

KARYA TULIS ILMIAH

**FAKTOR RISIKO OBESITAS PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS OGAN KOMERING ILIR
TAHUN 2025**



**JENNY SASMITA SARI
NIM. PO7133222044**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN
PROGRAM STUDI PENGAWASAN EPIDEMIOLOGI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**FAKTOR RISIKO OBESITAS PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS OGAN KOMERING ILIR
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Kesehatan masyarakat.



JENNY SASMITA SARI
NIM. PO7133222044

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN
PROGRAM STUDI PENGAWASAN EPIDEMIOLOGI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memahami masalah obesitas yang berkaitan dengan faktor risiko obesitas di kalangan mahasiswa, merupakan hal yang penting mengingat prevalensi obesitas meningkat pada populasi dewasa muda saat ini (Cholidah Rifana, 2020). Obesitas dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain pola makan yang tidak seimbang dan kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi gula dan lemak, serta rendahnya asupan sayuran dan buah, menjadi semakin umum di kalangan mahasiswa (Zogara Asweros Umbu, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi obesitas secara global telah memberikan dampak signifikan di semua kelompok usia, terutama di kalangan orang dewasa. Pada data tahun 2020, tercatat sebanyak 1,9 miliar kasus obesitas. Penyebab utama obesitas di seluruh dunia adalah gaya hidup yang kurang aktif ditambah dengan pola makan yang tinggi lemak dan kalori WHO (2021). Kelebihan berat badan dan obesitas berdampak pada hampir 60% orang dewasa serta sekitar satu dari tiga anak-anak di wilayah Eropa, yaitu 29% laki-laki dan 27% perempuan (WHO, 2022).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2023 dalam kurun waktu 10 tahun, Indonesia telah mengalami peningkatan obesitas yang cukup signifikan, dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Prevalensi obesitas, yang didefinisikan dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) sebesar 27 atau lebih, meningkat

dari 15,4% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Peningkatan ini juga tercermin dalam proporsi obesitas sentral, yang naik dari 26,6% pada tahun 2013 menjadi 31% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2023).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi obesitas di provinsi Sumatera Selatan pada Penduduk Dewasa Umur >18 tahun mencapai 17,1% dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 10,1% dan perempuan 23,8% (SKI, 2023). Di Kabupaten Ogan Komering Ilir tercatat sebanyak 13,29%. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas pada dewasa masih merupakan masalah kesehatan sedangkan prevalensi pada dewasa 19 tahun 8,10% dan 20-24 tahun 10,19% (Riskesdas, 2018).

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang berada dalam rentan dewasa awal, umumnya berusia antara 18 hingga 24 tahun. Pada fase ini, mahasiswa sering kali mengalami perubahan signifikan dalam pola makan dan gaya hidup, yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan, termasuk risiko obesitas. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di usia ini rentan terhadap kebiasaan makan yang tidak sehat, yang dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, gaya hidup yang sibuk, dan akses terbatas terhadap makanan sehat (Puji et al., 2022). Pola makan yang buruk, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti riwayat keluarga dan penggunaan gadget, dapat meningkatkan risiko yang relevan untuk mahasiswa (Nur Aina Siti Irma, 2023). Obesitas juga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit jantung, diabetes melitus, dan kanker (Regi Agusti Pratama, 2021).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Yhusi Karina Riskawati, yang menyoroti hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa, menemukan bahwa individu dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki BMI yang lebih tinggi, mengindikasikan risiko obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat berkontribusi pada ketidakseimbangan energi yang bila tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai berpotensi meningkatkan penumpukan lemak tubuh (Yhusi Karina Riskawati, 2020).

Berdasarkan pengamatan awal peneliti, ditemukan 5 kasus obesitas di Universitas Islam Ogan Komering Ilir. Data ini dipandang perlu karena penelitian ini direncanakan untuk menilai prevalensi obesitas di kalangan mahasiswa yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat. Peneliti memilih mahasiswa sebagai sasaran karena dapat memberikan gambaran unik terkait pola makan mahasiswa di daerah tertentu dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang beragam, sehingga memberikan data yang lebih representatif. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena universitas ini berada di lokasi yang cukup strategis untuk mahasiswa mendapatkan berbagai jenis makanan mulai dari *junk food*, makanan tinggi gula, hingga minuman yang berkalori tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat sebagai dasar pengembangan program pencegahan dan pengendalian obesitas yang lebih efektif di kalangan mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Apa saja faktor risiko penyebab obesitas pada mahasiswa Universitas Ogan

Komering Ilir?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor risiko obesitas pada mahasiswa tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi obesitas pada mahasiswa.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi mengenai karakteristik mahasiswa (umur, jenis kelamin).
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi faktor risiko obesitas (pola makan tidak sehat, aktifitas fisik yang rendah, faktor genetik, kualitas tidur yang buruk, faktor psikologis) pada mahasiswa.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara pola makan tidak sehat, aktifitas fisik yang rendah, faktor genetik, kualitas tidur yang buruk, faktor psikologis obesitas pada mahasiswa di Universitas Islam Ogan Komering Ilir tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Universitas

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program edukasi kesehatan seperti seminar atau *workshop* tentang gizi seimbang agar dapat mendorong penyediaan fasilitas yang mendukung gaya hidup sehat, seperti kantin dengan menu sehat dan fasilitas olahraga.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai

hubungan faktor risiko obesitas serta memberikan pengalaman praktis dalam melakukan penelitian ilmiah, mulai dari pengumpulan data, analisis data, hingga penulisan laporan.

3. Bagi Jurusan Kesehatan Lingkungan

Penelitian ini bermanfaat bagi Jurusan Kesehatan Lingkungan sebagai sumber data ilmiah mengenai faktor risiko obesitas pada mahasiswa, yang dapat mendukung pengembangan kurikulum, program promosi kesehatan, serta kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dan mendukung terwujudnya lingkungan kampus yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilah Anisah. (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 Sameer. (2024). *Prevalence of Overweight, Obesity, and Associated Risk Factors among Students at the Faculty of Medicine, Jazan University.*
<https://doi.org/10.20944/preprints202404.1981.v1>
- Anggraini, H. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada masa pandemi Covid-19. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 223–230.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.5132>
- Ariyanto Ariyanto. (2023). Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 201. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.696>
- Armanto Makmun. (2021). *Penerbit : Yayasan Citra Cendekia Celebes Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa.*
- Aziz Ar Rafiq. (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. In *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas* (Vol. 5, Issue 3).
- Cahyorini Rutnia Widyaning. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 123. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283>
- Cholidah Rifana. (2020). Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa

- Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*, 11(2), 416–420. <https://doi.org/10.15562/ism.v11i2.589>
- Daka Rohman. (2025). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Indonesia*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Deily Riany Kaparang. (2022). Indeks Massa Tubuh dan Lemak Viseral Mahasiswa. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1579. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.1579-1586.2022>
- Du, C. (2021). Insufficient sleep and poor sleep quality completely mediate the relationship between financial stress and dietary risk among higher education students. *Behavioral Sciences*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/bs11050069>
- Dwi Indrasti. (2022). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Stres Akademik, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Article Info. *IJPHN*, 2(2), 215–221. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i2>
- Elvie Febriani Dunga. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. In *Jambura Nurisng Journal* (Vol. 2, Issue 1). <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj|103>
- Fadlina Athiya. (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>
- Fahlevi, R. (2024). *63 Sari Pediatri* (Vol. 26, Issue 1).
- Fiqih Zakiyah ilyas. (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>
- Ghina Raniya Suha. (2022). *Ilmu Gizi Indonesia*.

- Gunawan, I. (2019). Hubungan obesitas dengan kinerja petugas kesehatan di Puskesmas Kabupaten Bireuen. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 49. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.157>
- Irna Pratiwi. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smpn 12 Kota Bogor Tahun 2021. In *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* (Vol. 5, Issue 2). <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
- Isabel Kaela Diantha. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pola Makan Tidak Teratur pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023. In *Jurnal Angka* (Vol. 1, Issue 1). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka>
- Jumiyati. (2022). Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. 11(1), 26–34. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Kartika Pibriyanti. (2018). Studi Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univet Bangun Nusantara Sukoharjo. In *Online* (Vol. 11, Issue 1).
- Kemenkes. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Khabazkhoob, M. (2021). Prevalence of Overweight and Obesity in the Middle-age Population: A Priority for the Health System. In *Iran J Public Health* (Vol. 46, Issue 6). <http://ijph.tums.ac.ir>
- Kohanmoo Ali. (2024). Short sleep duration is associated with higher risk of central obesity in adults: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. In *Obesity Science and Practice* (Vol. 10, Issue 3). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/osp4.772>
- Makkawy Eyad. (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 Huriatul. (2022). Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja Relationship of depression, anxiety and stress with obesity in adolescent. In *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* (Vol. 12, Issue 4). <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>
- Mutia, A. (2022). Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *11*(1), 26–34. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Nopindra Alpari. (2022). Increasing Knowledge About Obesity With The Web-Based “Bang Abe” Application In Teenagers. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, *6*(2), 61–66. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v6i2.577>
- Nur Aina Siti Irma. (2023). Riwayat Keluarga, Pola Makan dan Penggunaan Gadget Penyebab Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Negeri “X” Banjarmasin. *Malahayati Nursing Journal*, *5*(4), 987–999. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.8222>
- Oktaviani, I. (2023). *INFOKES : Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan Perencanaan Aplikasi BMI Calculacor Untuk Memprediksi Tingkat Obesitas Pada Mahasiswa Dengan Metode K-Nearest Neighbor* (Vol. 13, Issue 2). <https://www.kaggle.com/datasets/mdanish12/h>
- 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>
- Puspikawati Septa Indra. (2024). Pendidikan Gizi dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa dan Siswa Melalui Kader Generasi Z. *Media Gizi Kesmas*, *13*(2), 563–579. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i2.2024.563-579>
- Ramadhani Firdausi. (2021). Relationship Between Nutrion 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). Attribution-NonCommercial-ShareAlike license (CC BY-NC-SA 4.0).

- Academic Stress Is Associated With Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 2021, 16(1), 38–47.
<https://doi.org/10.204736/mgi.v16i1>
- Regi Agusti Pratama. (2021). *Sistem Pakar untuk Mendiagnosa Obesitas pada anak dengan menggunakan metode Backward Chaining* (Vol. 1, Issue 2).
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Rizqa Rahma Nur Annisa. (2024). *Hubungan_Tingkat_Stres_Dan_Sedentary_Lifestyle_Den*.
- Sarah Melati Davidson. (2024). Pola Makan Dan Aktifitas 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>
- Siswanto Jocelyn Verna. (2025). *Ancestry-Adjusted Polygenic Risk Scores for Predicting Obesity Risk in the Indonesian Population*.
- SKI. (2023). *Dalam Angka Tim Penyusun Ski 2023 Dalam Angka Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Teddy Lestady. (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>
- Vidya Anggraini Nourmayansa. (2022). Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Kontak. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*, 5.
<https://doi.org/10.31605/j>
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel,

- S. R., Quan, S. F., Tasali, E., Twery, M., Croft, J. B., Maher, E., Barrett, J. A., ... Heald, J. L. (2020). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 38(6), 843–844. <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>
- WHO. (2020). Physical Activity and Sedentary Behavior Research in Indonesian Youth. *WHO*. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7593924/?utm_source=chatgpt.com
- WHO. (2021). Draft Recommendations For The Prevention And Management Of Obesity Over The Life Course, Including Potential Targets. *WHO*. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/obesity/who-discussion-paper-on-obesity--final190821.pdf?sfvrsn=4cd6710a_24&download=true
- WHO. (2022). *Who European Regional Obesity Rerpot 2022*. <http://apps.who.int/bookorders>.
- WHO. (2025a). *Physical activity Fact sheet*.
- WHO. (2025b). *The Global Health Observatory*.
- Yhusi Karina Riskawati. (2020). *Hubungan Tingkat Aaktifitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*.
- Yosa NurSidiq Fadhilah. (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>
- Yunita Ella Isdianti Noor. (2022). *The Description of Obesity Among Housewives in The World* (Vol. 14, Issue 1).
- Zogara Asweros Umbu. (2023). Tingkat Stres, Penggunaan Media Sosial, dan Durasi Tidur Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 147–154. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v4i2.497>

