



FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI OBESITAS PADA SELURUH MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER 1 SAMPAI 8 TAHUN 2020

Devi Kartika Sari¹, Ns. Wiwik Agustina, S.Kep., M. Biomed², Ns. Sih Ageng Lumadi, S. Kep., M. Kep³

- 1) Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Stikes Maharani Malang
- 2) Dosen Ilmu Keperawatan STIKes Maharani Malang
- 3) Dosen Ilmu Keperawatan STIKes Maharani Malang

ABSTRACT

Obesity is considered a risk factor associated with some chronic diseases such as heart attack, stroke, hypertension, diabetes mellitus, cancer and others. Factors that affect obesity are diet, physical activity, sleep patterns, and offspring. The purpose of this study is to find out the factors that affect obesity in nursing students STIKes Maharani. Research design uses correlative design with a cross sectional approach. The study population of 104 STIKes Maharani nursing students and a study sample of 31 respondents with determination using purposive sampling. Data collection techniques using instruments in the form of questionnaire sheets and IMTs. The data analysis method used is the Spearman Rank test. The results showed that almost all 27 (87.1%) respondents were obese at level 1, almost all 24 (77.4%) respondents had less diet, most of the 19 (61.3%) respondents did light physical activity, most of the 21 (67.7%) respondents had poor sleep patterns and most of the 22 (71.0%) respondents had obese offspring. Spearman Rank test results showed there was an influence of dietary factors with obesity obtained value $p = (0.000)$, there was an influence of physical activity factors with obesity value $p = (0.002)$, there was an influence of sleep pattern factors with obesity obtained $p = value (0.004)$ and there was an influence of heredity with obesity obtained $p = value (0.000)$, meaning factors that affect obesity in students, namely diet, Physical activity and sleep patterns.

Keywords: Physical Activity, Heredity, College Students, Diet, Sleep Patterns, Obesity.

ABSTRAK

Obesitas dianggap sebagai faktor risiko yang berkaitan dengan beberapa penyakit kronis seperti serangan jantung, stroke, hipertensi, diabetes melitus, kanker dan lain – lain. Faktor yang mempengaruhi obesitas yaitu pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, dan keturunan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani. Desain penelitian menggunakan desain *korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 104 mahasiswa perawat STIKes Maharani dan sampel penelitian sebanyak 31 responden dengan penentuan menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa lembar kuesioner dan IMT. Metode analisis data yang digunakan yaitu uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian membuktikan hampir seluruh 27 (87,1%) responden mengalami obesitas tingkat 1, hampir seluruh 24 (77,4%) responden memiliki pola makan kurang, sebagian besar 19 (61,3%) responden melakukan aktivitas fisik ringan, sebagian besar 21 (67,7%) responden memiliki pola tidur buruk dan sebagian besar 22 (71,0%) responden memiliki keturunan obesitas. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan ada pengaruh faktor pola makan dengan obesitas didapatkan nilai $p = (0,000)$, ada pengaruh faktor aktivitas fisik dengan obesitas nilai $p = (0,002)$, ada pengaruh faktor pola tidur dengan obesitas didapatkan nilai $p = (0,004)$ dan ada pengaruh faktor keturunan dengan obesitas didapatkan nilai $p = (0,000)$, artinya faktor yang berpengaruh terhadap obesitas pada mahasiswa yaitu pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur. Saran bagi peneliti selanjutnya memberikan penyuluhan Kesehatan tentang program diet kepada mahasiswa obesitas.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Keturunan, Mahasiswa, Obesitas. Pola Makan,

PENDAHULUAN

Obesitas dalam beberapa tahun terakhir

padahal obesitas ini merupakan faktor predisposisi yang dapat menimbulkan berbagai macam



penyakit peningkatan sindrom metabolik, aterosklerosis, penyakit kardiovaskular, diabetes tipe-2, batu empedu, gangguan fungsi paru, hipertensi dan dislipidemia.

Menurut (WHO, 2019) menyebutkan penderita obesitas di seluruh dunia sekitar 650 juta orang. Bahkan prevalensi penderita obesitas usia dewasa / lebih dari 18 tahun di Indonesia tahun 2018 sebanyak 21,8% atau menempati peringkat 10 penderita obesitas terbanyak di dunia (Kemenkes RI, 2019). Jumlah penderita obesitas tahun 2018 di Provinsi Jawa Timur sebanyak 30,38%, dan di Kota Malang sebanyak 38% penduduk dewasa mengalami obesitas (Riskesdas, 2018). Ini merupakan permasalahan yang serius, bagaimana tidak, di usia muda sudah mengalami obesitas, maka di usia dewasa bahkan lansianya akan cenderung mengalami berbagai masalah kesehatan apabila tidak segera ditangani.

Ada berbagai macam factor yang menyebabkan terjadinya obesitas di usia muda khususnya pada mahasiswa, yaitu seperti pola makan, aktivitas fisik, pola tidur dan genetik (Diani, 2018; Pibriyanti, K, 2018). Faktor pola makan dengan memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak jenuh, tinggi gula dan rendah serat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh sehingga mudah mengalami obesitas. Asupan energi yang berlebihan karena nafsu makan yang meningkat, makan larut malam serta mengkonsumsi makanan yang tinggi energi dan lemak, apabila tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang cukup maka akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh sehingga terjadi obesitas (Suryenti & Marina, 2018).

Faktor aktivitas fisik memainkan peran protektif terhadap obesitas, serta penting dalam sistem regulasi untuk mengendalikan penyimpanan, distribusi dan pemanfaatan kalori. Peran aktivitas fisik menyebabkan pengeluaran energi harian, meningkatkan oksidasi lemak, menurunkan tingkat leptin, meningkatkan sensitivitas reseptor leptin dan meningkatkan massa otot dan mengurangi massa lemak (Suleiman, 2018). Menurut (Sikalak, 2018) menjelaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya obesitas, hal tersebut karena energi tidak digunakan sehingga terjadi penumpukan lemak dalam tubuh.

Faktor pola tidur seperti mahasiswa tidur kurang dari 7-8 jam/hari, kurangnya durasi tidur akan berdampak pada kurangnya aktivitas yang diikuti dengan peningkatan pemasukan kalori yang merupakan salah satu penunjang masalah kegemukan. Saat tidur, tubuh melakukan proses pemulihan yang sangat bermanfaat untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk juga mudah mengalami stres sehingga meningkatkan nafsu makan yang berdampak terhadap resiko obesitas (Suryenti & Marina, 2018).

Faktor keturunan mempunyai peranan yang penting dalam menentukan jumlah sel lemak tubuh, mengatur distribusi jaringan lemak tubuh dan pemunculan sifat yang berhubungan dengan obesitas (Munawaroh & Trisnawati, 2016). Jika kedua orangtua mengalami obesitas, maka kemungkinan akan mempunyai anak dengan obesitas sekitar 70-80%, jika salah satu orang tuanya mengalami obesitas, maka kemungkinan tersebut hanya 40-50% (Sartika, 2017).

Penelitian (Diani, 2018) membuktikan bahwa faktor yang berhubungan dengan obesitas yaitu pola makan dan genetik. Penelitian (Pibriyanti, K, 2018) membuktikan bahwa kurangnya aktivitas fisik sebagai faktor penyebab terjadinya peningkatan berat badan yang menyebabkan obesitas. Penelitian (Suryenti & Marina, 2018) membuktikan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian obesitas, dimana pola tidur yang buruk menyebabkan rendahnya aktivitas dan meningkatkan nafsu makan sehingga mudah mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2018 di STIKes Maharani dengan mewawancarai 10 mahasiswa yang memiliki badan gemuk didapatkan keseluruhannya 8 (80%) orang memiliki kebiasaan suka makan, suka tidur dan malas berolahraga, sedangkan 2 (20%) orang mengatakan bahwa memiliki keturunan obesitas dari kedua orang tua. Hal ini membuktikan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami obesitas, namun tidak bisa mengendalikannya seperti kontrol pola makan, melakukan aktivitas fisik dan mencukupi pola

tidur. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *korelatif* dengan menggunakan pendekatan *crosssectional* yang mengetahui hubungan antar variabel dengan melakukan analisis terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani, dimana variabel bebas dan variabel terikat dilakukan pengukuran sekaligus dalam waktu bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang aktif di jurusan Keperawatan STIKes Maharani pada semester 1 sampai 8 tahun 2020 yaitu sebanyak 104 orang.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 mahasiswa perawat STIKes Maharani pada setiap semester tahun 2020 yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang di tentukan.

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain:

- Mahasiswa perawat STIKes Maharani tahun 2020 yang memiliki bentuk fisik gemuk
- Mahasiswa bersedia menjadi responden
- Mahasiswa mengisi jawaban kuesioner secara lengkap

2. Kriteria Eksklusi

- Mahasiswa berhalangan mengikuti penelitian karena sakit atau pulang kampung
- Mahasiswa mengundurkan diri menjadi responden

Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 31 mahasiswa perawat STIKes Maharani tahun 2020. Desain penelitian ini menggunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan variabel indenpenden (pola makan, aktivitas fisik, pola tidur dan keturunan) dengan variabel dependen

(obesitas). Teknik pengumpulan data variabel dependen menggunakan lembar kuesioner dan variabel indenpenden menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengolahan data menggunakan uji *Spearman Rank* berdasarkan hasil SPSS 21 sehingga bisa diberi penjelasan terhadap hasil penelitian dan mampu disimpulkan.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi frekuensi Responden

Berdasarkan Umur di STIKes Maharani Malang

Umur	Frekuensi	Persentas
	i	e (%)
< 20 tahun	20	64,5%
21-25 tahun	11	35,5%
Total	31	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan table 5.1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden sebagian besar 20 (64,5%) responden berumur antara < 20 tahun atau usia remaja pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani Malang.

2. Distribusi frekuensi Responden

Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di STIKes Maharani Malang

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentas
	i	e (%)
Laki-laki	0	0,0%
Perempuan	31	100%
Total	31	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 5.2

diketahui bahwa seluruhnya 31 (100%) responden berjenis kelamin perempuan pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani Malang.

3. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Tahun Angkatan

Tahun Angkatan	Frekuensi	Persentas
	i	e (%)
2020	31	100%
Total	31	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 5.3 diketahui bahwa seluruhnya 31 (100%) responden masuk kuliah

pada tahun angkatan 2020 di Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Maharani Malang.

Pola Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	10	32,3%
Buruk	21	67,7%
Total	31	100%

Kejadian Obesitas

4. Distribusi frekuensi Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas tingkat 1	27	87,1%
Obesitas tingkat 2	4	12,9%
Obesitas tingkat 3	0	0,0%
Total	31	100%

Sumber : Data Primer (2019)

Berdasarkan Tabel 5.4 diketahui hampir seluruh 27 (87,1%) responden mengalami obesitas tingkat 1 pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani.

Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas

5. Distribusi frekuensi berdasarkan Faktor Pola Makan Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

Pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0,0%
Cukup	7	22,6%
Kurang	24	77,4%
Total	31	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 5.5 diketahui hampir seluruh 24 (77,4%) responden memiliki pola makan kurang pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani.

6. Distribusi frekuensi berdasarkan Faktor Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	19	61,3%
Sedang	12	38,7%
Berat	0	0,0%
Total	31	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 5.6 diketahui sebagian besar 19 (61,3%) responden melakukan aktivitas fisik ringan pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani.

7. Distribusi frekuensi Faktor Pola Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani
 Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 5.7 diketahui sebagian besar 21 (67,7%) responden memiliki pola tidur

Pengaruh antar variabel		Obesitas (Y)				Total	
		Obesitas Tingkat 1		Obesitas Tingkat 2			
		F	%	F	%	F	%
Pola Makan (X1)	Baik	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	Cukup	7	22,6	0	0,0	7	22,6
	Kurang	20	64,5	4	12,9	24	77,4
	Total	27	87,1	4	12,9	31	100

buruk pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani.

8. Distribusi Frekuensi Faktor Keturunan Obesitas Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

Keturunan Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Ada	22	71,0%
Tidak ada	9	29,0%
Total	31	100%

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 5.8 diketahui sebagian besar 22 (71,0%) responden memiliki keturunan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani.

9. Tabel Tabulasi silang Pengaruh Faktor Pola Makan Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 5.9 hasil tabulasi silang didapatkan dari 24 (77,4%) responden yang memiliki pola makan kurang menyebabkan

sebanyak 20 (64,5%) responden mengalami obesitas tingkat 1.

10. Tabulasi Silang Pengaruh Faktor Aktivitas

Pengaruh antar variabel		Obesitas (Y)				Total	
		Obesitas Tingkat 1		Obesitas Tingkat 2		F	%
		F	%	F	%		
Pola Tidur (X3)	Baik	10	32,3	0	0,0	10	32,3
	Buruk	17	54,8	4	12,9	21	67,7
Total		27	87,1	4	12,9	31	100

Fisik Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 5.10 hasil tabulasi silang didapatkan dari 19 (61,3%) responden yang melakukan aktivitas fisik kurang menyebabkan sebanyak 17 (54,8%) responden mengalami obesitas tingkat 1.

11. Tabulasi Silang Pengaruh Faktor Pola Tidur Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 5.11 hasil tabulasi silang didapatkan dari 21 (67,7%) responden memiliki pola tidur buruk menyebabkan sebanyak 17 (54,8%) responden mengalami obesitas tingkat 1.

12. Tabulasi Silang Pengaruh Faktor Keturunan Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

Pengaruh antar variabel		Obesitas (Y)				Total	
		Obesitas Tingkat 1		Obesitas Tingkat 2		F	%
		F	%	F	%		
Keturunan (X4)	Ada	18	58,1	4	12,9	22	71,0
	Tidak ada	9	29,0	0	0,0	9	29,0
Total		27	87,1	4	12,9	31	100

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 5.12 hasil tabulasi silang didapatkan dari 22 (71,0%) responden memiliki keturunan obesitas menyebabkan sebanyak 18 (58,1%) responden mengalami obesitas tingkat 1.

Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

Pengaruh antar variabel	P	r
Faktor pola makan (X ₁) dengan obesitas (Y)	0,000	0,618
Faktor aktivitas fisik (X ₂) dengan obesitas (Y)	0,002	0,589
Faktor pola tidur (X ₃) dengan obesitas (Y)	0,004	0,466
Faktor keturunan (X ₄) dengan obesitas (Y)	0,000	0,604

Pengaruh antar variabel		Obesitas (Y)				Total	
		Obesitas Tingkat 1		Obesitas Tingkat 2		F	%
		F	%	F	%		
Aktivitas Fisik (X2)	Ringan	17	54,8	2	6,5	19	61,3
	Sedang	10	32,3	2	6,5	12	38,7
	Berat	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total		27	87,1	4	12,9	31	100

Sumber : Data Primer (2020)

Berdasarkan Tabel 5.13 membuktikan hasil analisis uji *Spearman Rank* yaitu:

1. Nilai p X₁ terhadap Y = (0,000) < (0,050) sehingga H_a diterima, artinya ada pengaruh antara faktor pola makan dengan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani, sedangkan nilai $r = 0,618$ membuktikan bahwa terdapat pengaruh dominan yang kuat antara pola makan dengan obesitas, dimana pola makan yang kurang bisa menyebabkan obesitas tingkat 1.
2. Nilai p X₂ terhadap Y = (0,002) < (0,050) sehingga H_a diterima,

artinya ada pengaruh antara faktor aktivitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani, sedangkan nilai $r = 0,589$ membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang sedang antara aktivitas fisik dengan obesitas, dimana aktivitas fisik yang ringan bisa menyebabkan obesitas tingkat 1.

3. Nilai p X_3 terhadap $Y = (0,004) < (0,050)$ sehingga H_a diterima, artinya ada pengaruh antara faktor pola tidur dengan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani, sedangkan nilai $r = 0,466$ membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang sedang antara pola tidur dengan obesitas, dimana pola tidur yang buruk bisa menyebabkan obesitas tingkat 1.
4. Nilai p X_4 terhadap $Y = (0,000) < (0,050)$ sehingga H_a diterima, artinya ada pengaruh antara faktor keturunan dengan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani, sedangkan nilai $r = 0,604$ membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang kuat antara keturunan dengan obesitas, dimana adanya keturunan obesitas dari ayah atau ibu bisa menyebabkan obesitas tingkat 1.

PEMBAHASAN

Identifikasi Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh 27 (87,1%) responden mengalami obesitas tingkat 1 pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani dan sebagian kecil 4 (12,9%) responden

mengalami obesitas tingkat 2. Obesitas tingkat 1 seperti memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) antara $25 < 30,0$. Dampak obesitas tingkat 1 menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan serius, seperti penyakit jantung, diabetes atau hipertensi.

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal yang dapat mengganggu kesehatan ditandai dengan gangguan keseimbangan energi tubuh yaitu terjadi keseimbangan energi positif yang akhirnya disimpan dalam bentuk lemak di jaringan tubuh (Kharismawati, 2016). Penyebab utama terjadinya obesitas yaitu ketidakseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi, sehingga obesitas mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh yang abnormal dalam kurun waktu yang lama dan dikatakan obesitas bila nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) > 25 (Kemenkes, 2019). Penelitian Diani (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami obesitas tingkat 1 juga dapat menyebabkan gangguan kualitas hidup dan masalah psikologi, seperti kurang percaya diri hingga depresi.

Hasil penelitian didapatkan sebagian kecil 4 (12,9%) responden mengalami obesitas tingkat 2, dimana mahasiswa memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) antara $30 < 40$. Dampak obesitas tingkat 2 menyebabkan seseorang susah untuk bergerak karena memiliki tubuh yang gemuk sehingga tulang tidak sanggup menopang tubuh. Mahasiswa yang mengalami obesitas tingkat 2 akan merasa kurang percaya diri dan malu untuk bersosialisasi dengan teman sehingga bisa menurunkan citra tubuh (Pibriyanti, 2018).

Menurut opini peneliti dampak obesitas tingkat 2 berisiko menyebabkan mahasiswa yaitu mengalami gangguan kesehatan seperti hipertensi, gangguan gerak dan gangguan kepercayaan diri. Solusi untuk menurunkan obesitas tingkat 2 pada mahasiswa yaitu melakukan pengontrola pola makan dan rutin melakukan olahraga.

Menurut opini peneliti obesitas tingkat 1 menyebabkan mahasiswa mudah kelelahan, menurunkan harga diri, susah bergerak, malas melakukan olahraga, cepat lapar sehingga makan berlebihan, dan mudah mengalami gangguan penyakit didasarkan penimbunan lemak dalam tubuh. Mahasiswa yang mengalami obesitas berhubungan dengan rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan banyak mengkonsumsi makanan. Obesitas sebagai suatu kondisi tubuh yang mengalami peningkatan berat badan yang berlebihan akibat tertimbunnya lemak di jaringan tubuh. Obesitas ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan tinggi badan, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh.

Identifikasi Hubungan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa dengan Pola Makan Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh 24 (77,4%) responden memiliki pola makan kurang pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani dan sebagian kecil 47 (22,6%) responden memiliki pola makan cukup. Hasil tabulasi silang didapatkan dari 24 (77,4%) responden yang memiliki pola makan kurang menyebabkan sebanyak 20 (64,5%) responden mengalami obesitas tingkat 1. Pola makan kurang sehingga bisa

menyebabkan obesitas seperti mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang banyak, mengkonsumsi makanan lebih sering, mengkonsumsi makanan yang berlemak, sering mengkonsumsi makanan instan dan sering mengkonsumsi makanan tengah malam.

Pola makanan merupakan sebagai bentuk konsumsi jenis makanan dan minuman setiap hari. Secara biologis makanan berfungsi memenuhi kebutuhan energi, zat gizi dan komponen kimiawi yang dibutuhkan tubuh yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Kuspriyanto, 2016). Pola makanan yang kurang sehingga bisa menyebabkan obesitas seperti banyak mengonsumsi makanan gorengan, berlemak dan manis-manis, makan berlebihan (porsi besar), sering makan dan tidak teratur, sering mengemil/ kudapan, kurang makan sayur dan buah (Suryenti & Marina, 2018).

Hasil penelitian didapatkan sebagian kecil 47 (22,6%) responden memiliki pola makan cukup dimana, mahasiswa mengkonsumsi makanan dengan porsi sedikit dan makan sesuai jadwal, namun mengalami obesitas bisa disebabkan kurang melakukan aktivitas fisik sehingga energi dalam tubuh tidak digunakan sehingga menjadi lemak yang menyebabkan obesitas (Sartika, 2017).

Menurut opini peneliti pola makanan yang kurang seperti mengkonsumsi makanan lebih banyak sehingga asupan energi yang berlebihan, makan larut malam serta mengkonsumsi makanan yang tinggi energi dan lemak, apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup maka akan disimpan sebagai lemak dalam tubuh sehingga terjadi obesitas. Penyebab mahasiswa mengalami pola makanan kurang yaitu banyaknya persediaan



makanan di rumah dan tidur tengah malam sehingga mengalami lapar di tengah malam. Asupan makanan yang berlebihan memicu terhambatnya metabolisme tubuh lambat, akibatnya makanan yang dikonsumsi berubah menjadi energi dan lemak yang bisa menumpuk dalam tubuh sehingga mengalami obesitas.

Identifikasi Hubungan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa dengan Aktivitas Fisik Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 19 (61,3%) responden melakukan aktivitas fisik ringan pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani dan hampir separuh 12 (38,7%) responden melakukan aktivitas fisik sedang. Hasil tabulasi silang didapatkan dari 19 (61,3%) responden yang melakukan aktivitas fisik kurang menyebabkan sebanyak 17 (54,8%) responden mengalami obesitas tingkat 1. Aktivitas fisik yang ringan sehingga bisa menyebabkan obesitas seperti sering berbaring di rumah, tidak melakukan olahraga, malas untuk bekerja membersihkan rumah dan tidak melakukan aktivitas yang bisa mengeluarkan keringat atau membakar kalori.

Aktivitas fisik merupakan seluruh rangkaian aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh anak dimanapun berada yang membuat anak jantungnya berdetak lebih cepat, berkeringat dan lelah. Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi untuk menjaga IMT. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot (Widiantini, 2014). Penelitian (Sikalak, 2018) menjelaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat

mempengaruhi terjadinya obesitas, hal tersebut karena energi tidak digunakan sehingga terjadi penumpukan lemak dalam tubuh.

Hasil penelitian didapatkan hampir separuh 12 (38,7%) responden melakukan aktivitas fisik sedang seperti melakukan pekerjaan rumah, kadang-kadang menyempatkan diri untuk berolahraga seperti jalan pagi atau sore dan mengikuti senam di lingkungan rumah. Peran aktivitas fisik menyebabkan pengeluaran energi harian, meningkatkan oksidasi lemak, menurunkan tingkat leptin, meningkatkan sensitivitas reseptor leptin dan meningkatkan massa otot dan mengurangi massa lemak (Suleiman, 2018).

Menurut opini peneliti mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik ringan akan mempengaruhi peningkatan berat badan yang menyebabkan obesitas dan bisa mengganggu proses tumbuh kembang yang pesat. Mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari kurang cenderung mengalami gizi lebih karena menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang sebagai penyebab mahasiswa mudah mengalami kelebihan berat badan. Aktivitas fisik ringan akan memudahkan terjadinya penumpukan lemak tubuh. Proses timbulnya lemak di sekeliling tubuh berlangsung perlahan, lama dan sering kali tidak disadari sehingga akan meningkatkan berat badan.



Identifikasi Hubungan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa dengan Pola Tidur Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 21 (67,7%) responden memiliki pola tidur buruk pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani dan hampir separuh 10 (32,3%) responden memiliki pola tidur baik. Hasil tabulasi silang didapatkan dari 21 (67,7%) responden memiliki pola tidur buruk menyebabkan sebanyak 17 (54,8%) responden mengalami obesitas tingkat 1. Pola tidur yang buruk sehingga bisa menyebabkan obesitas seperti sering bergadang di tengah malam, tidur kurang dari 7-8 jam/hari sehari dan mengalami gangguan susah tidur.

Pola tidur merupakan lama waktu tidur berdasarkan jumlah jam tidur dan mencerminkan keadaan tidur yang restoratif serta dapat menyegarkan tubuh saat bangun pagi harinya (Almatsier, 2014). Manfaat tidur bagi orang dewasa adalah meregenerasi sel-sel tubuh yang rusak menjadi sel-sel yang baru, memperlancar produksi hormon pertumbuhan tubuh, mengistirahatkan tubuh yang letih akibat aktifitas seharian, meningkatkan kekebalan tubuh dari serangan penyakit, menambah konsentrasi dan kemampuan fisik sehingga dapat beraktivitas dengan baik (Suryenti & Marina, 2018).

Hasil penelitian didapatkan hampir separuh 10 (32,3%) responden memiliki pola tidur baik, artinya mahasiswa mengalami tidur lebih dari 7-8 jam/hari. Mahasiswa yang mengalami tidur berlebihan juga bisa menyebabkan obesitas karena saat tidur fisik tidak bergerak sehingga akan menumpukan lemak dalam tubuh. Tidur saat perut ada dalam kondisi

kenyang atau penuh bisa mengganggu proses pencernaan dan menyebabkan gangguan asam lambung. Ketika seseorang berbaring segera setelah makan siang dan tertidur, tubuh tidak mempunyai waktu cukup untuk melakukan proses pencernaan dan membakar lemak sehingga mudah mengalami obesitas (Kurdanti, 2015).

Menurut opini peneliti pola tidur yang buruk seperti mahasiswa tidur kurang dari 7-8 jam/hari, kurangnya durasi tidur akan berdampak pada kurangnya aktivitas yang diikuti dengan peningkatan pemasukan kalori yang merupakan salah satu penunjang masalah kegemukan. Saat tidur, tubuh melakukan proses pemulihan yang sangat bermanfaat untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk juga mudah mengalami stres sehingga meningkatkan nafsu makan yang berdampak terhadap resiko obesitas.

Identifikasi Hubungan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa dengan Keturunan Obesitas Pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwasebagian besar 22 (71,0%) responden memiliki keturunan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani dan hampir separuh 9 (29,0%) responden tidak memiliki keturunan obesitas. Hasil tabulasi silang didapatkan dari 22 (71,0%) responden memiliki keturunan obesitas menyebabkan sebanyak 18 (58,1%) responden mengalami obesitas tingkat 1. Mahasiswa yang memiliki keturunan obesitas dari kedua orang tua akan mudah mengalami obesitas karena adanya faktor hormon yang diturunkan dari orang tua. Keturunan merupakan suatu penyakit obesitas atau kelainan genetik yang

diwariskan dari orangtua kepada anaknya. Faktor keturunan akan menentukan jumlah unsur sel lemak dalam lemak yang melebihi ukuran normal, sehingga secara otomatis akan diturunkan kepada bayi selama kandungan. Sel lemak pada kemudian hari akan menjadi tempat penyimpanan kelebihan lemak atau ukuran sel lemak akan mengecil tetapi masih tetap berada di tempatnya (Supriasa, 2016). Hasil penelitian didapatkan hampir separuh 9 (29,0%) responden tidak memiliki keturunan obesitas, artinya kejadian obesitas pada mahasiswa bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya aktivitas fisik, banyak mengonsumsi makanan dan kurang tidur atau banyak tidur (Munawaroh & Trisnawati, 2016).

Menurut opini peneliti genetik yang diwarisi dari orangtua dapat mempengaruhi jumlah lemak tubuh yang kamu simpan dan di mana lemak tersebut didistribusikan. Seseorang mempunyai faktor keturunan yang cenderung membangun lemak tubuh lebih banyak dibandingkan orang lain karena adanya hormon dari kedua orang tua yang mengalami obesitas. Faktor keturunan mempunyai peranan yang penting dalam menentukan jumlah sel lemak tubuh, mengatur distribusi jaringan lemak tubuh dan pemunculan sifat yang berhubungan dengan obesitas. Jika kedua orang tua obesitas maka anaknya akan menderita obesitas, sehingga faktor keturunan orang tua menderita obesitas mempengaruhi kejadian obesitas pada anak.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

Hasil analisa data menggunakan uji *Spearman Rank* membuktikan bahwa ada pengaruh antara faktor pola makan dengan

obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani didapatkan nilai $p = (0,000) < (0,050)$, sedangkan nilai $r = 0,618$ membuktikan bahwa terdapat pengaruh dominan yang kuat antara pola makan dengan obesitas, dimana pola makan yang kurang bisa menyebabkan obesitas tingkat 1. Pola makan yang buruk seperti banyak mengonsumsi makanan berkalori tinggi, kurang mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran, banyak menyantap makanan cepat saji dan sarat dengan minuman berkalori tinggi dan dalam porsi besar. Semua hal tersebut berkontribusi terhadap kenaikan berat badan atau obesitas. Pola makanan sebagai bentuk konsumsi jenis makanan dan minuman setiap hari. Secara biologis makanan berfungsi memenuhi kebutuhan energi, zat gizi dan komponen kimiawi yang dibutuhkan tubuh. Jika konsumsi makanan secara berlebihan bisa meningkatkan kalori dalam tubuh yang berubah menjadi lemak (Agustina, 2019).

Hasil analisa data menggunakan uji *Spearman Rank* membuktikan bahwa ada pengaruh antara faktor aktivitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani didapatkan nilai $p = (0,002) < (0,050)$, sedangkan nilai $r = 0,589$ membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang sedang antara aktivitas fisik dengan obesitas, dimana aktivitas fisik yang ringan bisa menyebabkan obesitas tingkat 1. Aktivitas fisik seperti kurang beraktivitas berupa olahraga untuk pengeluaran / pemakaian energi dan metabolisme dalam tubuh, sehingga jika asupan kalori berlebih serta kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan akan menyebabkan tubuh mengalami kegemukan (Widiantini, 2014).

Hasil analisa data menggunakan uji *Spearman Rank* membuktikan bahwa ada

pengaruh antara faktor pola tidur dengan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani didapatkan nilai $p = (0,004) < (0,050)$, sedangkan nilai $r = 0,466$ membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang sedang antara pola tidur dengan obesitas, dimana pola tidur yang buruk bisa menyebabkan obesitas tingkat 1. Faktor pola tidur seperti mahasiswa tidur kurang dari 7-8 jam/hari, kurangnya durasi tidur akan berdampak pada kurangnya aktivitas yang diikuti dengan peningkatan pemasukan kalori yang merupakan salah satu penunjang masalah kegemukan (Suryenti & Marina, 2018).

Hasil analisa data menggunakan uji *Spearman Rank* membuktikan bahwa ada pengaruh antara faktor keturunan dengan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani didapatkan Nilai $p = (0,000) < (0,050)$, sedangkan nilai $r = 0,604$ membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang kuat antara keturunan dengan obesitas, dimana adanya keturunan obesitas dari ayah atau ibu bisa menyebabkan obesitas tingkat 1. Faktor keturunan dapat mempengaruhi pembentukan lemak tubuh. Seseorang mempunyai faktor keturunan yang cenderung membangun lemak tubuh lebih banyak dibandingkan orang lain. Obesitas muncul pada usia remaja cenderung berlanjut kedewasa dan lansia, apabila orang tua mengalami obesitas kemungkinan besar berisiko menyebabkan anak menjadi obesitas (Sartika, 2017).

Menurut opini peneliti faktor pola makan yang kurang atau mengonsumsi makanan terlalu banyak, aktivitas fisik yang kurang, pola tidur yang buruk (kurang tidur dari 7-8 jam/hari atau terlalu banyak tidur), dan adanya kedua orang tua yang obesitas berisiko sebagai penyebab obesitas pada mahasiswa. Hal ini membuktikan

bahwa pentingnya kontrol pola makan, rutin melakukan aktivitas fisik (olahraga) dan mencukupi kebutuhan tidur selama 7-8 jam/hari bisa mencegah kejadian obesitas pada mahasiswa, karena bagi mahasiswa bentuk tubuh yang ideal pendukung peningkatan citra tubuh.

KETERBATASAN PENELITIAN

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini peneliti menemukan beberapa keterbatasan penelitian seperti tidak mengetahui faktor lain yang menyebabkan obesitas seperti status sosial ekonomi keluarga yang menyebabkan mahasiswa mengalami pola makan kurang.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani, menyimpulkan bahwa :

1. Hampir seluruh 27 (87,1%) responden mengalami obesitas tingkat 1 pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani.
2. Hampir seluruh 24 (77,4%) responden memiliki pola makan kurang pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani.
3. Sebagian besar 19 (61,3%) responden melakukan aktivitas fisik ringan pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani
4. Sebagian besar 21 (67,7%) responden memiliki pola tidur buruk pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani
5. Sebagian besar 22 (71,0%) responden memiliki keturunan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani

6. Faktor yang berpengaruh terhadap obesitas pada mahasiswa yaitu pola makan, aktivitas fisik, pola tidur dan genetik, hal ini diketahui ada pengaruh faktor pola makan dengan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani didapatkan nilai $p = (0,000) < (0,050)$, ada pengaruh faktor aktivitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani didapatkan nilai $p = (0,002) < (0,050)$, ada pengaruh faktor pola tidur dengan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani didapatkan nilai $p = (0,004) < (0,050)$ dan ada pengaruh faktor keturunan dengan obesitas pada mahasiswa Keperawatan STIKes Maharani.

REFERENSI

- Agustina, W. (2019). Pengaruh Obesitas Sentral Terhadap Status Kesehatan Karyawan STIKes Maharani. *Malang*.
- Almatsier. (2014). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. In *Gramedia Pustaka*. Jakarta.
- Diani, Y. H. (2018). Faktor - Faktor yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jakarta*.
- Kemendes RI. (2019). Ayo Gerak, Lawan Obesitas. *Bandung*.
- Kurdanti. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. In *Yogyakarta*.
- Kuspriyanto. (2016). Gizi dalam Daur

SARAN

1. Bagi STIKes Maharani
Diharapkan memberikan penyuluhan kesehatan tentang program diet kepada mahasiswa yang mengalami obesitas sehingga bisa mengurangi jumlah mahasiswa yang mengalami obesitas.
2. Bagi Mahasiswa
Melakukan pengontrolan pola makan dengan tidak mengkonsumsi makanan dengan jumlah banyak atau makanan yang berlemak, rutin melakukan olahraga seperti lari pagi atau sore, serta mencukupi pola tidur dengan tidur selama 7-8 jam/hari.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya memberikan penyuluhan kesehatan tentang program diet kepada mahasiswa dan mengetahui faktor lain penyebab obesitas seperti status sosial ekonomi keluarga.

Kehidupan. In *Refika Aditama*. Bandung.

- Munawaroh, N., & Trisnawati, E. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Polisi Di Kepolisian Resort Kota Pontianak. *Pontianak*.
- Pibriyanti. K. (2018). Studi Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univet Bangun Nusantara Sukoharjo. *Sukoharjo*.
- Riskesdas. (2018). Pedoman Gizi Seimbang. In *Jakarta*. [http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman Gizi/PGS Ok.pdf](http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf)
- Sartika. (2017). Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia. In *Depok*.
- Sikalak, dkk. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian



Obesitas Pada Karyawan Di Bidang Telekomunikasi. *Padang*.

Suleiman, A. dkk. (2018). Prevalence of and Factors Associated with Overweight and Obesity among Jordan University Students. *Yordania*.

Supariasa. (2016). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. In *ECG*. Jakarta.

Suryenti, & Marina. (2018, October 25). Hubungan Pola Makan Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 6-7 Tahun Di Sd Unggul Sakti Kota Jambi. *Jambi*.

WHO. (2019). *Obesity*. Jakarta.

Widiantini. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jakarta Selatan*.