

**PERILAKU BERISIKO OBESITAS PADA MAHASISWA
TINGKAT 1 PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
SUTOMO POLTEKKES KEMENKES SURABAYA**

Fanny Rahma Putri

Prodi D III Keperawatan Sutomo Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes
Surabaya

E-mail : fannyrahma2112@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas adalah salah satu masalah kesehatan yang semakin umum di kalangan mahasiswa. Berbagai faktor, termasuk stres, pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan riwayat keluarga, dapat memengaruhi perilaku berisiko obesitas pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku berisiko obesitas pada mahasiswa tingkat 1 program studi D3 Keperawatan Sutomo Poltekkes Kemenkes Surabaya. Penelitian ini menerapkan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik *nonprobability sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu riwayat keturunan, pola makan, aktivitas fisik, serta stress. Sampel penelitian ini sejumlah 151 mahasiswa tingkat 1 program studi D3 Keperawatan Sutomo Poltekkes Kemenkes Surabaya. Metode pengumpulan informasi dilakukandengan membagikan kuesioner di setiap kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya mahasiswa tidak memiliki riwayat keturunan obesitas, sedangkan sebagian besar mahasiswa dengan pola makan yang berisiko tinggi obesitas, sebagian besar mahasiswa dengan aktivitas fisik cukup berisiko obesitas, dan sedangkan sebagian besar mahasiswa dengan stress yang berisiko tinggi obesitas. Faktor-faktor ini berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan rekomendasi untuk pengembangan program pencegahan obesitas yang efektif dan berbasis bukti pada mahasiswa. Program ini mencakup pembelajaran mengenai pola makan yang sehat, penyuluhan aktivitas fisik, serta manajemen stres. Dengan demikian, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran hidup sehat dan dapat mengurangi risiko obesitas pada mahasiswa.

Kata Kunci : Perilaku, Obesitas, Mahasiswa.

***RISK BEHAVIORS FOR OBESITY AMONG FIRST-YEAR STUDENTS OF
THE D3 NURSING PROGRAM AT SUTOMO, POLTEKKES KEMENKES
SURABAYA***

Fanny Rahma Putri

*D III Nursing Study Program Sutomo, Department of Nursing, Poltekkes
Kemenkes Surabaya*

E-mail: fannyrahma2112@gmail.com

ABSTRACT

Obesity is an increasingly common health problem among college students. Various factors, including stress, poor diet, lack of physical activity, and family history, can influence obesity-risk behaviors in college students. This research to identify risk behaviors related to obesity among first-year students of the D3 Nursing Program at Sutomo, Poltekkes Kemenkes Surabaya. Non-probability sampling methods were used in this research, which used a descriptive approach with a cross-sectional design. The variables examined in this study were family history, dietary habits, physical activity, and stress. A total of 151 first-year students participated in this study. The collection of information was facilitated by surveys that were distributed in each class. The results showed that nearly all students did not have a family history of obesity. However, the majority had dietary patterns with a high risk of obesity, moderate physical activity levels that still pose a risk, and high stress levels associated with obesity. These factors increase the probability of obesity among students. This study recommends the development of effective and evidence-based obesity prevention programs for students. Such programs may include education on healthy eating, promotion of physical activity, and stress management. It is expected that these efforts will raise awareness of healthy living and reduce the risk of obesity among students.

Keywords: *behavior, obesity, students*