

**HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA MAHASISWA DI POLITEKNIK NEGERI JEMBER**

Firdausiyah Winarto¹, Agustina Endah Werdiharini²

¹Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember,

Indonesia ² Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri
Jember, Indonesia

**Korespondensi*: Firdausiyah Winarto, firdausiyahwinarto5@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas merupakan suatu keadaan menumpuknya lemak yang berlebihan di dalam tubuh dikarenakan tidak seimbangnya asupan energi (energy intake) dengan energi yang dikeluarkan (energy expenditure). Kebiasaan mengkonsumsi junk food yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik merupakan penyebab utama terhadap terjadinya obesitas. Obesitas telah dinyatakan oleh WHO sebagai suatu masalah kesehatan kronis terbesar yang mengenai orang dewasa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain cross sectional. Responden yang diambil pada penelitian ini yaitu sebanyak 101 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuisisioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Hasil analisis data menggunakan uji spherman rho menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi junk food dengan kejadian obesitas (p value = 0,002) dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (p value = 0,172) pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Konsumsi Junk Food, Obesitas

ABSTRACT

Obesity is a condition of excessive fat accumulation in the body due to the imbalance of energy intake with energy expenditure. Excessive consumption of junk food and lack of physical activity are the main causes of obesity. Obesity has been declared by WHO as the biggest chronic health problem affecting adults. The purpose of this study was to determine the relationship between junk food consumption and physical activity with the incidence of obesity in students at Jember State Polytechnic. This type of research is analytic observational with cross sectional design. Respondents taken in this study were 101 respondents using purposive sampling technique. The instruments used in this study were the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The results of data analysis using the Spherman Rho test showed that there was a relationship between junk food consumption and the incidence of obesity (p value = 0.002) and there was no relationship between physical activity and the incidence of obesity (p value = 0.172) in students at Jember State Polytechnic.

Keywords: Junk Food Consumption, Obesity, Physical Activity

I. PENDAHULUAN

Obesitas telah dinyatakan oleh WHO sebagai suatu masalah kesehatan kronis terbesar yang mengenaiorang dewasa. Obesitas merupakan menumpuknya lemak secara berlebih didalam tubuh dikarenakan ketidak seimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan atau dikeluarkan (*energy expenditure*) dalam waktu yang lama⁷. Seseorang dikatakan obesitas apabila mengalami kelebihan berat badan hingga lebih dari 20% dari berat badan normal¹⁵. Obesitas tidak hanya menjadi masalah di negara yang berpenghasilan tinggi. Namun, saat ini masalah obesitas meningkat pada negara yang berpenghasilan rendah dan menengah, seperti di perkotaan⁷.

Menurut WHO, prevalensi obesitas pada orang dewasa di seluruh dunia pada tahun 2016 yaitu berkisar 13%. Di Indonesia menurut Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada orang dewasa dengan usia >18 tahun yaitu sebanyak 21,8%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Jawa Timur (Riskesdas JATIM) pada tahun 2018, terdapat sebanyak 36,2% remaja yang mengalami obesitas dan overweight pada usia 18 tahun⁵.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terkait status gizi pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember dengan 227 mahasiswa didapatkan hasil yaitu sangat kurus sebanyak 2 mahasiswa (9%), kurus sebanyak 27 mahasiswa (11,9%), normal sebanyak 48 mahasiswa (21,1%), gemuk sebanyak 23 mahasiswa (10,1%), dan obesitas sebanyak 127 mahasiswa (55,9%). Menurut Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN, 2020-2024) persentase tersebut masih belum mencapai target penurunan obesitas di Indonesia yaitu 21,8%⁷.

Meningkatnya prevalensi obesitas sangat mengkhawatirkan bagi kesehatan masyarakat, khususnya negara berkembang. Peningkatan kasus obesitas ini meningkat setiap tahunnya terutama pada kalangan remaja karena gaya hidup yang tidak teratur seperti pada pola makan dan frekuensi makan yang berlebihan atau tidak sesuai²⁰. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas antara lain faktor pola makan, dan aktivitas fisik, obat-obatan dan hormonal, faktor genetik. Makanan merupakan semua bahan yang dikonsumsi dan berguna sebagai alat untuk membawa kandungan gizi kedalam tubuh. Gizi berfungsi untuk menyediakan energi, memperbaiki struktur jaringan didalam tubuh, dan mengatur metabolisme untuk menjaga keseimbangan tubuh. Apabila asupan energi berlebih didalam tubuh, maka dapat meningkatkan risiko kegemukan⁷. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko obesitas adalah konsumsi *junk food*. Menurut Prof. Dr Ali Khomsan ahli gizi Institut Pertanian Bogor (IPB), *junk food* adalah makanan padat yang memiliki rasa enak, namun miskin akan gizi²². *Junk food* sering dikenal dengan istilah nol kalori, yaitu mencerminkan bahwa makanan tersebut mengandung nutrisi yang sedikit. *Junk food* banyak digemari dikalangan masyarakat karena waktu dan biaya untuk mendapatkan makanan tersebut yang cepat, murah, mudah serta rasanya yang lezat²². Contoh dari *junk food*, seperti coklat, permen, keripik kentang atau snack ringan, minuman bersoda, es krim, dan sebagainya¹⁵.

Sesuai dengan data yang diambil dari beberapa sektor industri di Indonesia pada tahun 2008 menunjukkan bahwa perkembangan industri makanan mencapai 19,4% dalam setiap tahunnya. Hal ini dapat menggambarkan bahwa *junk food* semakin banyak digemari dikalangan masyarakat dan konsumen yang mengkonsumsi makanan ini semakin meningkat. Menurut data survey pada tahun 2007 didapatkan hasil yaitu masyarakat di Indonesia yang mengkonsumsi *junk food* minimal setiap satu minggu sekali terdapat sebanyak 28% dan sebanyak 33% masyarakat di Indonesia lebih sering mengkonsumsi *junk food* pada siang hari. Dari hasil data tersebut dapat diketahui bahwa Indonesia termasuk ke dalam negara ke-10 dengan konsumsi *junk food* paling banyak⁵. Hasil dari studi pendahuluan terkait konsumsi *junk food* didapatkan hasil yaitu mayoritas mahasiswa memilih kategori sering sekali pada konsumsi *junk food* dengan rentang persentase 35% - 50%.

Selain konsumsi *junk food*, faktor lain yang dapat menyebabkan obesitas adalah aktivitas fisik. WHO memperkirakan pada tahun 2030, penduduk yang akan menderita obesitas meningkat sebanyak 58%. Salah satu penduduk yang berisiko mengalami obesitas adalah kalangan mahasiswa. Hal ini dikarenakan, mahasiswa memiliki kesibukan akademik dan aktivitas fisik yang rendah, sehingga memungkinkan untuk terjadinya penumpukan energi didalam tubuh dan berisiko untuk terjadinya obesitas. Menurut WHO, aktivitas fisik adalah

pergerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka yang memerlukan energi. Aktivitas fisik yang rendah dan gaya hidup yang sudah serba mudah membuat tubuh untuk jarang bergerak, sehingga dapat menyebabkan risiko terjadinya obesitas⁷. Aktivitas fisik memiliki peranan penting terhadap kontrol berat badan. Menurut WHO, aktivitas fisik yang dianjurkan untuk setiap orang dengan intensitas sedang yaitu selama 150 menit dalam seminggu. Durasi aktivitas fisik ini dilakukan minimal 30 menit dalam sehari sebanyak 5 kali dalam seminggu. Berdasarkan hasil data studi pendahuluan terkait aktivitas fisik di dapatkan hasil yaitu 1.422 METs/menit/minggu yang tergolong dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan mahasiswa tersebut sedang berada pada masa peralihan dari kondisi Covid-19.

Berdasarkan uraian diatas, maka rancangan penelitian yang akan dilakukan yaitu Hubungan Antara Konsumsi *Junk Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Politeknik Negeri Jember. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pada jurusan Manajemen Agribisnis (MNA) dan Bahasa, Komunikasi, dan Pariwisata (BKP). Hal ini dikarenakan pada kedua jurusan tersebut aktivitas perkuliahan dan praktikum lebih banyak dilakukan di dalam ruangan dibandingkan dengan jurusan yang lainnya. Sehingga para mahasiswa pada kedua jurusan ini cenderung memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah.

II. METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu variabel dependen dan variabel independen yang dilakukan pada waktu yang sama¹¹. Penelitian ini dilakukan selama 4 hari di Politeknik Negeri Jember pada tanggal 12 Mei 2023 hingga 15 Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Politeknik Negeri Jember jurusan Manajemen Agribisnis (MNA) dan jurusan Bahasa, Komunikasi dan Pariwisata (BKP) sebanyak 2.117 mahasiswa. Sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Politeknik Negeri Jember jurusan Manajemen Agribisnis (MNA) dan jurusan Bahasa, Komunikasi dan Pariwisata (BKP) sebanyak 2.117 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dengan kriteria subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif Politeknik Negeri Jember jurusan Manajemen Agribisnis (MNA) dan jurusan Bahasa, Komunikasi, dan Pariwisata (BKP), mahasiswa berusia 19 – 24 tahun, dan mahasiswa yang bersedia mengisi kuisioner sedangkan untuk kriteria eksklusinya yaitu mahasiswa sedang melakukan diet, tidak mengkonsumsi obat-obatan, mahasiswa sedang mengalami penyakit *Hipotiroidism*, *Hiperkotalisism*, *Hiperinsulionemia primer*, *Sindrom genetic*, *Pseudohipoparatiroidism*, Lesi hipotalamus didapat, *Prader-Willi*, dll, serta mahasiswa yang tidak bersedia mengisi kuisioner.

Besar subjek pada penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow (1997) dengan besar populasi yang telah diketahui sehingga didapatkan besar subjek dalam penelitian ini sebesar 92 mahasiswa²⁹. Selanjutnya peneliti menambahkan *drop out* sebesar 10% sehingga besar subjek pada penelitian ini sebesar 101 mahasiswa. Teknik Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan subjek dengan pertimbangan/kriteria tertentu yang sesuai dengan penelitian¹.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN Univariat

Tabel 1. Distribusi Usia Mahasiswa Politeknik Negeri Jember

No.	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	19 tahun	18	17,8
2.	20 tahun	40	39,6
3.	21 tahun	9	8,9
4.	22 tahun	30	29,7
5.	23 tahun	4	4
	Total	101	100

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan usia 19 – 23 tahun. Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa dari 101 mahasiswa, terdapat 40 mahasiswa (39,6%) dengan usia 20 tahun yang paling banyak mengikuti penelitian atau mengisi kuisioner.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa Politeknik Negeri Jember

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	34	33,7
2.	Perempuan	67	66,3
	Total	101	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 101 mahasiswa terdapat 34 mahasiswa (33,7%) yang berjenis kelamin laki-laki dan terdapat 67 mahasiswa (66,3%) yang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Obesitas Mahasiswa Politeknik Negeri Jember

No.	Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Normal	19	18,8
2.	Overweight	16	15,8
3.	Obesitas	66	65,3
	Total	101	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari total 101 mahasiswa, jumlah mahasiswa terbanyak yaitu yang mengalami obesitas sebesar 66 mahasiswa (65,3%).

Tabel 4. Distribusi Konsumsi Junk Food Mahasiswa Politeknik Negeri Jember

No.	Konsumsi <i>Junk Food</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sering	57	56,4
2.	Jarang	12	11,9
3.	Tidak Pernah	32	31,7
	Total	101	100

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junk food* dengan kategori sering yaitu terdapat 57 mahasiswa (56,4%). Responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junk food* dalam kategori jarang terdapat 12 mahasiswa (11,9%) dan yang memiliki kebiasaan makan dalam kategori tidak pernah terdapat 32 mahasiswa (31,7%).

Tabel 5. Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswa Politeknik Negeri Jember

No.	Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	55	54,5
2.	Sedang	13	12,9
3.	Tinggi	33	32,7
	Total	101	100

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa dari 101 mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori rendah yaitu sebanyak 55 mahasiswa (54,5%). Mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 13 mahasiswa (12,9%), dan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 33 mahasiswa (32,7%).

Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *Spearman Rho* dikarenakan hasil data tidak berdistribusi normal setelah dilakukan uji Normalitas.

Tabel 6. Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Obesitas

Konsumsi <i>Junk Food</i>	Obesitas						Total		<i>p</i>	<i>r</i>
	Normal		Overweight		Obesitas		N	%		
	N	%	N	%	N	%				
Sering	15	14,9	11	10,9	31	30,7	57	56,4	0,02	-0,302
Jarang	2	2,0	3	3,0	7	6,9	12	11,9		
Tidak Pernah	2	2,0	2	2,0	28	27,7	32	31,7		
Total	19	18,8	16	15,8	66	65,3	101	100		

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 6 diketahui bahwa dari 66 mahasiswa yang memiliki status gizi dengan kategori obesitas, terdapat 31 mahasiswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junk food* dengan kategori sering, 7 mahasiswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junk food* dengan kategori jarang dan terdapat 28 mahasiswa yang tidak pernah mengkonsumsi *junk food*. Dari hasil pengisian kuisioner *Food Frequency Questionair* (FFQ) dapat diketahui juga bahwa dari 16 mahasiswa yang memiliki status gizi dengan kategori overweight, terdapat 11 mahasiswa yang mengkonsumsi *junk food* dengan kategori sering, terdapat 3 mahasiswa yang mengkonsumsi *junk food* dengan kategori jarang, dan 2 mahasiswa dengan kategori tidak pernah mengkonsumsi *junk food*. Selain itu dari 19 mahasiswa yang memiliki status gizi dengan kategori normal, terdapat 15 mahasiswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junk food* dengan kategori sering, 2 mahasiswa dengan kategori jarang, dan terdapat 2 mahasiswa yang tidak pernah mengkonsumsi *junk food*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami obesitas memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junk food* lebih sering dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki status gizi normal.

Setelah dilakukan uji normalitas, didapatkan hasil yaitu bahwa *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang dimana menandakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal, sehingga dilakukan uji *spearman rho* dan dipatkan hasil yaitu bahwa *p value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$) yang dimana dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas. Nilai korelasi pada data tersebut diketahui yaitu sebesar (-0,302) yang dimana dapat dikatakan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara konsumsi *junk food* dan kejadian obesitas yaitu cukup kuat. Angka koefisien korelasi pada data di atas bernilai negatif, sehingga hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat tidak searah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Prima, dkk yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Banda Aceh¹³. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristiana, dkk yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan *junk food* dengan kejadian obesitas¹⁵. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Nugroho, dkk bahwa semakin sering seseorang mengkonsumsi *junk food* maka dapat mempengaruhi terjadinya obesitas²⁰. Adanya hubungan

tersebut telah sesuai dengan pendapat Pratiwi bahwa seseorang yang mengalami obesitas terjadi karena memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang lebih dibandingkan dengan kebutuhannya²². Hal ini terjadi karena *junk food* banyak mengandung kalori, lemak, dan juga kolesterol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih sering mengkonsumsi *junk food* memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas. Hal ini dikarenakan kandungan dari *junk food* yang memiliki kalori dan lemak yang tinggi namun rendah akan serat dan nutrisi. Berdasarkan hasil wawancara, para mahasiswa memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junk food* disebabkan karena mereka malas untuk memasak makanan sendiri dikarenakan sering merasa lelah saat setelah kuliah dan ditambah lagi dengan tugas kuliah yang banyak sehingga mereka merasa tidak memiliki waktu untuk memasak makanan sendiri dan lebih memilih untuk membeli makanan yang siap saji. *Junk food* juga merupakan makanan alternatif para mahasiswa untuk menemani mereka disaat mengerjakan tugas kuliah karena makanan ini cenderung mudah untuk didapat, penyajiannya cepat dan rasanya yang lezat. Ditambah lagi dengan gaya hidup masa kini dimana mereka juga mengikuti perkembangan zaman apabila terdapat jenis makanan yang baru, mereka akan tergiur untuk mencobanya dan akan menjadi sebuah *life style*. Jenis *junk food* yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa di Politeknik Negeri Jember yaitu seperti es krim, coklat, mie dan dimsum gacoan, telur gulung, dan banyak lagi yang lainnya. Namun terdapat juga mahasiswa yang tidak pernah mengkonsumsi *junk food* tetapi mereka mengalami obesitas. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor genetik atau yang sering dikenal dengan parental fatness, dimana mereka memiliki risiko atau dapat berperan dalam terjadinya obesitas¹⁵.

Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas Fisik	Obesitas						Total		p	r
	Normal		Overweight		Obesitas		N	%		
	N	%	N	%	N	%				
Rendah	14	13,9	7	6,9	34	33,7	55	54,5	0,172	0,137
Sedang	3	3,0	2	2,0	8	7,9	13	12,9		
Tinggi	2	2,0	7	6,9	24	23,8	33	32,7		
Total	19	18,8	16	15,8	66	65,3	101	100		

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 7 diketahui bahwa dari 66 mahasiswa yang memiliki status gizi dengan kategori obesitas, terdapat 34 mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik rendah, 8 mahasiswa dengan kategori sedang dan terdapat 24 mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik tinggi. Berdasarkan hasil pengisian kuisioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dapat diketahui juga bahwa dari 16 mahasiswa terdapat 7 mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori rendah, 2 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 7 mahasiswa dengan kategori tinggi dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu dari 19 mahasiswa yang memiliki status gizi dengan kategori normal, terdapat 14 mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik rendah, 3 mahasiswa dengan kategori sedang dan terdapat 2 mahasiswa yang memiliki aktivitas tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami obesitas memiliki kecenderungan melakukan aktivitas fisik dalam kategori rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki status gizi normal.

Setelah dilakukan uji normalitas, menandakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal, sehingga dilakukan uji *spearman rho* dan dipatkan hasil yaitu bahwa *p value* sebesar 0,172 ($p > 0,05$) yang dimana dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Nilai korelasi pada data tersebut diketahui yaitu sebesar (0,137) yang dimana dapat dikatakan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas yaitu sangat lemah. Angka koefisien korelasi pada data di atas bernilai positif, sehingga hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat searah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Effendy yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap obesitas⁸. Hal ini terjadi karena asupan makan atau energi yang masuk ke

dalam tubuh lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan obesitas. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Christianto, dkk bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik berat dan sedang dengan kejadian obesitas⁶. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prima, dkk tentang konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik pada remaja di Banda Aceh dengan nilai *p value* 0,000 yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas²³. Hal ini terjadi karena banyak remaja yang melakukan aktivitas ringan dan sedang, sehingga dengan semakin kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja tersebut membuat mereka semakin berisiko untuk mengalami obesitas.

Obesitas disebabkan oleh kebiasaan para remaja yang malas untuk melakukan aktivitas di luar rumah dan mereka lebih suka melakukan aktivitas di dalam ruangan, seperti bermain HP, menonton, tidur di depan laptop, dan sebagainya. Apabila hal tersebut berlangsung terus-menerus akan berdampak buruk bagi kesehatan. Tanpa disadari, aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan terjadinya penimbunan lemak di dalam tubuh. Keseimbangan energi di dalam tubuh dipengaruhi oleh asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan. Pada umumnya seseorang yang mengalami obesitas cenderung memiliki aktivitas yang kurang aktif, hal ini dikarenakan adanya perubahan pola aktivitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa yang mengalami obesitas memiliki aktivitas fisik yang rendah. Dari 66 mahasiswa yang mengalami obesitas, terdapat 34 mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik rendah. Hal ini dikarenakan para mahasiswa yang memiliki kebiasaan malas untuk bergerak. Berdasarkan hasil wawancara, para mahasiswa lebih suka menghabiskan waktu luangnya untuk bermain game, menonton, tidur, duduk sambil bermain HP. Akan tetapi, obesitas tidak selalu dikaitkan dengan aktivitas fisik yang kurang. Obesitas terjadi karena asupan energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Sehingga apabila pengeluaran energi rendah ditambah dengan konsumsi makanan yang berlebihan, maka dapat terjadi peningkatan berat badan⁸.

III. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Dari 101 responden pada penelitian ini, mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak (39,6%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak (66,3%), dan mayoritas mahasiswa pada penelitian ini mengalami obesitas sebanyak (65,3%).
2. Berdasarkan hasil penelitian terkait konsumsi *junk food* dengan menggunakan form *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) didapatkan hasil bahwa terdapat (56,4%) mahasiswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junk food* dengan kategori sering. Terdapat (11,9%) mahasiswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junk food* dengan kategori jarang, dan terdapat (31,7%) mahasiswa dengan konsumsi *junk food* dalam kategori tidak pernah.
3. Berdasarkan hasil penelitian terkait aktivitas fisik dengan menggunakan form *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) didapatkan hasil bahwa terdapat (54,5%) mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori rendah. Terdapat sebanyak (12,9%) mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang dan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori tinggi sebanyak (32,7%).
4. Terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas (*p value* = 0,002) dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (*p value* = 0,172).

Saran

Diharapkan pengembangkan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas, seperti faktor genetik, stres, sosial ekonomi, dan sebagainya.

IV. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada: Saiful Anwar, S.TP.,MP selaku Direktur Politeknik Negeri Jember, Ir. Rindiani, MP selaku Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember, Alinea Dwi Elisanti., S.KM., M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi Klinik, Agustina Endah W., S.Sos., M.Kes selaku Dosen Pembimbing, Dosen dan staf pengajar Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember yang turut membantu, memberi motivasi dan doa dalam penyusunan proposal skripsi ini, Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan doa dan motivasi baik secara moril maupun materiil.

REFERENSI

1. Alghozi, F. Z. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
2. An-Nabil, M. Q. (2019). *Hubungan Makanan Cepat Saji Terhadap Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar Al-Azhar Medan*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
3. Arifin, N. A. (2019). *Hubungan Status Gizi Dan Konsumsi Junk Food Dengan Menarche Pada Remaja Awal (Studi Kasus Di 3 Sekolah Dasar Kota Malang)*. Malang: Universitas Brawijaya.
4. Billah, A. A. (2020). *Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019*. Makassar: Universitas Muhammadiyah Makassar.
5. Budiarti, A., & Utami, M. P. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA* , 8-14.
6. Christianto, D. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana* , 78-88.
7. Dewi, L. (2018). *Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Terjadinya Obesitas Pada Siswa SMA Swasta Sultan Agung Pematang Siantar*. Medan: Universitas Sumatera Utara .
8. Effendy, S. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Body Fat Percentage Di Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, Yogyakarta* . Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma .
9. Febryani, C. A. (2018). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Banyuwangi*. Jember: Politeknik Negeri Jember.
10. Heryuditasari, K. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas (Studi Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)*. Jombang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
11. Hijratun. (2020). *Hubungan Obesitas Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Panakkukang Makassar*. Makassar: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panakkukang.
12. Ibrahim, B. I. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah.

13. Kamaruddin, I., Anwar, F., Kustiyah, L., & Rivadi, H. (2021). Perilaku Makan Dan Aktivitas Sedentari Pada Remaja Gizi Lebih Di SMP Negeri 4 Kota Samarinda: Studi Potong Lintang. *Jurnal Kesehatan* , 166-172.
14. Kesuma, D. F. (2022). *Determinan Obesitas Remaja Di SMA N 7 Kota Bengkulu Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2022*. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
15. Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Jurnal Human Care* , 750-761.
16. Martony, O. (2018). Junk Food Makanan Favorit Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja. *Open Journal Systems* , 1157-1164.
17. Mentari, S. (2019). *Perilaku Masyarakat Dalam Mengonsumsi Junk Food Perspektif Konsumsi Islam (Studi Kasus Desa Sumbergede, Kec. Sekampung, Kab. Lampung Timur)*. Metro: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro.
18. Miristia, V. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Dharma Pancasila Medan*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
19. Muharam, R. (2020). *Kelayakan Usahatani Kedelai Panen Polong Muda Di Desa Ciwarak Kecamatan Jatiwaras Kabupaten Tasikmalaya*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
20. Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas* , 185-191.
21. Pebriani, L., Frethernety, A., & Trinovita, E. (2022). Studi Literatur: Pengaruh Konsumsi Junk Food Terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika (JSM)* , 270-280.
22. Pratiwi, N. A. (2017). *Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dan Pola Aktivitas Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Di SMP Negeri 21 Makassar*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin.
23. Prima, T. A., Andayani, H., & Abdullah, M. N. (2018). Hubungan Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Remaja Di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis* , 20-27.
24. Rahmah, S. R. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Padang Harapan Kota Bengkulu*. Bengkulu: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
25. Rizqi, L. (2016). *Hubungan Konsumsi Sayur, Buah, Asupan Lemak, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Derajat Obesitas Pada Wanita Di Desa Balung*. Jember: Politeknik Negeri Jember
26. Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati* , 87-95.
27. Sembiring, T. N. (2019). *Hubungan Kegiatan Olahraga Dengan Gizi Lebih Dan Obesitas Pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
28. Suryadinata, R. V., & Soekarno, D. A. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa. *The Indonesian Journal Of Public Health* , 106 - 116.
29. Wandansari, D. N. (2015). *Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja*. Jember: Universitas Jember.