

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2024

Fairy Amara Rahadian

Abstrak

Obesitas merupakan permasalahan gizi yang prevalensinya masih terus meningkat menurut data Riskesdas. Mahasiswa berada dalam fase usia transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang membutuhkan adaptasi terhadap lingkungan dan budaya perkuliahan serta adanya tuntutan akademis yang seringkali mengakibatkan terbentuknya gaya hidup tidak sehat. Fenomena tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami kejadian obesitas dengan adanya berbagai faktor risiko, seperti pola makan, perilaku makan, aktivitas fisik, dan faktor stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan dilakukan pada bulan Februari-April 2024 dengan jumlah responden sebanyak 232 mahasiswa. Metode pengambilan responden menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri yang kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis statistik menemukan bahwa hanya frekuensi konsumsi makanan tinggi lemak yang berhubungan signifikan dengan obesitas mahasiswa ($p\text{-value}=0,036$). Maka dari itu, mahasiswa diharapkan dapat lebih memerhatikan frekuensi dan jumlah asupan makanan berisiko, terutama jenis makanan tinggi lemak, seperti makanan cepat saji dan gorengan, untuk meminimalisir faktor pemicu terjadinya obesitas.

Kata Kunci: Faktor Risiko Obesitas, Mahasiswa, Obesitas

FACTORS ASSOCIATED WITH THE INCIDENCE OF OBESITY AMONG COLLEGE STUDENTS AT FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA IN 2024

Fairy Amara Rahadian

Abstract

Obesity is a nutritional problem with an increasing prevalence, according to Riskesdas. College students are in a transitional phase from late adolescence to early adulthood, which necessitates adaptation to the academic environment, culture, and demands that often lead to the development of unhealthy lifestyles. This issue causes college students susceptible to obesity due to many risk factors, such as eating pattern, eating behavior, physical activity, and stress. The aim of this study is to identify the factors associated with the incidence of obesity among college students at FIKES UPN "Veteran" Jakarta. This research utilized a cross-sectional design and was conducted from February-April 2024, involving 232 college students. Respondents were selected using the stratified random sampling. Data were obtained using questionnaires and anthropometric measurements then analyzed using the Chi-Square Test. This research indicates that the frequency of high-fat food consumption is associated with obesity ($p\text{-value}=0,036$). Therefore, it is expected that college students be more mindful of the frequency and quantity of unhealthy food intake, especially high-fat foods, such as fast food and fried food, to minimize factors contributing to obesity.

Keywords: College Students, Obesity, Obesity Risk Factors