

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FASTFOOD*, AKTIVITAS FISIK, GENETIK DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA JURUSAN KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS GORONTALO ANGKATAN 2022

Nur'Ain Tuti¹, Sunarto Kadir², Yasir Mokodompis³

Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

Email: nraintuti@gmail.com¹, sunartokadir@ung.ac.id², epid_yasir@ung.ac.id³

ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat, termasuk pada kelompok usia remaja dan dewasa muda seperti mahasiswa. faktor risiko obesitas tidak hanya dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan cepat saji *fastfood* dan aktivitas fisik, tetapi juga oleh faktor genetik yang diturunkan dari keluarga. Rumusan masalah penelitian apakah ada hubungan kebiasaan konsumsi *Fastfood*, Aktivitas fisik, Genetik dengan obesitas. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan Kebiasaan konsumsi *Fastfood*, Aktivitas fisik, Genetik dengan obesitas pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo Angkatan 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah mahasiswa jurusan kesehatan Masyarakat universitas gorontalo Angkatan 2022 sebanyak 80 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. analisis data yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan *Fisher's Exact Test* sebagai uji alternatif apabila syarat uji *Chi-Square* tidak memenuhi. Hasil penelitian ada hubungan kebiasaan konsumsi *fastfood* dengan obesitas ($p \text{ Value} = 0,033 < \alpha 0,05$), aktivitas fisik dengan obesitas ($p \text{ Value} = 0,025 < \alpha 0,05$), genetik dengan obesitas ($p \text{ Value} 0,000 < \alpha 0,05$). Diharapkan bagi mahasiswa lebih memperhatikan pola makan sehat, meningkatkan aktivitas fisik, serta mengelola risiko genetik melalui gaya hidup yang baik untuk mencegah obesitas.

Kata Kunci: *Fastfood*, Aktivitas Fisik, Genetik, Mahasiswa, Obesitas

ABSTRACT

Obesity was a growing public health problem, including among adolescents and young adults, such as university students. The risk factors for obesity were influenced not only by fast food consumption habits and physical activity, but also by genetic factors inherited from family members. The research problem was whether there was a relationship between fast food consumption habits, physical activity, and genetics with obesity. This study aimed to investigate the relationship between fast food consumption habits, physical activity, and genetics in relation to obesity among Public Health students at Universitas Gorontalo, Class of 2022. The research employed a quantitative method with a cross-sectional design. The research sample consisted of 80 Public Health students of Universitas Gorontalo, Class of 2022,

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

selected using accidental sampling. The data analysis utilized the Chi-Square test, with Fisher's Exact Test used as an alternative when Chi-Square test assumptions were not met. The results indicate a relationship between fast food consumption habits and obesity ($p\text{-value} = 0.033 < \alpha 0.05$), physical activity and obesity ($p\text{-value} = 0.025 < \alpha 0.05$), and genetics and obesity ($p\text{-value} = 0.000 < \alpha 0.05$). It was expected that students would pay more attention to healthy eating patterns, increase physical activity, and manage genetic risks through healthy lifestyle behaviors to prevent obesity.

Keywords: *Fast Food, Physical Activity, Genetics, Students, Obesity.*

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat, termasuk pada kelompok usia remaja dan dewasa muda seperti mahasiswa. faktor risiko obesitas tidak hanya dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan cepat saji *fastfood* dan aktivitas fisik, tetapi juga oleh faktor genetik yang diturunkan dari keluarga.

Obesitas merupakan masalah global yang berdampak pada 2 milyar penduduk dunia dan mengancam kesehatan masyarakat termasuk di Indonesia. Pada tahun 2030 diperkirakan 1 dari 5 wanita dan 1 dari 7 pria akan hidup dengan obesitas setara dengan lebih dari 1 miliar orang di seluruh dunia. Prevalensi obesitas global lebih tinggi pada perempuan dibanding laki laki dan jumlah terbesar orang dengan obesitas berada di negara berkembang, di mana beban ganda *malnutrisi* terus berlanjut dan sistem sangat kurang siap dan tidak dilengkapi dengan baik untuk mengatasi obesitas dan konsekuensinya secara efektif (Day, 2024). Selain menjadi masalah kesehatan masyarakat, obesitas juga berdampak signifikan pada kualitas hidup individu dan biaya perawatan kesehatan, Obesitas juga meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis.

Salah satu aspek juga yang bisa mempengaruhi terjadinya obesitas adalah aktifitas fisik karena saat ini telah terjadi perubahan gaya hidup dari yang aktif bergerak menjadi gaya hidup yang kurang bergerak. Dahulu permainan yang biasanya dimainkan merupakan permainan fisik yang mewajibkan berlari, melompat, ataupun melakukan gerakan yang lain tetapi saat ini sudah diganti dengan permainan yang kurang aktifitas fisik seperti permainan komputer atau elektronik, bermain internet ataupun menonton televisi tanpa harus bergerak (Miko, 2017). Peningkatan dapat dilihat dari persentase data yang tersedia seperti data internasional dan nasional.

Data menunjukkan bahwa pada tahun 2022, sebanyak 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk lebih dari 890 juta orang dewasa yang masuk kategori obesitas. Angka ini menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan tahun 1990, ketika hanya 25% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Selain itu, prevalensi kelebihan berat badan bervariasi menurut wilayah, dengan wilayah Asia Tenggara dan Afrika melaporkan angka sebesar 31%, sementara wilayah Amerika mencapai angka 67% (Noor, 2022). Peningkatan obesitas global ini menyoroti pentingnya upaya kolektif untuk mengatasi akar penyebab dan konsekuensi obesitas.

Data di Indonesia juga menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia > 18 tahun dari 15,4% (2013) menjadi 21,8% (2018). Selain itu data RISKESDAS juga menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas sentral pada penduduk berusia > 15 tahun dari 26,6% (2013) menjadi 31,0% (2018) (Kemenkes RI, 2022).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2018 prevalensi pada usia remaja Provinsi Gorontalo overweight 15,6% dan obesitas 23,2%. Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi overweight adalah 9,7% dan obesitas 3,6%. Data Kabupaten/Kota Provinsi Gorontalo pada tahun 2018, menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (>15 tahun) yaitu Kabupaten

Gorontalo 34,7%, Kota Gorontalo 37,9%, Kabupaten Bone Bolango 24,3%, Kabupaten Boalemo 19,8%, Kabupaten Pohuwato 17,8%.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo Angkatan 2022, didapatkan gambaran awal mengenai kondisi berat badan mahasiswa yang cukup beragam. Dari hasil wawancara terhadap 10 orang mahasiswa yang dipilih secara acak, diperoleh informasi bahwa 5 orang di antaranya memiliki kategori berat badan obesitas, 3 orang memiliki berat badan normal, dan 2 orang tergolong kurus.

Dari hasil wawancara, didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki berat badan obesitas pada umumnya memiliki pola makan yang tidak sehat. mereka sering kali mengonsumsi makanan cepat saji (*fastfood*) seperti ayam goreng, burger, kentang goreng, minuman manis, makanan tinggi lemak, dan jarang mengonsumsi sayur dan buah. makanan cepat saji ini memang cenderung lebih praktis dan enak, tetapi jika dikonsumsi terlalu sering, akan menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh karena kandungan kalorinya yang tinggi. selain itu, pola makan mereka juga tidak teratur, sering makan dalam porsi besar terutama di malam hari, serta kurang memperhatikan kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Sementara itu, mahasiswa yang memiliki berat badan normal mempunyai kebiasaan makan yang jauh lebih baik. mereka cenderung menjaga pola makan dengan lebih teratur, memperhatikan kandungan gizi, dan menghindari konsumsi *fastfood* secara berlebihan. Mereka lebih memilih mengonsumsi makanan rumahan, banyak makan sayuran, buah-buahan, protein yang cukup, serta menghindari makanan yang digoreng dan minuman manis secara berlebihan. Berbeda lagi dengan mahasiswa yang berat badannya kurus. Berdasarkan wawancara, diketahui bahwa mereka justru sering tidak teratur dalam hal makan. kadang mereka melewatkan waktu makan, jarang sarapan, atau makan dengan porsi yang sangat sedikit. bahkan ada yang mengaku sering makan hanya sekali atau dua kali dalam sehari.

Selain pola makan, aktivitas fisik juga sangat mempengaruhi kondisi berat badan seseorang. dari 10 mahasiswa yang diwawancarai, lima orang yang tergolong obesitas rata-rata mengaku jarang beraktivitas fisik. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk, tiduran, bermain handphone, atau tidur. kondisi ini sangat berbeda dengan lima mahasiswa lainnya yang memiliki berat badan normal dan kurus, di mana mereka mengaku sering melakukan aktivitas fisik sehari-hari, seperti berjalan kaki, naik turun tangga, membersihkan rumah, atau berolahraga ringan seperti senam, jogging, atau bersepeda.

Faktor lain yang juga ditemukan dari wawancara adalah adanya pengaruh dari faktor genetik atau keturunan. beberapa mahasiswa yang mengalami obesitas mengaku bahwa salah satu atau kedua orang tua mereka juga memiliki riwayat obesitas.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fastfood*, Aktivitas Fisik, Genetik dengan Obesitas Pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo Angkatan 2022.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah observasional analitik. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo angkatan 2022 berjumlah 100 mahasiswa. didapatkan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 80 mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat universitas gorontalo angkatan 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN**a. Hasil Penelitian****1) Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur****Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur**

Umur (Tahun)	Jumlah	
	N	%
20	31	38.8
21	26	32.5
22	23	28.7
Jumlah .	80	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa dari 80 responden, umur responden mendominasi berada pada kelompok umur 20 tahun yaitu sebanyak 31 responden (38.8%).

2) Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin**Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	
	n	%
Laki-laki	36	45.0
Perempuan	44	55.0
Jumlah	80	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 80 responden jenis kelamin perempuan yang paling banyak jumlahnya yaitu sebanyak 44 orang (55.0%) sedangkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 36 orang (45.0%).

3) Analisis univariat**a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Obesitas dan tidak obesitas****Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan obesitas dan tidak obesitas**

Berat Badan	Jumlah	
	n	%
Tidak obesitas	62	77,5
Obesitas	18	22,5
Jumlah	80	100,0

Sumber Data primer 2025

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan obesitas dan tidak obesitas dari 80 responden didapatkan 18 orang (22,5%) mengalami obesitas dan 62 orang (77,5%) tidak obesitas.

b. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi *fastfood***Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi *Fastfood***

Konsumsi <i>fastfood</i>	Jumlah	
	n	%
Sering	65	81,3
Jarang	15	18,8
Jumlah	80	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi konsumsi *fastfood* dari 80 responden didapatkan yang sering mengonsumsi *fastfood* sebanyak 65 orang (81,3%) dan sisanya jarang mengonsumsi *fastfood* sebanyak 15 orang (18,8%).

c. Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik**Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik**

Aktivitas fisik	Jumlah	
	n	%
Berat	24	30.0
Sedang	42	52.5
Ringan	14	17.5
Jumlah	80	100.0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi Aktivitas fisik dari 80 responden didapatkan frekuensi aktivitas fisik yang paling banyak ada pada aktivitas fisik sedang dengan jumlah 42 orang (52.5%) sedangkan aktivitas fisik ringan berjumlah 14 orang (17.5%) dan aktivitas fisik berat sebanyak 24 orang (30.0%).

d. Disitribusi responden berdasarkan genetik**Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan genetik**

Genetik	Jumlah	
	n	%
Ada Riwayat	23	28.7
Tidak ada riwayat	57	71.3
Jumlah	80	100.0

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi genetik dari 80 responden didapatkan 23 orang (28.7%) ada riwayat genetik obesitas dan 57 orang (71.3%) tidak ada Riwayat genetik obesitas.

4) Hasil Analisis Bivariat**Tabel 4.7 Hasil analisis Hubungan kebiasaan konsumsi fastfood dengan obesitas pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo Angkatan 2022.**

Kebiasaan Konsumsi Fastfood	Obesitas		Tidak Obesitas		Total		P Value
	N	%	N	%	n	%	
Sering	17	28,3	43	71,7	60	100,0	0,030
Jarang	1	5,0	19	95,0	20	100,0	
Jumlah	18	22,5	62	77,5	80	100,0	

Sumber:Data primer 2025

Dari 60 responden yang sering smengonsumsi *fastfood* terdapat 17 orang (28,3%) yang Obesitas,kemudian untuk yang tidak obesitas pada kategori sering mengonsumsi *fastfood* terdapat 43 orang (71,7%). Kemudian untuk kategori jarang mengonsumsi *fastfood* dari 20 responden terdapat 1 orang (5,0%) obesitas yang jarang mengonsumsi *fastfood*, dan untuk kategori tidak obesitas yang jarang mengonsumsi *fastfood* sebanyak 19 orang (95,0%).

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan didapatkan nilai *Fisher's exact test* 0,033 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara obesitas dengan kebiasaan konsumsi *fastfood* pada mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat universitas Gorontalo Angkatan 2022.

Tabel 4.8 Hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo Angkatan 2022

Aktivitas Fisik	Obesitas		Tidak Obesitas		Total		P Value
	n	%	n	%	n	%	
Berat	4	16,7	20	83,3	24	100,0	0,025

Sedang	7	16,7	35	83,3	42	100,0
Ringan	7	50,0	7	50,0	14	100,0
Jumlah	18	22,5	62	77,5	80	100,0

Sumber : Data primer 2025

Dari 24 orang responden terdapat 4 orang (16,7%) obesitas dengan tingkatan aktivitas fisik berat dan 20 orang (83,3%) tidak obesitas dengan tingkatan aktivitas fisik berat, kemudian dari 42 responden terdapat 7 orang (16,7%) obesitas dengan tingkatan aktivitas fisik sedang dan 35 orang (83,3%) tidak obesitas dengan tingkatan aktivitas fisik sedang, kemudian dari 14 responden terdapat 7 orang (50,0%) obesitas dengan tingkatan aktivitas fisik ringan dan 7 orang (50,0%) dengan tingkat aktivitas fisik ringan.

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan didapatkan nilai $p = \text{value } 0,025$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara obesitas dengan aktifitas fisik pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat universitas Gorontalo Angkatan 2022.

Tabel 4. 7 Hasil analisis hubungan genetik dengan obesitas pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo Angkatan 2022.

Genetik	Obesitas		Tidak Obesitas		Total		P Value
	n	%	n	%	n	%	
Ada Riwayat	18	78,3	5	21,7	22	100,0	0,000
Tidak ada Riwayat	0	0,0	57	100,0	57	100,0	
Jumlah	18	22,5	62	77,5	80	100,0	

Sumber: data primer 2025

Dari 22 responden terdapat 18 orang (78,3%) obesitas yang mempunyai riwayat genetik obesitas dan untuk sisanya 5 orang (21,7%) tidak obesitas memiliki riwayat genetik obesitas, ,dari 57 responden semuanya tidak obesitas dan tidak memiliki riwayat genetik obesitas

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan didapatkan nilai *Fisher's exact test* 0,000 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Obesitas dengan genetik pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat universitas Gorontalo Angkatan 2022.

b. Pembahasan

1) Hubungan kebiasaan konsumsi *Fastfood* dengan Obesitas pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo angkatan 2022

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan konsumsi fastfood dengan obesitas pada Mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Univesrsitas Gorontalo dengan nilai ($p \text{ Value} = 0,033 < \alpha 0,05$) hal ini sesuai dengan teori multifaktorial penyebab obesitas yang menyebutkan bahwa obesitas merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor pola makan, aktivitas fisik, genetik, metabolisme, hingga gaya hidup.

Dalam penelitian ini ditemukan 1 (5,0%) responden yang mengalami obesitas meskipun dia jarang mengonsumsi fast food. hal ini terjadi karena pola makan responden tidak hanya ditentukan dari seberapa sering dia mengonsumsi fast food, tetapi juga dari jenis makanan lain yang dia pilih sehari-hari. walaupun jarang membeli makanan cepat saji, responden tetap sering mengonsumsi makanan lokal yang tinggi kalori, banyak minyak, dan santan, sehingga asupan energinya tetap berlebih. obesitas tidak bisa hanya dilihat dari frekuensi konsumsi fast food saja. faktor lain seperti jenis makanan sehari-hari, porsi makan, dan kebiasaan aktivitas fisik sangat memengaruhi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Evan (2017) yang menjelaskan bahwa obesitas pada mahasiswa lebih banyak berkaitan dengan pola makan secara keseluruhan dibanding hanya pada konsumsi *fastfood*.

Selain itu, ketika saya membagikan kuesioner, ada responden yang menilai dirinya “jarang” mengonsumsi *fastfood* karena hanya 1-2 kali seminggu. bagi mereka itu sudah jarang, padahal dari sisi kesehatan pola tersebut sebenarnya sudah termasuk sering. hal ini membuat jawaban responden terkadang berbeda dengan kondisi sebenarnya, sehingga hasilnya tidak selalu sejalan dengan kebiasaan makan nyata. saya juga melihat bahwa sebagian responden yang jarang konsumsi *fastfood* justru memiliki gaya hidup yang pasif. mereka kurang aktivitas fisik, lebih banyak duduk, atau berlama-lama dengan gadget. Kondisi ini membuat energi yang masuk tidak terbakar, sehingga walaupun tidak sering *fast food*, berat badan tetap meningkat dan akhirnya masuk kategori obesitas.

Sejalan juga dengan penelitian Hanani (2021) bahwa gaya hidup dan perilaku makan tinggi energi berperan penting terhadap kejadian obesitas meskipun *fast food* tidak selalu menjadi faktor utama.

Dalam penelitian ini juga terdapat 43 (71,7%) responden yang sering konsumsi *Fastfood* tetapi tidak mengalami obesitas .hal ini dikarenakan kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua orang yang sering konsumsi *fastfood* otomatis menjadi obesitas, karena obesitas sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor. responden yang masuk kategori ini tetap memiliki berat badan normal karena mereka memiliki keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. walaupun sering konsumsi *fastfood*, mereka juga aktif melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, berjalan kaki, dan banyak bergerak dalam aktivitas sehari-hari. dengan begitu, kalori dari *fastfood* dapat terbakar dan tidak menumpuk menjadi lemak.

Hal ini sejalan dengan penelitian Winarto (2023) yang menemukan bahwa meskipun ada hubungan antara *fastfood* dan obesitas, tidak semua mahasiswa yang sering konsumsi *fastfood* menjadi obesitas karena faktor gaya hidup aktif dapat menekan risikonya.

Selain itu, ada juga responden yang memiliki kebiasaan makan dengan porsi lebih terkontrol. Responden memang sering mengonsumsi *fastfood*, tetapi tidak berlebihan dalam jumlah sekali makan. di sisi lain, ada yang menyeimbangkannya dengan makanan sehat lain seperti sayur, buah, dan air putih, sehingga pola makannya lebih seimbang.hal ini memperlihatkan bahwa faktor perilaku lain seperti pengaturan porsi, variasi makanan, dan aktivitas fisik ikut menjaga meskipun sering konsumsi *fastfood*, responden tetap tidak obesitas.

Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti (2018) bahwa frekuensi konsumsi *Fastfood* tidak selalu berkorelasi langsung dengan obesitas, karena adanya faktor pola makan seimbang yang dapat meminimalkan risiko peningkatan berat badan.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Hanafi (2019) bahwa remaja yang sering mengonsumsi *fastfood* tetapi mampu mengatur porsi serta menyeimbangkan dengan aktivitas fisik cenderung tidak mengalami obesitas. obesitas tidak hanya ditentukan oleh sering atau jarang konsumsi *fastfood*, tetapi juga ditentukan oleh bagaimana pola makan dan gaya hidup secara keseluruhan dijalankan oleh individu.

Penelitian ini sejalan dengan Teori *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam adalah salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas global, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. pola makan tinggi energi namun rendah nilai gizi menyebabkan ketidak seimbangan energi dan penumpukan lemak tubuh. (WHO, 2017).

2) Hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo angkatan 2022

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo dengan nilai ($p \text{ Value} = 0,025 < \alpha 0,05$), Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan energi yang masuk ke dalam tubuh

tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan sehingga terjadi penumpukan lemak yang berujung pada obesitas.

Hal ini sejalan dengan Romadhoni (2022) yang menegaskan bahwa obesitas banyak ditemukan pada kelompok dengan aktivitas fisik rendah, karena energi yang masuk melalui makanan tidak sebanding dengan energi yang dikeluarkan.

Dalam penelitian ini terdapat 4 responden (16,7%) yang termasuk obesitas meskipun aktivitas fisiknya dikategorikan berat. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa responden tersebut memang melakukan aktivitas fisik berat, seperti olahraga rutin, kegiatan kampus yang membutuhkan tenaga, atau pekerjaan sampingan dengan mobilitas tinggi. Namun, obesitas tetap terjadi karena aktivitas fisik yang mereka lakukan tidak diimbangi dengan pola konsumsi yang sehat. Berdasarkan pengisian kuesioner, responden ini tetap sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, makanan berminyak, serta minuman manis dengan porsi besar. Kondisi ini menyebabkan kalori yang masuk jauh lebih tinggi daripada kalori yang dikeluarkan, sehingga meskipun mereka aktif secara fisik, energi yang tersimpan dalam tubuh tetap berlebih dan akhirnya menimbulkan obesitas.

Selain itu, dari jawaban pada kuesioner terlihat bahwa sebagian responden dengan aktivitas fisik berat masih memiliki kebiasaan duduk lama setelah beraktivitas, jarang mengatur jam makan, serta sering makan larut malam. Hal tersebut memperlihatkan bahwa meskipun aktivitas fisik sudah berat, perilaku makan dan pola hidup pasif di waktu lainnya tetap memicu penumpukan energi berlebih.

Penelitian ini sejalan dengan teori Ketidak seimbangan Energi Kwiatkowski (2002) Obesitas terjadi ketika asupan kalori melebihi pengeluaran energi. Aktivitas fisik berperan penting dalam membakar kalori yang masuk ke tubuh. Jika aktivitas fisik rendah, kalori yang tidak terpakai akan disimpan sebagai lemak, sehingga menyebabkan penumpukan lemak dan obesitas.

Dalam penelitian ini juga terdapat 7 responden (50,0%) yang aktivitas fisiknya termasuk kategori ringan namun status gizinya tetap tidak obesitas. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa meskipun mereka tidak banyak melakukan aktivitas fisik, pola makan sehari-hari yang dijalankan cukup terkontrol. Responden pada kelompok ini lebih sering mengonsumsi makanan rumahan dengan porsi sedang, banyak mengonsumsi sayur, buah, dan air putih, serta tidak terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji atau minuman manis.

Selain itu, beberapa responden mencatat bahwa mereka memiliki kebiasaan mengatur porsi makan dengan baik serta menjaga jadwal makan lebih teratur. Dengan demikian, energi yang masuk ke tubuh relatif seimbang dengan energi yang dikeluarkan meskipun aktivitas fisiknya ringan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak obesitas bukan semata-mata karena banyaknya aktivitas fisik, melainkan juga dipengaruhi oleh kualitas dan pola konsumsi harian yang lebih sehat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Evan (2017) yang menjelaskan bahwa pola makan mahasiswa berperan penting terhadap status gizi, di mana mahasiswa dengan pola makan sehat tetap dapat memiliki berat badan normal meskipun aktivitas fisiknya rendah.

4.5.3 Hubungan antara genetik dengan obesitas pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo angkatan 2022

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan Genetik dengan Obesitas pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo dengan nilai (p Value $0,000 < \alpha 0,05$), Meskipun genetik memiliki kontribusi besar terhadap obesitas, namun faktor ini tidak selalu menentukan. Meskipun mempunyai risiko bawaan, obesitas dapat dihindari apabila tidak mengikuti kebiasaan keluarga yang kurang sehat, seperti sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, dan kurang aktivitas fisik.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wijaya (2024) yang menemukan bahwa faktor gaya hidup memiliki pengaruh lebih kuat terhadap obesitas dibandingkan faktor keturunan

Dalam penelitian ini didapatkan 5 responden (21,7%) yang tidak obesitas tetapi memiliki riwayat genetik obesitas hal ini karena responden menjalani kebiasaan hidup yang berbeda dengan keluarganya yang obesitas. jika dalam keluarga mereka terbiasa makan dalam porsi besar, sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, dan jarang melakukan aktivitas fisik, maka kelima responden ini justru mengontrol pola makan, menjaga porsi, membatasi fast food, serta lebih aktif bergerak dalam keseharian. mereka memilih untuk tidak mengikuti pola makan berlebih dan gaya hidup pasif yang umum ada dalam keluarga yang obesitas. perbedaan kebiasaan inilah yang membuat mereka mampu mempertahankan berat badan normal meskipun membawa faktor genetik obesitas.

Hal ini sejalan dengan penelitian Zulissetiana (2020) yang menjelaskan bahwa remaja yang aktif secara fisik dan menjaga pola makan sehat mampu menekan risiko obesitas meskipun ada pengaruh keluarga.

Penelitian Mauliza (2022) juga menunjukkan bahwa individu yang mengubah gaya hidupnya makan seimbang, rutin olahraga, tidur cukup dapat terhindar dari obesitas meskipun orang tuanya obesitas.

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan didapatkan nilai $p = \text{value } 0,000$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Obesitas dengan genetik pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat universitas Gorontalo Angkatan 2022.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Setelah melakukan penelitian tentang hubungan kebiasaan konsumsi *fastfood* aktivitas fisik, Genetik dengan obesitas pada mahasiswa Universitas Gorontalo jurusan Kesehatan Masyarakat angkatan 2022, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

- Ada hubungan kebiasaan konsumsi *fastfood* dengan obesitas pada mahasiswa Universitas Gorontalo jurusan kesehatan masyarakat angkatan 2022 dengan nilai *Fisher's exact test* ($0,033 < \alpha 0,05$).
- Ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa Universitas Gorontalo jurusan kesehatan masyarakat angkatan 2022 ($p \text{ value} = 0,025 < \alpha 0,05$).
- Ada hubungan Genetik dengan obesitas pada mahasiswa Universitas Gorontalo jurusan kesehatan masyarakat angkatan 2022 dengan nilai *Fisher's exact test* $0,000 < \alpha 0,05$).

2. Saran

a. Untuk penelitian selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan responden yang lebih luas, mempertimbangkan variabel lain seperti pola tidur, stres, dan riwayat kesehatan, serta menggunakan metode yang lebih objektif untuk mengukur aktivitas fisik dan asupan makanan.

b. Untuk institusi

Pihak kampus sebaiknya menyediakan edukasi berkala mengenai gizi seimbang dan gaya hidup sehat, serta mendukung kegiatan olahraga yang mudah diakses oleh mahasiswa.

REFERENSI

- Day, W. O. 2024. Hari obesitas sedunia. March. Ambariyati. 2017. Konsumsi Junk Food dan Obesitas Pada Remaja. STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, 1, 27-33.
<https://stikvinc.ac.id/jurnal/index.php/jpk/article/view/118/96>
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Relationship to eating pattern and physical activity with obesity in Health Polytechnic students Ministry of Health in Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1-5.

<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/29/24>

Noor, Y., Edi Sugiarto, & Adenia Siti Fatimah. 2022. Studi Kepustakaan Gambaran Obesitas pada Ibu Rumah Tangga di Dunia. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 34-42.
<https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.243> Kemenkes RI. 2022. Ayo Bersatu Kita Cegah Dan Obati Obesitas. Kemenkes, 1-15.

[https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/cEdQdm1WVXZuRXhad3FtVXduOW1WUT09/2024/03/Factsheet HOS 2022 \(1\).pdf](https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/cEdQdm1WVXZuRXhad3FtVXduOW1WUT09/2024/03/Factsheet HOS 2022 (1).pdf)

Evan, Wiyono, 2017. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Nursing News*, 2, 708-717.

Winarto, F., & Werdiharini, A. E. 2023. Hubungan Konsumsi Junk food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa di Politeknik Negeri Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*, 4(1), 1-9.

Astuti, . 2018. Hubungan Kebiasaan Olahraga, Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Bintang Persada di Denpasar. *Poltekkes Denpasar*, 2008.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2012.03.001>

Hanafi, S., & Hafid, W. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), 6-10.

<https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>

Romadhoni, W. Nasuka, N. Candra, A. R. D., and Priambodo, E. N. 2022. Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200-207.

<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>

Zulissetiana, E. F., Santoso, B., Alkaf, S., Suryani, P. R., & Kurnianto, A. 2020. Upaya pencegahan sindrom metabolik dan obesitas melalui perubahan pola eating habits, screen-based activities serta peningkatan aktivitas fisik pada anak dan remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(2), 76-85.
<https://doi.org/10.32539/hummed.v1i2.7>

Mauliza, M., & Arini, N. 2022. Faktor yang Mempengaruhi Obesitas dan Penanganannya pada Anak. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3), 77.

<https://doi.org/10.29103/jkkmm.v1i3.8816>