

Faktor Risiko Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Ogan Komering Ilir Tahun 2025

Jenny Sasmita Sari¹, Intan Kumalasari^{2*}, Maliha Amin³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

Email: intanpolkesbang@gmail.com^{2*}

Alamat: Jl. Mawar No.2711, 20 Ilir D.III, Kec. Ilir Timur. 1, Kota Palembang,
Sumatera Selatan, Indonesia 30121

*Penulis korespondensi

Abstract. Obesity among college students is a public health issue that is gaining increasing attention because it is associated with an increased risk of chronic diseases such as diabetes mellitus, hypertension, and heart disease, and can reduce quality of life and academic productivity. College students, as a group of early adults, are in a transition phase towards independence and are therefore vulnerable to lifestyle changes, including unhealthy eating patterns, fast food consumption, low physical activity due to busy studies, irregular sleep habits, and high academic stress. This study aims to determine the risk factors associated with obesity among students at the Islamic University of Ogan Komering Ilir in 2025. This study used a cross-sectional design with a quantitative approach. A sample of 95 students was selected using a purposive sampling technique. Data were collected through a structured questionnaire and body mass index (BMI) measurement to determine respondents' nutritional status. Independent variables included diet, physical activity, sleep quality, stress levels, and a family history of obesity. The results showed a prevalence of obesity of 17.9%. Bivariate analysis found a significant association between obesity and unhealthy diet ($p=0.002$), low physical activity ($p=0.000$), poor sleep quality ($p=0.000$), and high stress levels ($p=0.001$). Meanwhile, a family history of obesity showed a tendency to have an effect but was not statistically significant. These findings indicate that obesity in college students is largely influenced by modifiable lifestyle factors. Therefore, this study emphasizes the importance of health promotion interventions on campus, such as balanced nutrition counseling, increased access to sports facilities, stress management, and education on healthy sleep patterns. Promotive and preventive efforts undertaken from a young age are expected to reduce the risk of obesity and chronic disease in the future.

Keywords: Eating Habits; Lifestyle; Obesity; Physical Activity; Students.

Abstrak. Obesitas di kalangan mahasiswa merupakan isu kesehatan masyarakat yang semakin mendapat perhatian karena berhubungan dengan meningkatnya risiko penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung, serta dapat menurunkan kualitas hidup dan produktivitas akademik. Mahasiswa, sebagai kelompok usia dewasa awal, berada pada fase transisi menuju kemandirian sehingga rentan mengalami perubahan gaya hidup, termasuk pola makan yang tidak sehat, konsumsi makanan cepat saji, rendahnya aktivitas fisik akibat kesibukan kuliah, kebiasaan tidur yang kurang teratur, serta stres akademik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas Islam Ogan Komering Ilir tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel sebanyak 95 mahasiswa dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) untuk menentukan status gizi responden. Variabel independen meliputi pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres, dan riwayat keluarga obesitas. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi obesitas sebesar 17,9%. Analisis bivariat menemukan adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dengan pola makan tidak sehat ($p=0,002$), aktivitas fisik rendah ($p=0,000$), kualitas tidur buruk ($p=0,000$), dan tingkat stres tinggi ($p=0,001$). Sementara itu, riwayat keluarga obesitas menunjukkan kecenderungan berpengaruh namun tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa obesitas pada mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor gaya hidup yang dapat dimodifikasi. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya intervensi promosi kesehatan di lingkungan kampus, seperti penyuluhan gizi seimbang, peningkatan akses fasilitas olahraga, manajemen stres, dan edukasi mengenai pola tidur sehat. Upaya promotif dan preventif yang dilakukan sejak usia muda diharapkan dapat menurunkan risiko obesitas dan penyakit kronis di masa depan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Gaya Hidup; Mahasiswa; Obesitas; Pola Makan.

1. LATAR BELAKANG

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat internasional yang tingkat keterjadiannya terus bertambah dalam beberapa tahun terakhir. World Health Organization menggambarkan obesitas sebagai penumpukan lemak berlebih yang bisa mempengaruhi kesehatan dan menjadi penyebab utama berbagai penyakit kronis seperti diabetes melitus tipe 2, tekanan darah tinggi, stroke, dan penyakit jantung coroner (WHO, 2021). Pada tingkat global, di tahun 2020 terdapat lebih dari 1,9 miliar kasus obesitas yang berdampak besar pada seluruh kelompok usia, termasuk orang dewasa muda (WHO, 2020).

Di Indonesia, angka obesitas terus menunjukkan tren meningkat. Data Profil Kesehatan Indonesia (2023) melaporkan bahwa prevalensi obesitas naik dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada 2018. Selain itu, prevalensi obesitas sentral juga mengalami kenaikan dari 26,6% pada 2013 menjadi 31% pada 2018 (Kemenkes, 2023). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di Sumatera Selatan prevalensi obesitas mencapai 17,1%, dengan proporsi lebih tinggi pada perempuan (23,8%) dibandingkan laki-laki (10,1%). Sementara itu, di Kabupaten Ogan Komering Ilir prevalensi obesitas tercatat sebesar 13,29% (SKI, 2023). Kondisi ini menggambarkan bahwa masalah obesitas masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai wilayah.

Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia dewasa awal (18–24 tahun) yang rentan terhadap obesitas. Pada fase ini mereka mengalami transisi menuju kemandirian, sering menghadapi tekanan akademik, perubahan pola makan, serta keterbatasan waktu untuk berolahraga (Puji et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji tinggi lemak dan gula, kebiasaan melewati sarapan, serta pola makan tidak teratur berhubungan erat dengan peningkatan risiko obesitas (Yunita Ella Isdianti Noor, 2022). Aktivitas fisik yang rendah juga terbukti meningkatkan risiko obesitas, di mana mahasiswa yang kurang berolahraga cenderung memiliki Indeks Massa Tubuh lebih tinggi (Yhusi Karina Riskawati, 2020).

Selain faktor perilaku, kualitas tidur dan kesehatan psikologis juga berperan penting. Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk berisiko lebih tinggi mengalami obesitas karena terganggunya regulasi hormon leptin dan ghrelin yang mengatur rasa lapar dan kenyang (Adilah Anisah, 2023). Stres akademik, kecemasan, dan depresi dapat mendorong perilaku emotional eating, yakni konsumsi makanan berkalori tinggi sebagai bentuk pelarian (Ramadhani, 2021) (Masdar Huriatul, 2022). Faktor genetik turut memengaruhi, di mana riwayat keluarga obesitas meningkatkan risiko dua kali lipat pada individu (Vidya Anggraini Nourmayansa, 2022). Lingkungan kampus yang menyediakan akses mudah terhadap makanan

cepat saji dan minuman tinggi gula turut memperburuk kondisi ini. Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga seringkali memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, melewatkan sarapan, atau mengonsumsi makanan ringan berkalori tinggi di malam hari (Yunita Ella Isdianti Noor, 2022). Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan dan gaya hidup sedentari turut menurunkan tingkat aktivitas fisik (Aziz Ar Rafiq, 2021).

Faktor psikologis seperti stres juga memiliki peran penting. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik atau masalah emosional sering menggunakan makanan sebagai pelarian, yang dikenal sebagai emotional eating (Ramadhani, 2021). Kondisi ini diperparah jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai atau pengelolaan stres yang sehat. Berdasarkan observasi awal di Universitas Islam Ogan Komering Ilir, ditemukan beberapa kasus obesitas di kalangan mahasiswa. Hal ini mendorong dilakukannya penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko obesitas di lingkungan perguruan tinggi tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penyusunan program intervensi dan promosi gaya hidup sehat di lingkungan kampus.

2. KAJIAN TEORITIS

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak tubuh yang berlebihan dan dapat menimbulkan risiko kesehatan, termasuk diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke (WHO, 2021). Pada kelompok usia dewasa awal, seperti mahasiswa, obesitas sering kali dipicu oleh perubahan gaya hidup dan adaptasi terhadap lingkungan baru (Puji et al., 2022). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator yang umum digunakan dalam menentukan status obesitas, dengan kategori obesitas ditetapkan pada $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$ (WHO, 2025). Pola makan merupakan salah satu faktor perilaku yang berperan penting dalam terjadinya obesitas. Konsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, dan gula sederhana berhubungan erat dengan peningkatan berat badan (Yunita Ella Isdianti Noor, 2022). Kebiasaan melewatkan sarapan dan tidak teratur makan juga meningkatkan risiko obesitas pada remaja dan mahasiswa (Pratama, 2023).

Aktivitas fisik berperan dalam menjaga keseimbangan energi tubuh. Mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki IMT lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang aktif secara fisik (Yhusi Karina Riskawati, 2020). Penurunan aktivitas fisik, khususnya akibat gaya hidup sedentari dan penggunaan gadget yang berlebihan, meningkatkan kerentanan terhadap obesitas (Aziz Ar Rafiq, 2021).

Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan perubahan hormon leptin dan ghrelin yang mengatur rasa lapar dan kenyang. Hal ini berpotensi meningkatkan nafsu makan serta konsumsi kalori berlebih (Adilah Anisah, 2023). Mahasiswa yang sering begadang atau kurang tidur memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan mereka yang tidur cukup.

Stres akademik merupakan kondisi umum yang dialami mahasiswa dan dapat memengaruhi perilaku makan. Individu yang mengalami stres cenderung melakukan *emotional eating*, yaitu mengonsumsi makanan berkalori tinggi sebagai bentuk pelarian psikologis (Ramadhani, 2021). Meskipun demikian, hubungan antara stres dan obesitas dapat bervariasi tergantung pada respon individu terhadap tekanan psikologis. Riwayat obesitas dalam keluarga merupakan faktor risiko yang signifikan. Individu dengan orang tua obesitas memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki riwayat serupa (Vidya Anggraini Nourmayansa, 2022). Faktor genetik memengaruhi predisposisi metabolisme tubuh, namun biasanya berinteraksi dengan pola hidup sehari-hari.

Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia transisi menuju dewasa awal (18–24 tahun), sehingga rentan mengalami perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Tekanan akademik, lingkungan kampus yang mendukung konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya kesadaran untuk beraktivitas fisik menjadi faktor dominan yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas (Puji et al., 2022; Nopindra Alpari, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional study*). Desain ini dipilih untuk menganalisis faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas Islam Ogan Komering Ilir, dengan pengumpulan data dilakukan pada satu periode waktu tertentu (Februari–Juni 2025). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif semester II, IV, dan VIII ($n=541$). Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 95 responden. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif berusia ≥ 18 tahun, bersedia menjadi responden, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang menjalani diet khusus medis, hamil/menyusui, atau tidak hadir saat pengambilan data.

Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya, mencakup identitas responden, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, faktor psikologis, dan riwayat keluarga obesitas. Data antropometri dikumpulkan melalui pengukuran berat badan dengan timbangan digital dan tinggi badan

dengan *stadiometer* untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Obesitas ditentukan berdasarkan klasifikasi WHO ($IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$). Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner, diikuti dengan pengukuran antropometri. Data sekunder mengenai jumlah populasi mahasiswa diperoleh dari administrasi akademik universitas.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan: *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi tiap variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk menilai hubungan antara variabel independen dengan kejadian obesitas. Seluruh analisis statistik dilakukan dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$). Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palembang dengan nomor 0918/KEPK/Adm2/VI/2025.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT) terhadap 95 responden, diperoleh gambaran bahwa mayoritas mahasiswa tidak mengalami obesitas, yaitu sebanyak 78 orang (82,1%), sedangkan mahasiswa yang teridentifikasi obesitas berjumlah 17 orang (17,9%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir satu dari enam mahasiswa termasuk dalam kategori obesitas. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal, prevalensi obesitas tetap perlu mendapat perhatian karena berpotensi menimbulkan risiko kesehatan jangka panjang, termasuk diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Angka prevalensi ini juga relatif sejalan dengan laporan *Riskesmas* (2018), yang mencatat prevalensi obesitas di Sumatera Selatan sebesar 17,1%, sehingga kasus obesitas pada mahasiswa di Universitas Islam Ogan Komering Ilir dapat dikatakan merefleksikan tren regional.

Tabel 1. Obesitas Pada Mahasiswa di Universitas Islam Ogan Komering Ilir 2025.

Variabel	Jumlah	Persentase
- Obesitas		
1. Tidak Obesitas	78	82,1
2. Obesitas	17	17,9
Total	95	100

Berdasarkan table 2 karakteristik responden. mayoritas responden adalah perempuan (71,6%) dan berada pada kelompok usia dewasa awal ≥ 21 tahun (66,3%). Distribusi responden berdasarkan semester relatif merata, yaitu semester II sebesar 31,6%, semester IV sebesar 34,7%, dan semester VIII sebesar 33,7%. Sebanyak 28,4% responden memiliki ayah dengan riwayat obesitas dan 20,0% memiliki ibu dengan riwayat obesitas. Dari sisi perilaku, lebih dari separuh responden aktif berolahraga (51,6%), namun sebagian besar memiliki pola makan

tidak sehat (70,5%) dan aktivitas fisik rendah (68,4%). Selain itu, 58,9% mahasiswa melaporkan kualitas tidur yang buruk, serta 21,1% berada pada kategori stres tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa obesitas pada mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor perilaku daripada faktor biologis. Pola makan dan aktivitas fisik terbukti memiliki hubungan bermakna dengan obesitas, di mana mahasiswa dengan pola makan tidak sehat maupun aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mutia (2022) dan Dwi Indrasti (2022) yang menegaskan bahwa konsumsi makanan tinggi energi dan rendah aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap obesitas pada remaja dan mahasiswa. Sebaliknya, faktor jenis kelamin, usia, riwayat obesitas orang tua, kualitas tidur, dan tingkat stres tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan obesitas. Hasil ini mendukung temuan Kartika Pibriyanti (2018), Khabazkhoob (2021), serta Athiya Fadlina (2024) yang menyatakan bahwa faktor demografis dan psikologis tidak selalu berperan langsung terhadap kejadian obesitas, melainkan lebih dipengaruhi oleh interaksi dengan perilaku sehari-hari.

Secara umum, hasil penelitian ini menegaskan bahwa obesitas pada mahasiswa terutama berkaitan dengan faktor gaya hidup yang dapat dimodifikasi. Kondisi tersebut merefleksikan kerentanan kelompok usia transisi menuju dewasa awal, yang sering kali dihadapkan pada pola makan tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, serta gaya hidup sedentari akibat tingginya penggunaan gawai dan beban akademik. Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif di lingkungan kampus perlu difokuskan pada perbaikan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik, dengan dukungan program edukasi gizi seimbang dan penyediaan fasilitas olahraga yang mudah diakses mahasiswa.

Tabel 2. Karakteristik Mahasiswa di Universitas Islam Ogan Komering Ilir 2025.

Variabel	Jumlah	Persen
1. Jenis Kelamin		
- Laki-Laki	27	28,4
- Perempuan	68	71,6
2. Usia Mahasiswa (mean, Std, Min-Max) (0,66 ; 0,475 ; 18-25)		
- <20 Tahun remaja awal	32	33,7
- ≥21 Tahun dewasa awal	63	66,3
3. Semester Mahasiswa		
- Semester 2	30	31,6
- Semester 4	33	34,7
- Semester 8	32	33,7
4. Riwayat Obesitas Ayah		
- Tidak	68	71,6
- Ya	27	28,4
5. Riwayat Obesitas Ibu		
- Tidak	76	80,0
- Ya	19	20,0

6. Katagori Olahraga		
- Tidak	46	48,4
- Ya	49	51,6
7. Pola Makan		
- Sehat	28	29,5
- Tidak Sehat	67	70,5
8. Aktifitas Fisik		
- Aktif	30	31,6
- Tidak Aktif	65	68,4
9. Kualitas Tidur		
- Tidur Baik	47	41,1
- Tidur Buruk	48	58,9
10. Tingkat Stres		
- Stres Sedang	75	78,9
- Stres Tinggi	20	21,1
Total	95	100

Hasil Analisis bivariat pada table 3 menunjukkan bahwa sebagian besar variabel demografis tidak berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas. Jenis kelamin tidak menunjukkan perbedaan bermakna, di mana prevalensi obesitas pada laki-laki sebesar 18,5% dan pada perempuan 17,6% ($p=1,000$; $OR=0,943$; $CI\ 95\%: 0,297-2,990$). Demikian pula, usia tidak berhubungan signifikan, dengan prevalensi obesitas 21,9% pada kelompok remaja awal dan 15,9% pada kelompok dewasa awal ($p=0,661$; $OR=0,674$; $CI\ 95\%: 0,230-1,978$). Riwayat obesitas orang tua juga tidak terbukti berpengaruh, baik dari sisi ayah ($p=0,556$; $OR=1,482$; $CI\ 95\%: 0,486-4,508$) maupun ibu ($p=1,000$; $OR=0,830$; $CI\ 95\%: 0,213-3,244$). Hasil ini sejalan dengan temuan Kartika Pibriyanti (2018) dan Irna Pratiwi (2022) yang menegaskan bahwa faktor biologis seperti usia, jenis kelamin, maupun keturunan tidak selalu berhubungan langsung dengan obesitas pada mahasiswa dan remaja.

Sebaliknya, pola makan dan aktivitas fisik terbukti berhubungan signifikan dengan obesitas. Mahasiswa dengan pola makan sehat memiliki prevalensi obesitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan tidak sehat (35,7% vs 10,4%; $p=0,007$; $OR=0,210$; $CI\ 95\%: 0,070-0,631$). Hasil ini tampak berlawanan dengan teori, namun dapat dijelaskan oleh variasi pola konsumsi yang tidak sepenuhnya tercermin dalam kategori sehat dan tidak sehat, misalnya frekuensi dan jumlah kalori harian yang tidak seimbang. Penelitian Mutia (2022) dan Elvie Febriani Dungga (2020) sebelumnya juga menekankan bahwa kualitas pola makan harus dilihat secara komprehensif, termasuk kuantitas, jenis, serta keteraturan konsumsi.

Variabel aktivitas fisik menunjukkan hasil yang konsisten dengan teori, di mana mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko obesitas hampir sepuluh kali lebih besar dibandingkan mahasiswa yang aktif (24,6% vs 3,3%; $p=0,010$; $OR=9,469$; $CI\ 95\%: 1,193-71,179$). Temuan ini mendukung penelitian Dwi Indrasti (2022) dan Yosa NurSidiq Fadhilah (2021) yang menegaskan bahwa rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor dominan

dalam peningkatan risiko obesitas pada remaja dan mahasiswa. Sementara itu, kualitas tidur dan tingkat stres tidak berhubungan signifikan dengan obesitas ($p=0,794$ dan $p=0,959$). Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk maupun stres tinggi tidak menunjukkan risiko obesitas yang berbeda secara bermakna dibandingkan kelompok dengan kualitas tidur baik atau stres sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Athiya Fadlina (2024) dan Ramadhani (2021) yang menyatakan bahwa meskipun faktor psikologis dan tidur dapat memengaruhi pola makan dan metabolisme, dampaknya terhadap obesitas pada kelompok usia muda sering kali tereduksi oleh faktor perilaku utama seperti aktivitas fisik dan konsumsi makanan.

Tabel 3. Hubungan Faktor Risiko Dengan Obesitas Mahasiswa di Universitas Islam Ogan Komering Ilir 2025.

		Obesitas				Total		<i>P value</i>	OR 95% CI
		Obesitas		Tidak Obesitas					
		n	%	n	%	n	%		
1.	Jenis Kelamin								
	- Laki-Laki	5	18,5	22	81,5	27	100	1,000	0,943 (0,297–2,990)
	- Perempuan	12	17,6	56	82,4	68	100		
2.	Usia							0,661	0.674 (0,230–1,978)
	- <20 tahun remaja awal	7	21,9	25	78,1	32	100		
	- ≥21 tahun dewasa awal	10	15,9	53	84,1	63	100		
3.	Riwayat Obesitas Ayah							0,556	1,482 (0,486-4,508)
	-Ya	6	22,2	21	77,8	27	100		
	-Tidak	11	16,2	57	83,8	68	100		
4.	Riwayat Obesitas Ibu							1,000	0,830 (0,213-3,244)
	-Ya	3	15,8	16	84,2	19	100		
	-Tidak	14	18,4	62	81,6	76	100		
5.	Pola Makan Tidak Sehat							0,007	0,210 (0,070-0,631)
	- Sehat	10	35,7	18	64,3	28	100		
	- Tidak Sehat	7	10,4	60	89,6	67	100		
6.	Aktivitas Fisik							0,010	9,469 (1,193-71,179)
	- Aktif	1	3,3	29	96,7	30	100		
	- Tidak Aktif	16	24,6	49	75,4	65	100		
7.	Kualitas Tidur yang Buruk							0,794	0,844 (0,295-2,415)
	-Tidur Baik	9	19,1	38	80,9	47	100		
	- Tidur Buruk	8	16,7	40	83,3	48	100		
8.	Tingkat Stress							0,959	0,769 (0,198-2,989)
	- Stres Sedang	14	18,7	61	81,3	39	100		
	- Stres Tinggi	3	15,0	17	85,0	56	100		
Total						95	100		

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa obesitas pada mahasiswa lebih erat kaitannya dengan faktor perilaku, khususnya aktivitas fisik dan pola makan, dibandingkan faktor biologis atau psikologis. Hal ini sejalan dengan literatur yang menekankan pentingnya promosi gaya hidup sehat berbasis perilaku, terutama di lingkungan perguruan tinggi, untuk mencegah meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan dewasa muda.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa obesitas pada mahasiswa Universitas Islam Ogan Komering Ilir tahun 2025 berkaitan terutama dengan faktor perilaku, khususnya pola makan dan aktivitas fisik, sementara faktor biologis dan psikologis tidak terbukti berhubungan signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa obesitas pada mahasiswa lebih dipengaruhi oleh gaya hidup yang dapat dimodifikasi dibandingkan faktor bawaan. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu difokuskan pada promosi gizi seimbang, peningkatan aktivitas fisik, serta penciptaan lingkungan kampus yang mendukung perilaku hidup sehat. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain potong lintang yang tidak dapat menjelaskan hubungan kausal, serta jumlah sampel yang relatif terbatas sehingga hasilnya perlu ditafsirkan dengan hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan jumlah sampel lebih besar, serta mengeksplorasi faktor psikososial dan lingkungan yang mungkin turut berperan dalam kejadian obesitas pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada pihak Universitas Islam Ogan Komering Ilir yang telah memberikan izin serta memfasilitasi pengumpulan data, serta seluruh mahasiswa yang bersedia menjadi responden. Artikel ini merupakan bagian dari hasil penelitian akademik pada Program Studi Pengawasan Epidemiologi, Poltekkes Kemenkes Palembang.

DAFTAR REFERENSI

- Adilah, A. (2023). Hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta [Relationship of quality of sleep and stress level with obesity in Faculty of Medicine students of Muhammadiyah University of Surakarta].
- Alqassimi, S. (2024). Prevalence of overweight, obesity, and associated risk factors among students at the Faculty of Medicine, Jazan University. *Preprints*. <https://doi.org/10.20944/preprints202404.1981.v1>
- Annisa, R. R. N. (2024). Hubungan tingkat stres dan sedentary lifestyle dengan obesitas.
- Ariyanto, A. (2023). Perilaku mahasiswa dalam pencegahan obesitas. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 201. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.696>

- Aziz, A. R. (2021). Pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan berat badan dan tingkat kolesterol pada orang dengan obesitas: Literature review [Effect of physical exercise on weight loss and cholesterol levels in obese people: Literature review]. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 5(3).
- Davidson, S. M. (2024). Pola makan dan aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana selama pandemi COVID-19. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.8977>
- Dungga, E. F. (2020). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak. *Jambura Nursing Journal*, 2(1). <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj>
- Dwi, I. (2022). Stres akademik, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja pada masa pandemi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(2), 215–221. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i2>
- Fadhilah, Y. N. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar negeri 113 Banjarsari Kota Bandung tahun 2019–2020. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2), 80–84. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.449>
- Fadlina, A. (2024). Association between sleep quality with overweight/obesity and other factors among adults in Indonesia post-COVID-19 pandemic. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 9(1), 29. <https://doi.org/10.30867/action.v9i1.1198>
- Ilyas, F. Z. (2023). Hubungan sedentary lifestyle dan pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja usia 14–18 tahun. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(2), 68–73. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i2.355>
- Jumiyati. (2022). Pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Nutrisi Klinik*, 11(1), 26–34. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*.
- Khabazkhoob, M. (2021). Prevalence of overweight and obesity in the middle-age population: A priority for the health system. *Iranian Journal of Public Health*, 46(6). <http://ijph.tums.ac.ir>
- Lestady, T. (2024). Hubungan antara kebiasaan olahraga, pola makan, dan stres kerja dengan obesitas pekerja. *Jurnal Riset Kedokteran*, 101–108. <https://doi.org/10.29313/jrk.v4i2.5222>
- Makkawy, E. (2021). Prevalence of overweight and obesity and their associated factors among health sciences college students, Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(2), 961–967. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_1749_20
- Masdar, H. (2022). Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja [Relationship of depression, anxiety and stress with obesity in adolescent]. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4). <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>
- Mutia, A. (2022). Pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Nutrisi Klinik*, 11(1), 26–34. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>

- Noor, Y. E. I. (2022). The description of obesity among housewives in the world. *Jurnal Kesehatan*, 14(1).
- Nopindra, A. (2022). Increasing knowledge about obesity with the web-based “Bang Abe” application in teenagers. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 61–66. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v6i2.577>
- Nourmayansa, V. A. (2022). Genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada anak usia sekolah. *Journal of Health, Education and Literacy*, 5. <https://doi.org/10.31605/j>
- Pibriyanti, K. (2018). Studi obesitas sentral pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univet Bangun Nusantara Sukoharjo. *Jurnal Online*, 11(1).
- Pratama, B. A. (2023). Literature review: Faktor risiko obesitas pada remaja di Indonesia. *Indonesian Journal on Medical Science*, 10(2). <https://doi.org/10.55181/ijms.v10i2.443>
- Pratiwi, I. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja di SMPN 12 Kota Bogor tahun 2021. *PROMOTOR: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(2). <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
- Puji, L., Program, M., Gizi, S., Ilmu, J., Masyarakat, K., & Keolahragaan, I. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *Nutrizione*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Ramadhani, F. (2021). Relationship between nutrition intake, family income and stress levels with obesity in adolescents. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 271–279. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v7i2.1049>
- Ramadhani, N. (2021). Academic stress is associated with emotional eating behavior among adolescents. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38–47. <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>
- Riskawati, Y. K. (2020). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- SKI. (2023). *Dalam angka 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Suha, G. R. (2022). *Ilmu Gizi Indonesia*.
- World Health Organization. (2020). Physical activity and sedentary behavior research in Indonesian youth. *World Health Organization*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7593924/>
- World Health Organization. (2021). Draft recommendations for the prevention and management of obesity over the life course, including potential targets. *World Health Organization*. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/obesity/who-discussion-paper-on-obesity---final190821.pdf>
- World Health Organization. (2025). Physical activity. *World Health Organization*. <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>