

## Relation Between Fast Food Pattern And Physical Activity With Obesity In Students In Department Of Nutrition Poltekkes Kemenkes Surabaya

### Hubungan Pola Makan Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya

Ellen Novadini<sup>1</sup>, Annas Buanasita<sup>2</sup>, Mujayanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Department of Nutrition, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: [ellennvds@gmail.com](mailto:ellennvds@gmail.com)

#### ARTICLE INFO

##### Article History:

Received

Revised form

Accepted

Published online

##### Keywords:

Fast Food Pattern;

Physical Activity;

Obesity;

##### Kata Kunci:

Pola Makan Fast Food;

Aktivitas Fisik;

Obesitas;

#### ABSTRACT

**Background:** Obesity is a condition that shows an imbalance between height and weight due to excessive fat tissue from the body resulting in excess weight or weight loss obesity. Based on a preliminary study conducted by researchers, it was found that 26.67% of students from the Department of Nutrition, Poltekkes, Ministry of Health, Surabaya, belonged to the category of obesity, averaged moderate physical activity and often consumed *fast food*. **Research objectives:** to analyze the correlation between fast food eating patterns and physical activity with the incidence of obesity. **Methods:** This research is an observational study with a *cross sectional* sampling technique used is *simple random sampling* with the number of respondents as 75 students. Data collection was obtained from filling out questionnaires and FFQ interviews. The assessment of obesity nutritional status was obtained from the measurement of the respondent's height and weight. **Research Results:** It shows that most of the respondents have a nutritional status not obese (70.7%), most of the respondents have a *fast food* (65.3%), and most of the respondents have moderate physical activity (53.3%). The results of statistical tests showed that there was a correlation between *fast food* and the incidence of obesity ( $\rho = 0.00$ ). There is no significant correlation between physical activity and obesity nutritional status ( $\rho = 0.35$ ). **Research Conclusions:** Showing that there is a correlation between *fast food* and obesity nutritional status, students are encouraged to maintain a good lifestyle by eating healthy and balanced nutrition.

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Obesitas merupakan suatu keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan akibat jaringan lemak yang berlebihan dari dalam tubuh sehingga terjadi berat badan yang berlebih atau obesitas. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan hasil sebesar 26,67% mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya tergolong dalam kategori obesitas, rata-rata melakukan aktivitas fisik sedang dan sering mengonsumsi fast food. **Tujuan Peneliti:** menganalisis hubungan pola makan fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampling menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 75 mahasiswa. Pengumpulan data didapatkan dari pengisian kuisioner dan wawancara FFQ. Penilaian status gizi obesitas diperoleh dari pengukuran tinggi badan dan berat badan responden. **Hasil Penelitian:** Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi tidak obesitas (70,7%), sebagian besar responden memiliki pola makan

---

fast food kurang baik (65,3%), dan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (53,3%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan fast food dengan kejadian obesitas ( $p = 0,00$ ). Tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi obesitas ( $p = 0,35$ ). **Kesimpulan Penelitian:** Menunjukkan ada hubungan antara pola makan fast food dengan status gizi obesitas maka mahasiswa dianjurkan untuk menjaga pola hidup yang baik dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang.

---

## PENDAHULUAN

Menurut Galih (2012) obesitas merupakan keadaan patologis karena penimbunan lemak berlebihan daripada yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya. Perbandingan normal antara lemak tubuh dan berat badan adalah sebesar 12- 35% pada wanita dan pada pria sebesar 18-23%.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, berusia  $\geq 18$  tahun mengalami overweight dan lebih dari 600 juta orang di dunia mengalami obesitas (Nuraini, et al., 2019). Berdasarkan hasil riskesdas tahun 2018 pada dewasa umur  $>18$  tahun yang mengalami obesitas terjadi peningkatan sebesar 21,8%. Persentasi tingginya angka obesitas didapatkan dari perhitungan indikator  $IMT \geq 27,0$ . Berdasarkan data dalam Profil Kesehatan Jawa Timur Tahun 2018, menyebutkan bahwa pemeriksaan obesitas di Jawa Timur terdapat 16% atau sebanyak 1.163.118 penduduk yang mengalami obesitas. Sedangkan pemeriksaan obesitas menurut jenis kelamin, kecamatan, dan puskesmas di Kota Surabaya tahun 2017 sebanyak 98.344 penduduk atau 24,02% yang mengalami obesitas.

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan (Depkes RI 2009). Peningkatan prevalensi obesitas disertai dengan pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi lemak, kolesterol, tetapi rendah serat seperti konsumsi *fast food*. Mudahnya memperoleh makanan *fast food* di kota maupun di desa sehingga banyak rumah makan maupun pedagang kaki lima yang menyediakan berbagai macam variasi makanan *fast food* yang sesuai dengan selera dan daya beli. Pengolahan dan penyimpanan yang mudah dan cepat sangat digemari bagi mereka yang sangat sibuk. Aktivitas fisik adalah pergerakan fisik yang bertujuan untuk peningkatan pengeluaran energi ataupun pembakaran kalori. (Kemenkes RI, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Silalahi (2019), menyatakan bahwa terdapat sebanyak 52 orang yang memiliki kelebihan berat badan dengan pola konsumsi *fast food* jarang sebesar 12% dan sering sebesar 88%. Dalam penelitian Ester (2020), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas hal ini dapat dilihat bahwa remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan cenderung tidak mengalami obesitas yaitu sebesar

54,5% dan mengalami obesitas 45,5%, sedangkan remaja yang melakukan aktivitas fisik sedang tidak mengalami obesitas yaitu 100%.

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan terhadap 15 mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya didapatkan hasil sebesar 6,67% tergolong dalam kategori gizi kurang, 53,33% mahasiswa tergolong dalam kategori normal, 13,33% tergolong dalam *overweight*, dan sebesar 26,67% mahasiswa gizi tergolong dalam kategori obesitas. Dimana indikator untuk penilaian masalah gizi lebih di masyarakat dengan persentase >10% (Kemenkes RI,2014).

Berdasarkan survey yang dilakukan pada 75 responden Mahasiswa D 3 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya didapatkan bahwa sebesar 29,3% responden termasuk dalam kategori obesitas. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian tentang Hubungan antara Pola Makan *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa D-3 Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya.

## **BAHAN DAN METODE**

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan selama periode Oktober 2021 sampai Mei 2022 di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya. Populasi penelitian ini dilakukan pada seluruh mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Surabaya, sebanyak 303 orang. Sampel penelitian didapatkan dari perhitungan rumus slovin untuk penentuan besar sampel dengan hasil 75 orang responden dari seluruh populasi mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Surabaya. Pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan teknik sistem undian.

Teknik pengumpulan data terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari responden yang menjadi sampel dalam penelitian yang meliputi data karakteristik responden seperti nama, umur, jenis kelamin, pengukuran berat badan dan tinggi badan. Adapun data lain yaitu data pola makan *fast food dan aktivitas fisik mahasiswa*. sedangkan data sekunder berasal dari kampus Jurusan Gizi Poltekkes Surabaya yang meliputi data seluruh responden.

Sebelum melakukan pengambilan data kepada responden, peneliti memperkenalkan diri dan menyampaikan maksud, tujuan dan prosedur pengambilan data serta menanyakan bersedia atau tidak menjadi responden. Apabila bersedia, responden diminta untuk mengisi lembar persetujuan (informed consent). Langkah selanjutnya, peneliti akan melakukan wawancara mengenai pola makan fast food (fast food yang dikonsumsi responden selama 1 bulan terakhir) menggunakan metode kuisisioner FFQ dan aktivitas fisik selama 7 hari terakhir dengan menggunakan metode kuisisioner IPAQ. Data yang telah diperoleh diolah menggunakan program analisis statistik terdiri dari *editing, coding*, memasukkan data atau *processing*, dan pembersihan data serta penyusunan data (*tabulating*). Lalu Analisa data menggunakan uji korelasi *spearman*.

## HASIL

Hasil penelitian meliputi jenis kelamin, umur, jenis fast food, frekuensi fast food, pola makan fast food, aktivitas fisik, dan status gizi, sebagai berikut:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya Tahun 2022**

Jenis Kelamin	(n)	(%)
Laki-Laki	4	5,3
Perempuan	71	94,7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 71 orang (94,7%) sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 4 orang (5,3%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Umur Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya Tahun 2022**

Umur (Tahun)	(n)	(%)
18	14	18,7
19	22	29,3
20	25	33,3
21	14	18,7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 20 tahun yaitu sebanyak 25 orang (33,3%) sedangkan yang paling sedikit yaitu berumur 18 dan 21 tahun sebanyak 14 orang (18,7%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Jenis Fast Food Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya Tahun 2022**

Jenis Fast Food	(n)	(%)
Sedikit	37	49,3
Banyak	38	50,7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang banyak mengonsumsi jenis *fast food* yaitu sebesar 38 mahasiswa (50,7%).

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Fast Food Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya Tahun 2022**

<b>Frekuensi <i>Fast Food</i></b>	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>
Jarang	34	45,3
Sering	41	54,7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi sering sebanyak 41 mahasiswa (54,7 %).

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Fast Food Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya Tahun 2022**

<b>Pola Makan <i>Fast Food</i></b>	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>
Kurang Baik	49	65,3
Baik	26	34,7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan *fast food* kurang baik sebanyak 49 mahasiswa (65,3%).

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya Tahun 2022**

<b>Aktivitas Fisik</b>	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>
Ringan	4	5,3
Sedang	40	53,3
Berat	31	41,3
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 40 mahasiswa (53,5%).

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya Tahun 2022**

<b>Status Gizi</b>	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>
Obesitas	22	29,3
Tidak Obesitas	53	70,7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi yang tergolong dalam kategori tidak obesitas yaitu sebanyak 53 mahasiswa (70,7%) sedangkan yang tergolong dalam kategori obesitas terdapat sebanyak 22 mahasiswa (29,3%).

**Tabel 8 Tabulasi Silang Pola Makan Fast Food dengan Status Gizi Obesitas Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya**

Pola Makan <i>Fast Food</i>	Status Gizi				Total		R	$\rho$
	Obesitas		Tidak Obesitas		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang Baik	22	44,9	27	55,1	49	100	0,469	0,00
Baik	0	0	26	100	26	100		

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 75 responden, terdapat pola makan *fast food* dengan kategori kurang baik memiliki status gizi obesitas sebesar 22 orang (44,9%), tidak obesitas sebanyak 27 orang (55,1%). Pola makan *fast food* dengan kategori baik memiliki status gizi tidak obesitas sebanyak 26 orang. Hasil uji *spearman* dari penelitian ini menunjukkan hasil  $\rho = 0,00$  ( $p\text{-value} < 0,1$ ) yang berarti  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat hubungan antara pola makan *fast food* dengan status gizi yang memiliki antar hubungan variabel cukup kuat yaitu sebesar 0,469.

**Tabel 9 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Obesitas Pad Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya Tahun 2022**

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		R	$\rho$
	Obesitas		Tidak Obesitas		n	%		
	n	%	n	%				
Ringan	1	25	3	75	4	100	-0,110	0,35
Sedang	10	25	30	75	40	100		
Berat	11	35,5	20	64,5	31	100		

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 75 responden, terdapat aktivitas fisik dengan kategori ringan yang memiliki status gizi obesitas sebesar 1 orang (25%), tidak obesitas sebesar 3 orang (75%). Aktivitas fisik dengan kategori sedang yang memiliki status gizi sebesar 10 orang (25%), tidak obesitas sebesar 30 orang (75%). Aktivitas fisik dengan kategori berat yang memiliki status gizi obesitas sebesar 11 orang (35,5%), tidak obesitas sebesar 20 orang (64,5%). Hasil uji *spearman* dari penelitian ini menunjukkan hasil  $\rho = 0,35$  ( $p\text{-value} > 0,1$ ) yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi yang memiliki antar hubungan variabel sangat lemah yaitu sebesar -0,110.

---

## PEMBAHASAN

### Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 71 orang (94,7%). Hardinsyah dan Supariasa, 2017 menyatakan bahwa Perbandingan obesitas yang terjadi pada wanita lebih tinggi daripada laki-laki hal ini disebabkan karena proporsi lemak tubuhnya yang berbeda dimana proporsi lemak wanita lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perbandingan lemak tubuh antara 25 - 30% pada wanita dan 18 - 23% pada laki – laki.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nugroho, 2018 hasil analisis bivariat menggunakan Chi Square didapatkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin (p-value 0.000; COR 0.595; 95% CI 0.493 – 0.718) dan umur (p-value 0.000; COR 1.490; 95% CI 1.215 – 1.829) terhadap obesitas. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa perempuan memiliki peluang risiko terjadinya obesitas sebesar 0.595 daripada laki-laki.

### Umur

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan sebagian besar responden 14 orang (18,7%) berumur 18 tahun, 22 orang (29,3%) berumur 19 tahun, 25 orang (33,3%) berumur 20 tahun, dan terdapat 14 orang (18,7%) berumur 21 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Makmun dan Risdianti, 2021 hasil uji statistik menggunakan Chi Square didapatkan nilai  $p=0,016$  ( $P<0,05$ ) menunjukkan ada hubungan umur dengan obesitas sehingga dapat disimpulkan bahwa usia merupakan faktor yang berhubungan dengan obesitas.

### Jenis *Fast Food*

Dari 33 jenis *fast food* yang dikonsumsi oleh responden terdapat 10 ranking jenis *fast food* yang banyak dikonsumsi oleh mahasiswa yaitu *fried chicken*, sosis, *french fries*, cireng, pentol, mie instan, sepol, batagor, tahu bulat, dan burger. Dimana dari ke-10 urutan tertinggi jenis *fast food* yang dikonsumsi mahasiswa, makanan jenis tersebut memiliki kandungan tinggi energi dan lemak, hal ini disebabkan karena cara pengolahan *fast food* menggunakan metode *deep frying*. *Deep frying* merupakan proses menggoreng menggunakan suhu tinggi, jangka waktu lama dan berulang, sehingga menyebabkan perubahan asam lemak tak jenuh berbentuk cis menjadi trans. Kandungan asam lemak trans yang banyak didalam tubuh dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyumbatan pembuluh darah. Hasil penelitian lain menemukan bahwa banyaknya jenis *fast food* yang dikonsumsi berpengaruh terhadap terjadinya obesitas dan semakin banyak jenis *fast food* yang dikonsumsi maka akan semakin tinggi risiko seseorang mengalami obesitas.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bonita dan Fitranti (2017), didapatkan data bahwa 87% remaja dengan kelompok *overweight* sering mengonsumsi *western fast food* dengan

---

30,4% mengonsumsi *fried chicken*, *chicken nugget*, *original chicken*, *hot and spicy chicken*, *chicken steak*, dan *chicken fillet*.

### **Frekuensi Fast Food**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan mengisi kuisioner FFQ, didapatkan jenis makanan *fast food* yang dikonsumsi responden dalam 1 bulan terakhir yang kemudian hasilnya dijadikan dalam minggu. Dari hasil penelitian dapat diketahui yang memiliki frekuensi *fast food* dengan kategori sering sebanyak 41 orang (54,7%), sedangkan frekuensi *fast food* jarang sebanyak 34 orang (45,3%). Nilai frekuensi *fast food* tertinggi sebesar 35,5 kali per minggu, sedangkan nilai frekuensi terendah sebesar 0,75 kali per minggu.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti, 2016 hasil analisis frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas memiliki hubungan yang signifikan. Frekuensi remaja yang tinggi dalam mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih). *Fast food* dipandang negatif karena kandungan gizi di dalamnya yang tidak seimbang yaitu lebih banyak mengandung karbohidrat, lemak, kolesterol, dan garam. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat adiktif untuk mengawetkan serta memberikan cita rasa. Jika makanan ini sering dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan, dikhawatirkan akan berakibat pada terjadinya peningkatan nilai indeks massa tubuh (gizi lebih).

### **Pola Makan Fast Food**

Berdasarkan hasil dari akumulasi jenis dan frekuensi konsumsi *fast food* maka didapatkan hasil untuk pola makan *fast food* pada responden yaitu sebanyak 49 orang (65,3%) memiliki pola makan *fast food* kurang baik, dan sebanyak 26 orang (34,7%) memiliki pola makan *fast food* baik. Hal ini menunjukkan tingginya pola makan *fast food* di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya tahun 2022. Pola makan *fast food* yang kurang baik di kalangan remaja dapat disebabkan oleh faktor lingkungan dan gaya hidup, lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah sehingga cenderung melewatkan waktu makan dan jajan atau lebih memilih makanan cepat saji (*fast food*). Selain itu, terdapat banyak restoran dan pedagang kaki lima yang menawarkan makanan *fast food* dengan berbagai rasa dan harga yang sesuai dikantong pelajar.

Faktor utama penyebab overweight dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan tubuh. Perkembangan teknologi, tingkat sosial ekonomi dan faktor budaya menyebabkan perubahan pola makan, menjadi lebih senang mengonsumsi fastfood yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol (Putri, 2014).

---

## Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 4 orang (5,3%), aktivitas sedang sebanyak 40 orang (53,3%), dan yang memiliki aktivitas berat terdapat sebanyak 31 orang (41,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas fisik sedang. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa lebih sering menghabiskan waktunya di dalam ruangan seperti kuliah, melakukan pekerjaan rumah (menyapu, mengepel lantai, dan mencuci baju).

Pada era globalisasi semua semakin canggih yang akan mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik. Kemudahan dalam transportasi, computer, film, televise, game, dan makanan cepat saji mendorong kebiasaan hidup santai dan malas sehingga menyebabkan peningkatan risiko kegemukan. Keaktifan dalam melakukan aktivitas fisik akan memengaruhi indeks massa tubuh yang akan berdampak pada kurangnya risiko timbulnya masalah gizi lebih. Hal ini dikarenakan adanya keseimbangan antara asupan yang dimakan dengan energi yang dikeluarkan. Manfaat dari aktivitas fisik ini adalah dapat membantu mengurangi massa lemak tubuh dan meningkatkan massa dan kekuatan otot sehingga dapat mencegah penimbunan lemak yang berlebihan di dalam tubuh (Makmun dan Risdianti, 2021).

## Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan dari 75 responden mahasiswa ditemukan terdapat sebanyak 22 orang (29,3%) yang mengalami obesitas dengan hasil pengukuran IMT  $\geq 25$ . Sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami obesitas terdapat sebanyak 53 orang (70,7%) dengan hasil pengukuran IMT  $< 25$ . Obesitas merupakan kondisi dimana terjadinya penumpukan lemak pada tubuh secara berlebih yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, faktor genetik, masalah pemilihan jenis makana, pola makan, porsi makan, lingkungan, dan kurangnya aktivitas fisik (Rokhayah, 2016).

Obesitas pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu kegiatan perkuliahan daring yang sangat padat sehingga mengakibatkan perubahan pola makan mahasiswa menjadi tidak teratur dan lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sebagai makanan pendamping. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) jika tidak dibatasi makan akan menyebabkan obesitas karena dalam *fast food* pada umumnya mengandung tinggi kalori dan lemak. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat menjadi penunjang terjadinya obesitas.

## Hubungan Pola Makan *Fast Food* dengan Status Gizi Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan pola makan *fast food* kurang baik dan memiliki status gizi obesitas sebanyak 22 orang (29,3%), tidak obesitas sebanyak 27 orang (36%). Pola makan *fast food* dengan kategori baik dan memiliki status gizi tidak obesitas sebanyak 26 orang (34,7%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *spearman* didapatkan  $p = 0,00$  ( $p\text{-value} < 0,1$ ) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan *fast food* dengan status gizi obesitas pada mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya tahun 2022.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfianti (2018), yang menyatakan adanya hubungan antara pola makan *fast food* dengan status gizi remaja pada siswa SMA Pembangunan Padang tahun 2018. Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Armadani dan Prihanto (2017), yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan *fast food* dengan gizi lebih pada siswa di MTs Budi Darma Surabaya.

Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan *fast food* dengan status gizi obesitas di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya dapat disebabkan karena kecenderungan secara statistik dan secara deskriptif. Hal tersebut dapat dilihat dari proporsi status gizi obesitas dengan pola makan *fast food* yang kurang baik sebanyak (29,3%) dibandingkan pola makan *fast food* yang baik sebanyak (0%).

Hal ini membuktikan adanya sikap yang salah pada responden mengenai pemilihan makanan dan mengatur pola makan yang tepat bagi dirinya sendiri. Mahasiswa Jurusan Gizi terdapat sebanyak 36% yang memiliki status gizi tidak obesitas tetapi memiliki pola makan *fast food* yang kurang baik, hal tersebut dapat disebabkan karena mahasiswa mengimbanginya dengan melakukan aktivitas fisik sedang.

Hasil penelitian yang dilakukan Susanti (2016) menyatakan bahwa banyaknya jenis *fast food* yang dikonsumsi berpengaruh terhadap terjadinya obesitas dan semakin banyak jenis *fast food* yang dikonsumsi semakin tinggi resiko terjadinya obesitas.

### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Obesitas**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan kategori status gizi obesitas dan aktivitas ringan sebanyak (1,3%), aktivitas sedang sebanyak (13,3%), aktivitas berat sebanyak (14,7%). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas sedang dengan katgori status gizi tidak obesitas.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *spearman* didapatkan  $\rho = 0,35$  ( $\rho$ -value > 0,1) yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi obesitas pada mahasiswa di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya tahun 2022. Hal tersebut disebabkan karena aktivitas fisik bukanlah menjadi satu-satunya faktor yang mempengaruhi status gizi obesitas, ada faktor lain yang juga dapat mempengaruhi status gizi seperti faktor genetik, lingkungan, umur, jenis kelamin, ras/suku, dan pola makan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Safitri (2017), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Pola Makan *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebesar (94,7%), dan berusia 20 tahun sebesar (33,3%).
2. Terdapat sebagian besar mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya yang memiliki pola makan *fast food* dengan kategori kurang baik sebesar (65,3%).
3. Terdapat sebagian besar mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori sedang sebesar (53,3%).
4. Terdapat mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya yang memiliki status gizi obesitas sebesar (29,3%).
5. Terdapat hubungan antara pola makan *fast food* dengan status gizi obesitas pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya.
6. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi obesitas pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Ali, R. & Nuryani., 2018. Sosial Ekonomi, Konsumsi *Fast Food*, dan Riwayat Obesitas Sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), pp. 123-132.
2. *American Diabetes Association.*, 2015. *Physical activity is important*. Diakses pada 20 November 2021, pukul 15.51 WIB.
3. Arfianti, D., 2018. Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Pembangunan Padang Tahun 2018. *Karya Tulis Ilmiah*. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang, Padang.
4. Armadani DI, Prihanto JB. *Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi (Secara Genetik) Dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII , Dan IX Di Mts . Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya)*. Vol 5.; 2017.
5. Bonita, I.A., 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP. *Skripsi*. Jurusan Gizi, Universitas Diponegoro Semarang, Semarang.
6. Cahyaningrum, A., 2018. *Leptin Sebagai Indikator Obesitas*. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(1), 1364-1371.
7. Castelli. (2015). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
8. DALI, A. O. 2017. Faktor Risiko Kejadian Obesitas Dan Efek Morbiditas Pada Perempuan Dewasa Di Kota Gorontalo Tahun 2017, *Disertasi*, Jurusan Gizi, Universitas Hassanudin, Makassar.
9. Ester,A.L.2020. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Kota Bandung. *Karya Tulis Ilmiah*. Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, Bandung.
10. Galih Tri Utomo. 2012. Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Persen Lemak Tubuh Dan Kadar Kolesterol Pada Remaja Putri Penderita Obesitas Di Sanggar Senam Studio 88 Salatiga, *Tesis*, Fakultas Ilmu Keolahragaa, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
11. Gozali, T. O., & Saraswati, M. R. 2017. *Hubungan Obesitas Pada Orang Tua Dengan Terjadinya Obesitas Pada Anak Remaja SMA Di Kota Denpasar, Provinsi Bali*. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 1(1), 22–29.
12. Hardinsyah, & Supariasa, I. D. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. In *Gizi Bayi dan Balita*.
13. *International Physical Activity Questionnaire*. 2005. *Guidelines for data processing and analysis*. Diakses pada 25 November 2021, pukul 13.23 WIB.
14. Kemenkes Kesehatan Republik Indonesia, 2018. *Epidemi Obesitas*.
15. Kemenkes RI. (2015). *Infodatin Pembinaan Olahraga di Indonesia* (p. 8).
16. Khasanah, Nur., 2012. *Waspada! Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Cetakan Pertama. Penerbit Laksana, Yogyakarta.
17. Kumalasari, I., & Andhyantoro, I., 2012. *Kesehatan reproduksi untuk mahasiswa kebidanan dan keperawatan*.
18. Lubis, M. Y., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). *Hubungan Antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin Dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Malahayati Tahun 2020*. *Human Care Journal*, 5(4), 891-900.
19. Lubis, Y.T., 2018. Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. *Skripsi*. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Medan, Medan.
20. Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E., 2016. *Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara*. *eBiomedik*, 4(2).

21. Muchtadi D. *Pencegahan Gizi Lebih dan Penyakit Kronis Melalui Perbaikan Pola Konsumsi Pangan*. Bogor: Institut Pertanian Bogor. 2011.
22. Mulyani, N. S., Arnisam, A., Fitri, S. H., & Ardiansyah, A., 2020. *Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar*. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 44-47.
23. Najib, I. A., Kinanti, R. G., & Andiana, O., 2021. *Hubungan Antara Kualitas Hidup Dan Olahraga Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Obesitas Universitas Negeri Malang*. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*. (Vol. 1, No. 1, pp. 45-54).
24. Nia F. *Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji Modern (Fast Food) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Berat Badan Pada Siswa SMA Semen Padang Tahun 2016*. Padang; 2016.
25. Nuraini, A., & Murbawani, E. A., 2019. *Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal Dan Kadar Serum High Sensitivity C-Reactive Protein (HS-CRP) Pada Remaja*. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 81-86.
26. Nurcahyo, F., 2011. *Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik*. *Medikora*, Vol.VII, No. 1, 87 – 96.
27. Nurmalina, Rina., 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
28. Ogilvie, D., Lamb, K. E., Ferguson, N. S., & Ellaway, A., 2011. *Recreational physical activity facilities within walking and cycling distance: Sociospatial patterning of access in Scotland*. *Health and Place*, 17(5), 1015-1022.
29. Oktaviani, D. T., & Nugroho, P. S., 2021. *Hubungan Konsumsi Sayur Dan Jumlah Uang Saku Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 18 Samarinda*. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(3), 1915-1921.
30. Pellonpera, O., Koivuniemi, E., Vahlberg, T., Mokkala, K., Terti, K., Rönnemaa, T., & Laitinen, K., 2018. *Dietary quality influences body composition in overweight and obese pregnant women*. *Clinical Nutrition*.
31. Pratami, Tessenika Juniar. Laksmi Widajanti. Ronny Aruben., 2016. *Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. ISSN (2356-3346).
32. *Profil Kesehatan Kota Surabaya Tahun 2019*
33. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018*
34. Quinn, Elizabeth. 2007. *MET- The Standart Metabolic Equivalent*. Diakses pada 25 November 2021, pukul 21.13 WIB.
35. Retnaningsih., 2015. *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga Dengan Andropause*. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
36. *Riskesdas., 2018. Hasil Utama Riskesdas*.
37. Rokhayah, S. & S. (2016), *Pengaruh Obesitas Terhadap Disfungsi Seksual Wanita Di Kecamatan Patikraja Banyumas*, 14(3), Pp. 24–29.
38. Rossouw, H. A., Grant, C. C., & Viljoen, M., 2012. *Overweight And Obesity in Children And Adolescents: The South African problem*. *South African Journal of Science*, 108(5), 1-7.
39. Safitri, Ulfa Septiani. *Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) pada Siswa SMA N 12 Padang Tahun 2017*. 2017.
40. Sarwono., 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
41. Silalahi, A.M., 2019. *Pola Konsumsi Fast Food Dan Soft Drink Pada Siswa Yang Overweight Di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam*. *Karya Tulis Ilmiah*. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Medan, Medan.
42. Sofa, I. M., 2018. *Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, Dan Kelebihan Lemak Viseral Pada Lansia Wanita*. *Amerta Nutrition*, 2(3), 228-236.

43. Supriasa, D. N., 2017. Hardinsyah. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
44. Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D., 2020. *Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA*. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124-131.
45. Wrastiani, N. W. J., & Surudarma, I. W. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Kelebihan Berat Badan pada Anak Sekolah Dasar di Desa Singakerta, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar*.
46. Yahya, N., 2017. *Kupas Tuntas Obesitas*. Solo: Tiga Serangkai