalam (Etlidawati & DwiApriliani, 2020). Prinsip tata laksana obesitas pada anak adalah dengan menerapkan perilaku makan, aktivitas yang benar, dan modifikasi perilaku dengan orangtua sebagai panutan(Sjarif et al., 2014). Pada penelitian ini perilaku responden dalam upaya pencegahan obesitas sebagian besar sudah baik, namun demikian masih banyak yang berperilaku kurang baik dalam upaya pencegahan obesitas. Oleh karena itu penting sekali peran orang tua, anggota keluarga, teman, guru dapat dilibatkan dalam tatalaksana obesitas.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini dapat disimpulkan perilaku responden dalam upaya pencegahan obesitas sebagian besar baik sebesar 123 responden ( 51.1%), namun

demikian masih banyak yang dalam kategori kurang baik sebesar 48,9%

## SARAN

Disarankan kepada Mahasiswa agar menerapkan pola makan yang sehat, mengubah perilaku makan, misalnya belajar mengontrol porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi serta mengurangi makanan camilan, melaksanakan aktifitas fisik setiap hari sehingga dapat mencegah obesitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asri Jeser, T., & Halim Santoso, A. (2021). Hubungan asupan serat dalam buah dan sayur dengan obesitas pada usia 20-45 tahun di Puskesmas Kecamatan Grogol Petamburan Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 164–171. <http://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/13733>
- Etlidawati, H., & DwiApriliani. (2020). Upaya pencegahan obesitas dengan peningkatan pengetahuan tentang Gizi pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Lppm Ump*, 118–121. <https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/130>
- Evan, Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2, 708–717.
- Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A., & Efni, N. (2022). Edukasi Pencegahan Obesitas pada Siswa SMPN Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 188–194. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.309>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviaasty, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Indonesia, K. K. (2019). *Buku Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi Hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Panduan pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*. Jakarta. Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Ningsih, N. F. dkk. (2020). *keperawatan Anak*. Bandung; Media Sains Indonesia.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian status gizi*. Jakarta. Kementerian Kesehatan 2017.
- Ratnasari, D., Merawati, D., & Andiana, O. (2018). Gaya Hidup Sehat Remaja Putri di SMAN 2 Batu. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Dan Teknologi*, 5, 1–16.
- Sjarif, D. R., Gultom, L. C., Hendarto, A., Lestari, E. D., Sidiartha, I. G. L., & Mexitalia, M. (2014). Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja. *Ikatan Dokter Anak Indonesia*, 1.