



Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022

Annisa Faiqah*, Andrico Napolin Lumban Tobing

Universitas Prima Indonesia, Indonesia

Email: ecafh09@gmail.com

Abstrak

Obesitas pada mahasiswa, termasuk mahasiswa kedokteran, menjadi perhatian karena dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik dan dipengaruhi gaya hidup modern seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022. Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional dan dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia (Medan) pada Oktober–Desember 2025. Populasi berjumlah 200 mahasiswa, dengan sampel 67 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Data kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan kejadian obesitas ditentukan melalui pengukuran berat dan tinggi badan untuk menghitung IMT. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan $\alpha=0,05$. Hasil menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas ($p=0,003$); kelompok konsumsi jarang didominasi status gizi normal, sedangkan kelompok konsumsi sering lebih banyak berada pada kategori obesitas tingkat I. Dengan demikian, konsumsi makanan cepat saji berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada responden, sehingga diperlukan penguatan edukasi gizi dan intervensi gaya hidup sehat di lingkungan kampus.

Kata Kunci: makanan cepat saji, obesitas, indeks massa tubuh (IMT), mahasiswa kedokteran

Abstract

Obesity among university students, including medical students, is a growing concern because it increases metabolic disease risk and is influenced by modern lifestyles such as frequent fast-food consumption. This study aimed to analyze the association between fast-food consumption habits and obesity among 2022 cohort medical students at Universitas Prima Indonesia. A quantitative analytical observational cross-sectional design was employed, conducted at the Faculty of Medicine, Universitas Prima Indonesia (Medan) from October to December 2025. The population comprised 200 students, with 67 participants selected using purposive sampling. Fast-food consumption habits were assessed using a questionnaire, while obesity status was determined by measuring weight and height to calculate Body Mass Index (BMI). Bivariate analysis used the Chi-square test with $\alpha=0.05$. The findings indicated a significant association between fast-food consumption and obesity ($p=0.003$): the “rare” consumption group was predominantly normal BMI, whereas the “frequent” consumption group was dominated by obesity grade I. These results suggest that improving nutrition education and promoting healthier lifestyles within the campus setting are important to reduce obesity risk.

Keywords: fast-food consumption, obesity, body mass index (BMI), medical students, cross-sectional study.

PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir (Aprilio et al., 2026; Mardhotillah, 2025). World Health Organization (WHO) mencatat bahwa sejak tahun 1975 hingga 2016, prevalensi

obesitas di seluruh dunia hampir tiga kali lipat, dengan lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan, dan di antaranya 650 juta tergolong obesitas (World Health Organization, 2021). Fenomena ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit metabolik seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit kardiovaskular, serta gangguan muskuloskeletal (Murdoko & Friisca, 2023). Meningkatnya prevalensi obesitas ini erat kaitannya dengan perubahan pola makan masyarakat modern yang semakin bergantung pada makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, namun rendah serat serta nutrisi esensial (Sumiyati, Anggriyani, & Mukhsin, 2022).

Di Korea Selatan, sebanyak 20,5% penduduk tergolong overweight dan 2,5% mengalami obesitas. Sementara itu, di Thailand sekitar 18% penduduk dikategorikan overweight dan 8% mengalami obesitas. Di wilayah perkotaan Tiongkok, prevalensi overweight pada laki-laki mencapai 15,0% dan pada perempuan sebesar 18,4%. Sedangkan di daerah pedesaan, angka overweight pada laki-laki dan perempuan masing-masing sebesar 8,3% dan 10,2% (Sumiyati et al., 2022).

Di Indonesia, prevalensi obesitas juga mengalami peningkatan yang cukup drastis dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi obesitas pada penduduk usia ≥ 15 tahun meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Selain itu, prevalensi obesitas sentral juga mengalami peningkatan dari 23,6% pada tahun 2013 menjadi 31% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Peningkatan prevalensi obesitas ini menjadi perhatian utama karena dampaknya yang luas terhadap kesehatan masyarakat, termasuk di kalangan mahasiswa yang berada pada usia produktif (Damayanti et al., 2022).

Obesitas dan kelebihan berat badan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal (Astuti, 2016; Hanum, 2023; Kurdanti et al., 2015; Sudargo et al., 2018). Faktor genetik memiliki peran dalam menentukan kecenderungan seseorang mengalami obesitas, namun faktor lingkungan juga memainkan peran yang sangat signifikan (Lariwu et al., 2022). Pola makan yang tidak seimbang, khususnya konsumsi makanan tinggi kalori seperti makanan cepat saji, serta kurangnya aktivitas fisik, menjadi penyebab utama meningkatnya risiko obesitas di kalangan mahasiswa (Priyadini et al., 2024). Selain itu, penggunaan obat-obatan tertentu serta gangguan hormonal juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan yang berlebihan (Sumiyati et al., 2022).

Makanan cepat saji atau *fast food* dikenal sebagai jenis makanan yang praktis dan cepat dalam penyajiannya, sehingga menjadi pilihan utama bagi banyak orang, terutama mahasiswa yang memiliki jadwal akademik yang padat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji memiliki korelasi yang signifikan dengan peningkatan risiko obesitas berlebihan (Sumiyati et al., 2022). Makanan cepat saji umumnya mengandung lemak jenuh, gula, dan garam yang tinggi, namun rendah serat serta nutrisi esensial yang penting bagi tubuh (Damayanti et al., 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Masitah et al. (2024), konsumsi makanan cepat saji yang tinggi berhubungan dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sumiyati et al. (2022) yang menemukan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali dalam seminggu memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang

jarang mengonsumsi makanan tersebut. Penelitian lain oleh Damayanti et al. (2022) juga menyebutkan bahwa faktor psikologis, seperti stres akademik dan gaya hidup yang tidak sehat, dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk memilih makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat.

Mahasiswa kedokteran, sebagai calon tenaga medis, diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan sehat serta dampak negatif obesitas. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji masih tergolong tinggi di kalangan mahasiswa kedokteran (Irfan et al., 2022). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dana et al. (2024) menemukan bahwa sebanyak 47% mahasiswa kedokteran mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali dalam seminggu. Penelitian serupa oleh Swari et al. (2022) juga melaporkan bahwa pola makan mahasiswa kedokteran tidak jauh berbeda dengan mahasiswa dari jurusan lainnya, yang ditandai dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji serta rendahnya asupan sayur dan buah.

Mahasiswa kedokteran memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami pola makan tidak sehat akibat jadwal akademik yang padat, tingkat stres yang tinggi, serta keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan sehat (Kristiana et al., 2020). Apabila kebiasaan ini terus berlanjut, bukan tidak mungkin prevalensi obesitas akan semakin meningkat, sehingga berdampak pada kesehatan mahasiswa itu sendiri serta efektivitas mereka dalam menjalankan peran sebagai tenaga medis di masa depan. Obesitas tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kepercayaan diri, kesehatan mental, serta kualitas hidup mahasiswa kedokteran (Rachmawati et al., 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan terkait obesitas dan konsumsi makanan cepat saji, masih terdapat kesenjangan penelitian yang secara spesifik membahas hubungan keduanya di kalangan mahasiswa kedokteran di Indonesia, khususnya di Universitas Prima Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi umum atau mahasiswa dari berbagai jurusan, sementara faktor-faktor spesifik yang dihadapi oleh mahasiswa kedokteran, seperti tingkat stres akademik dan gaya hidup sedentari, masih belum banyak diteliti secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional. Teknik pengambilan data meliputi pengukuran indeks massa tubuh (IMT) serta penyebaran kuesioner yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan cepat saji. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang nyata mengenai hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas di kalangan mahasiswa kedokteran.

Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat yang luas. Bagi mahasiswa kedokteran, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat serta risiko yang ditimbulkan akibat konsumsi makanan cepat saji. Bagi institusi akademik, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang kebijakan yang berkaitan dengan promosi kesehatan di lingkungan kampus. Sementara itu, dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu kedokteran preventif serta strategi pencegahan obesitas di kalangan usia produktif.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa

Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami faktor risiko obesitas pada mahasiswa kedokteran serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan promosi kesehatan di lingkungan akademik.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022. Meskipun mahasiswa kedokteran memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola makan sehat, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji masih tergolong tinggi. Kondisi ini berdampak negatif terhadap kesehatan mahasiswa, terutama melalui peningkatan risiko penyakit metabolik seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Fenomena tersebut diduga dipengaruhi oleh kesibukan akademik yang padat, keterbatasan waktu, serta kemudahan akses terhadap makanan cepat saji yang lebih praktis dibandingkan makanan sehat.

Selain itu, berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji berkaitan erat dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan obesitas. Namun, penelitian yang membahas hubungan tersebut dalam konteks mahasiswa kedokteran di Indonesia masih tergolong terbatas. Oleh karena itu, penelitian yang menyelidiki hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022 diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor risiko yang berkontribusi terhadap obesitas, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi prevalensi obesitas di kalangan mahasiswa, menganalisis pola konsumsi makanan cepat saji yang diterapkan, serta mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi mengenai upaya pencegahan obesitas melalui edukasi gizi dan perubahan pola makan di lingkungan akademik, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan analitik observasional melalui pendekatan cross-sectional untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022. Pendekatan cross-sectional dipilih karena pengumpulan data dilakukan secara simultan pada satu waktu tanpa mengikuti perkembangan variabel dari waktu ke waktu. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia, Medan, dengan waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Oktober 2025 hingga Desember 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022 yang berjumlah 200 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas B yang berjumlah 98 orang, yang dipilih berdasarkan kriteria

inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, dengan penentuan jumlah sampel disesuaikan menggunakan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$
$$n = \frac{200}{1 + 200(0,1)^2}$$
$$n = \frac{200}{1 + 200(0,01)}$$
$$n = \frac{200}{1 + 2}$$
$$n = \frac{200}{3}$$
$$n = 66,67$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel yang diperoleh adalah 66,67 dan dibulatkan menjadi 67 orang.

Dimana:

n = Besar sampel atau jumlah responden

N = Besar total populasi (200 orang).

ei = Tingkat kesalahan dalam penelitian (10% atau 0,1).

A. Kriteria Inklusi :

1. Mahasiswa aktif Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022.
2. Bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent.
3. Mengisi kuesioner secara lengkap serta bersedia dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan.

B. Kriteria Eksklusi :

1. Mahasiswa yang sedang menjalani diet penurunan berat badan atau terapi peningkatan berat badan.
2. Mahasiswa yang tidak hadir saat pengambilan data atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap.
3. Mahasiswa yang menolak dilakukan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan).

Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (independen)

- a. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Variabel ini ditentukan berdasarkan frekuensi dan jumlah konsumsi makanan cepat saji oleh mahasiswa. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner yang mencakup jenis makanan cepat saji yang sering dikonsumsi, frekuensi konsumsi dalam satu minggu, serta porsi makan.
- b. Faktor Genetik (Riwayat Keluarga) Faktor genetik dinilai berdasarkan adanya riwayat obesitas pada anggota keluarga (orang tua atau saudara kandung). Variabel ini ditentukan dari informasi mengenai anggota keluarga yang memiliki diagnosis obesitas atau kelebihan berat badan (IMT > 25). Pengukuran dilakukan melalui kuesioner.
- c. Faktor Lingkungan Faktor lingkungan mencakup kondisi yang dapat mempermudah atau

mempersulit seseorang dalam menerapkan gaya hidup sehat. Variabel ini diukur berdasarkan akses terhadap makanan sehat, ketersediaan fasilitas olahraga, serta tingkat keamanan lingkungan. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner.

- d. Faktor Psikologis Faktor psikologis berkaitan dengan kondisi emosional dan perilaku yang dapat memengaruhi kebiasaan makan dan berat badan. Variabel ini diukur berdasarkan tingkat stres, depresi, *body image*, dan kecemasan, menggunakan kuesioner dengan skala Likert.
 - e. Faktor Hormonal Faktor hormonal mencakup kondisi ketidakseimbangan hormon yang dapat memengaruhi berat badan. Penilaian dilakukan berdasarkan riwayat diagnosis atau pengobatan yang berkaitan dengan hormon insulin, leptin, tiroid, estrogen, dan testosteron. Variabel ini diukur melalui kuesioner.
 - f. Faktor Penggunaan Obat Variabel ini mencakup riwayat penggunaan obat-obatan yang diketahui dapat memengaruhi berat badan, seperti kortikosteroid, antidepresan, dan antipsikotik. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner.
 - g. Faktor Konsumsi Alkohol Variabel ini diukur berdasarkan frekuensi dan jumlah konsumsi minuman beralkohol dalam satu minggu melalui kuesioner.
 - h. Faktor Begadang Faktor begadang dinilai berdasarkan durasi tidur rata-rata dalam satu malam. Variabel ini diukur melalui kuesioner.
 - i. Pola Makan dan Gaya Hidup Variabel ini mencakup kebiasaan makan dan gaya hidup yang berkontribusi terhadap asupan kalori berlebihan serta kurangnya aktivitas fisik. Indikator yang dinilai meliputi frekuensi dan jenis konsumsi makanan cepat saji, frekuensi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, rendah serat, serta tingkat aktivitas fisik sehari-hari. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner.
2. Variabel Terikat (Dependen)
- a. Kejadian Obesitas pada Mahasiswa
Variabel ini diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT), yaitu perbandingan antara berat badan (dalam kilogram) dan tinggi badan (dalam meter kuadrat). IMT digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi mahasiswa, apakah termasuk kategori obesitas atau tidak (Murdoko, I. W., & Friisca, F., 2023).

Definisi Operasional

Tabel 1. Defisini Operasional

No.	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Karakteristik Responden						
1.	Usia	Usia responden pada saat penelitian berlangsung	Menghitung selisih tahun lahir dengan tahun penelitian	Kuesioner/ Angket	Tahun (angka bulat)	Rasio
2	Jenis Kelamin	Kategori jenis kelamin responden	Menanyakan langsung kepada responden	Kuesioner/ Angket	Laki-laki/ perempuan	Nominal
3	Tingkat Pendidikan	Jenjang Pendidikan yang sedang ditempuh oleh responden	Menanyakan program studi yang diikuti	Kuesioner/ Angket	Sarjana Kedokteran	Nominal
Variabel Indenpenden						
4	Makanan Cepat Saji	Frekuensi konsumsi makanan	Menanyakan Frekuensi	Kuesioner/ Angket	<1kali, 1-3 kali,>3 kali	Ordinal

	(Fast Food)	cepat saji dalam satu minggu	konsumsi makanan cepat saji			
5	Aktifitas Fisik	Tingkat aktivitas fisik yang dilakukan dalam satu minggu	Menanyakan Jenis dan durasi aktivitas fisik	Kuesioner/ Angket	Ringan, sedang, berat	Ordinal
6	Faktor Genetik	Riwayat keluarga (orang tua , saudara kandung) yang mengalami obesitas.	Menanyakan riwayat obesitas pada keluarga inti (orang tua atau saudara kandung.	Kuesioner	Ya/Tidak (ada anggota keluarga yang obesitas)	Nominal
7	Faktor Lingkungan	Kondisi lingkungan yang mempermudah atau mempersulit seseorang untuk memiliki gaya hidup sehat. Faktor ini diukur berdasarkan akses ke makanan sehat, fasilitas olahraga, dan keamanan lingkungan.	Menggunakan kuesioner yang mencakup pertanyaan tentang: - Jarak ke toko/pasar yang menjual makanan segar dan sehat. - Ketersediaan fasilitas olahraga di sekitar tempat tinggal. - Tingkat keamanan lingkungan untuk beraktivitas di luar rumah.	Kuesioner	Skor (Tinggi, Sedang, Rendah) untuk setiap aspek (akses makanan sehat, fasilitas olahraga, keamanan lingkungan).	Ordinal
8	Faktor Psikologis	Kondisi emosional dan perilaku yang mempengaruhi kebiasaan makan dan berat badan. Faktor ini akan diukur berdasarkan tingkat stres, depresi, body image, dan kecemasan.	Menggunakan kuesioner yang mencakup pertanyaan tentang stres karena tugas kuliah, perasaan sedih atau kehilangan minat (depresi), dan ketidakpuasan terhadap body image.	Kuesioner (Likert Scale untuk setiap aspek: Stres, Depresi, Body Image, Kecemasan)	Skor (Rendah, Sedang, Tinggi) untuk setiap aspek (Stres, Depresi, Body Image, Kecemasan) berdasarkan cut-off point	Ordinal
9	Faktor Hormonal	Kondisi ketidakseimbangan hormon yang dapat mempengaruhi	Menanyakan riwayat diagnosis atau pengobatan	Kuesioner	Ya/Tidak (pernah didiagnosis/diobati masalah hormonal) dan jenis hormon	Nominal

		berat badan. Fokus pada riwayat diagnosis atau pengobatan terkait hormon insulin, leptin, tiroid, estrogen, dan testosteron.	hormonal yang pernah atau sedang dijalani.		yang bermasalah (jika diketahui).	
10	Faktor Penggunaan Obat	Riwayat penggunaan obat-obatan yang diketahui dapat mempengaruhi berat badan, seperti kortikosteroid, antidepresan, dan antipsikotik.	Menanyakan riwayat penggunaan obat-obatan tertentu dalam periode waktu tertentu (misalnya, 6 bulan terakhir).	Kuesioner	Ya/Tidak (menggunakan obat tertentu) dan jenis obat yang digunakan (jika diketahui)	Nominal
11	Faktor Konsumsi Alkohol	Frekuensi dan jumlah konsumsi minuman beralkohol dalam seminggu.	Menanyakan frekuensi (berapa kali seminggu) dan jumlah (berapa gelas/botol per kesempatan) konsumsi alkohol.	Kuesioner	Frekuensi: Tidak Pernah, Jarang (<1 kali seminggu), Kadang-kadang (1-3 kali seminggu), Sering (>3 kali seminggu). Jumlah: Rata-rata jumlah konsumsi per kesempatan (dalam satuan gelas/botol).	Ordinal dan Rasio (untuk jumlah)
12	Faktor Begadang	Durasi tidur rata-rata dalam satu malam.	Menanyakan durasi tidur rata-rata dalam jam per malam	Kuesioner	Durasi tidur (dalam jam).	Rasio
13	Pola Makan dan Gaya Hidup	Kebiasaan makan dan gaya hidup yang berkontribusi terhadap asupan kalori berlebih dan kurangnya aktivitas fisik. Meliputi frekuensi konsumsi makanan cepat saji, konsumsi makanan tinggi gula, lemak, rendah serat, serta tingkat aktivitas fisik sehari-hari.	Menggunakan kuesioner yang mencakup pertanyaan tentang: - Frekuensi konsumsi makanan cepat saji (seperti pada variabel sebelumnya). - Frekuensi konsumsi minuman manis/bergula. - Asupan serat dari buah dan sayur. - Durasi aktivitas fisik sedang-berat per minggu.	Kuesioner	Skor (Tinggi, Sedang, Rendah) untuk setiap aspek (pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik).	Ordinal

Variabel Dependen						
6	Status Gizi	Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	Mengukur berat dan tinggi badan, Menghitung IMT	Timbangan, Alat Ukur Tinggi badan	Kurus, Normal, overweight, obesitas I, Obesitas II	Ordinal
7	Riwayat Keluarga Obesitas	Adanya anggota keluarga yang mengalami obesitas	Menanyakan kepada responden	Kuesioner/ Angket	Ya, Tidak	Nominal

Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi terbaru. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini diolah melalui beberapa tahapan analisis.

- Pemeriksaan Data (*Editing*) Melakukan pengecekan terhadap data yang telah dikumpulkan dari responden untuk memastikan kelengkapan, konsistensi, dan kebenarannya. Data yang tidak lengkap atau tidak logis akan diperiksa dan dikonfirmasi kembali.
- Penyandian Data (*Coding*) Mengelompokkan data kualitatif ke dalam bentuk yang dapat diolah secara kuantitatif, seperti pemberian kode angka pada setiap jawaban kuesioner.
- Entri Data (*Data Entry*) Memasukkan data yang telah dikodekan ke dalam program komputer, seperti SPSS, untuk keperluan analisis lebih lanjut.
- Pembersihan Data (*Cleaning*) Membersihkan data dari kesalahan input atau data yang tidak valid, sehingga data yang digunakan benar-benar akurat dan layak untuk dianalisis.

3. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- Analisis Deskriptif Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, serta kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram.
- Uji Normalitas Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan adalah uji Kolmogorov–Smirnov atau uji Shapiro–Wilk, tergantung pada jumlah sampel penelitian.
- Uji Hipotesis Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (variabel kategorik) dan kejadian obesitas (variabel kategorik). Apabila nilai $p\text{-value} < \alpha$ (0,05), maka terdapat hubungan yang signifikan, sedangkan jika $p\text{-value} \geq \alpha$ (0,05), maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.
- Interpretasi Hasil Interpretasi hasil dilakukan dengan menafsirkan hasil uji statistik dan membandingkannya dengan hipotesis yang telah diajukan. Apabila nilai $p < 0,05$, maka hipotesis alternatif diterima yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel yang diteliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat memberikan gambaran mengenai karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin, serta tingkat konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas pada 67 responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Hasil analisis univariat dijelaskan sebagai berikut.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia berada pada rentang 20–26 tahun. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia disajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	F	%
20 Tahun	5	7.5%
21 Tahun	26	38.8%
22 Tahun	23	34.3%
23 Tahun	8	11.9%
24 Tahun	4	6.0%
26 Tahun	1	1.5%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel distribusi usia responden, diketahui bahwa dari total 67 responden, sebagian besar berada pada usia 21 tahun, yaitu sebanyak 26 responden (38,8%). Kelompok usia terbanyak kedua adalah usia 22 tahun dengan jumlah 23 responden (34,3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh mahasiswa pada rentang usia awal dewasa, yang merupakan usia produktif dan umum pada jenjang pendidikan kedokteran.

Selanjutnya, responden berusia 23 tahun berjumlah 8 orang (11,9%), sedangkan responden berusia 20 tahun sebanyak 5 orang (7,5%). Jumlah responden pada kelompok usia ini relatif lebih sedikit dibandingkan usia 21 dan 22 tahun, yang mengindikasikan adanya variasi usia akibat perbedaan angkatan masuk atau durasi studi masing-masing mahasiswa. Responden dengan usia 24 tahun berjumlah 4 orang (6,0%), dan kelompok usia paling sedikit adalah usia 26 tahun, yaitu sebanyak 1 responden (1,5%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	20	29.9%
Perempuan	47	70.1%
Total	67	100%

Berdasarkan Tabel 3 mengenai distribusi jenis kelamin responden, dari total 67 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 47 responden (70,15%). Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 20 responden (29,85%). Hasil ini menunjukkan bahwa komposisi responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan.

3. Karakteristik Konsumsi Makanan Cepat Saji

Tingkat konsumsi makanan cepat saji dalam penelitian ini diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori berdasarkan frekuensi konsumsi dalam periode waktu tertentu. Pengelompokan ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi makanan cepat saji pada responden serta sebagai dasar dalam menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas. Distribusi karakteristik tingkat konsumsi makanan cepat saji pada responden disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. Karakteristik Konsumsi Makanan Cepat Saji

Konsumsi Makanan Cepat Saji	F	%
Jarang	49	73.1%
Sering	18	26.9%
Total	67	100%

Berdasarkan Tabel 4. mengenai distribusi konsumsi makanan cepat saji, diketahui bahwa dari total 67 responden, sebagian besar responden berada pada kategori konsumsi makanan cepat saji jarang, yaitu sebanyak 49 responden (73,1%). Sementara itu, responden dengan kategori konsumsi makanan cepat saji sering berjumlah 18 responden (26,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung jarang mengonsumsi makanan cepat saji.

4. Karakteristik Kejadian Obesitas

Kejadian obesitas dalam penelitian ini diklasifikasikan berdasarkan kriteria indeks massa tubuh (IMT) yang telah ditetapkan. Pengelompokan ini bertujuan untuk mengetahui distribusi status obesitas pada responden serta sebagai dasar dalam menganalisis hubungan antara kejadian obesitas dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Distribusi karakteristik kejadian obesitas pada responden disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 5. Karakteristik Kejadian Obesitas

Kejadian Obesitas	F	%
Kurus	3	4.5%
Normal	20	29.9%
Overweight	16	23.9%
Obesitas I	24	35.8%
Obesitas II	4	6%
Total	67	100%

Berdasarkan Tabel 5 mengenai distribusi karakteristik status gizi responden, dari total 67 responden, sebagian besar berada pada kategori Obesitas I, yaitu sebanyak 24 responden (35,8%). Kelompok status gizi terbanyak berikutnya adalah kategori Normal dengan jumlah 20 responden (29,9%), diikuti oleh kategori *overweight* sebanyak 16 responden (23,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi di atas kategori normal.

a) Faktor Kejadian Obesitas

Kejadian obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain aktivitas fisik, riwayat keluarga, faktor lingkungan, faktor psikologis, faktor hormonal, penggunaan obat-obatan, konsumsi alkohol, durasi tidur, serta pola hidup. Karakteristik responden berdasarkan faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 6. Faktor Kejadian Obesitas

Faktor Kejadian Obesitas	F	%
Aktivitas Fisik		
Ringan	41	61.2%
Sedang	22	32.8%
Berat	4	6%
Total	67	100%
Riwayat Keluarga Obesitas		
Tidak	34	50.7%
Ya	33	49.3%
Total	67	100%
Faktor Lingkungan		
Rendah	14	20.9%
Sedang	27	40.3%
Tinggi	26	38.8%
Total	67	100%
Faktor Psikologis		
Ringan	18	26.9%
Sedang	26	38.8%
Berat	23	34.3%
Total	67	100%
Faktor Hormonal		
Tidak Mengalami Gangguan	57	85.1%
Mengalami Gangguan Hormonal	10	14.9%
Total	67	100%
Konsumsi Obat		
Tidak Mengonsumsi	54	80.6%
Mengonsumsi	13	19.4%
Total	67	100%
Konsumsi Alkohol		
Tidak Pernah	51	76.1%
Jarang	10	14.9%
Kadang-Kadang	5	7.5%
Sering	1	1.5%
Total	67	100%
Durasi Tidur		
<5 jam	18	26.9%
5-7 jam	42	62.7%
> 7 jam	7	10.4%
Total	67	100%
Pola Hidup		
Tidak Baik	46	68.7%
Baik	21	31.3%
Total	67	100%

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 67 responden, diperoleh gambaran karakteristik faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022. Faktor-faktor yang dianalisis meliputi aktivitas

fisik, riwayat keluarga obesitas, faktor lingkungan, faktor psikologis, faktor hormonal, konsumsi obat-obatan, konsumsi alkohol, durasi tidur, serta pola hidup.

Pada faktor aktivitas fisik, sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, yaitu sebanyak 41 orang (61,2%), diikuti oleh aktivitas fisik sedang sebanyak 22 orang (32,8%), dan aktivitas fisik berat sebanyak 4 orang (6,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah.

Berdasarkan riwayat keluarga obesitas, responden yang tidak memiliki riwayat keluarga obesitas berjumlah 34 orang (50,7%), sedangkan responden yang memiliki riwayat keluarga obesitas berjumlah 33 orang (49,3%). Distribusi ini menunjukkan proporsi yang hampir seimbang antara responden dengan dan tanpa riwayat keluarga obesitas.

Pada faktor lingkungan, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 27 orang (40,3%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 26 orang (38,8%), dan kategori rendah sebanyak 14 orang (20,9%). Hal ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan yang berpotensi memengaruhi kejadian obesitas cukup dominan pada responden.

Ditinjau dari faktor psikologis, responden dengan kategori sedang merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 26 orang (38,8%), diikuti oleh kategori berat sebanyak 23 orang (34,3%), dan kategori ringan sebanyak 18 orang (26,9%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki faktor psikologis yang dapat berkontribusi terhadap kejadian obesitas.

Pada faktor hormonal, sebagian besar responden tidak mengalami gangguan hormonal, yaitu sebanyak 57 orang (85,1%), sedangkan responden yang mengalami gangguan hormonal berjumlah 10 orang (14,9%). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan hormonal bukan merupakan faktor utama pada responden.

Berdasarkan konsumsi obat-obatan, mayoritas responden tidak mengonsumsi obat yang berpotensi memengaruhi berat badan, yaitu sebanyak 54 orang (80,6%), sedangkan responden yang mengonsumsi obat-obatan tersebut berjumlah 13 orang (19,4%).

Pada faktor konsumsi alkohol, sebagian besar responden menyatakan tidak pernah mengonsumsi alkohol, yaitu sebanyak 51 orang (76,1%). Responden yang jarang mengonsumsi alkohol berjumlah 10 orang (14,9%), kadang-kadang sebanyak 5 orang (7,5%), dan sering sebanyak 1 orang (1,5%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi alkohol relatif rendah pada responden.

Ditinjau dari durasi tidur, sebagian besar responden memiliki durasi tidur 5–7 jam per hari, yaitu sebanyak 42 orang (62,7%), diikuti oleh durasi tidur kurang dari 5 jam sebanyak 18 orang (26,9%), dan durasi tidur lebih dari 7 jam sebanyak 7 orang (10,4%).

Pada faktor pola hidup, sebagian besar responden memiliki pola hidup tidak baik, yaitu sebanyak 46 orang (68,7%), sedangkan responden dengan pola hidup baik berjumlah 21 orang (31,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola hidup yang kurang sehat dan berpotensi meningkatkan risiko obesitas.

Hasil Analisis Bivariat

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, sehingga dapat ditentukan jenis uji statistik yang sesuai untuk digunakan pada tahap analisis selanjutnya. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji

Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari atau sama dengan 100 responden. Hasil uji normalitas data disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Uji Shapiro Wilk
Konsumsi Makanan Cepat Saji	67	0,000
Kejadian Obeistas	67	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro–Wilk*, diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel konsumsi makanan cepat saji sebesar 0,000 dan pada variabel kejadian obesitas sebesar 0,000. Nilai signifikansi kedua variabel tersebut lebih kecil dari nilai α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis statistik selanjutnya menggunakan uji statistik nonparametrik yang sesuai untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas.

2. Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas pada mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Uji *Chi-Square* digunakan untuk menilai adanya hubungan antara dua variabel kategorik dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Analisis Bivariat

Kejadian Obesitas	Konsumsi Makanan Cepat Saji				Total		P-Value
	Jarang		Sering				
	F	%	F	%	F	%	
Kurus	3	4.5%	0	0	3	4.5%	0,003
Normal	20	29.9%	0	0	20	29.9%	
Overweight	11	16.4%	5	7.5%	16	23.9%	
Obesitas Tingkat 1	14	20.9%	10	14.9%	24	35.8%	
Obesitas Tingkat II	1	1.5%	3	4.5%	4	6%	
Total	49	73.1%	18	26.9%	67	100%	

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas pada mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,003. Nilai tersebut lebih kecil dari α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas.

Distribusi responden menunjukkan bahwa pada kelompok dengan konsumsi makanan cepat saji jarang, sebagian besar responden berada pada kategori status gizi normal, yaitu sebanyak 20 orang (29,9%). Sementara itu, pada kelompok dengan konsumsi makanan cepat saji sering, responden terbanyak berada pada kategori obesitas tingkat I, yaitu sebanyak 10 orang (14,9%). Tidak terdapat responden dengan status gizi kurus maupun normal pada kelompok konsumsi makanan cepat saji sering.

Pada kategori *overweight*, responden dengan konsumsi makanan cepat saji jarang

berjumlah 11 orang (16,4%), sedangkan responden dengan konsumsi sering berjumlah 5 orang (7,5%). Sementara itu, pada kategori obesitas tingkat II, responden dengan konsumsi makanan cepat saji jarang berjumlah 1 orang (1,5%), dan konsumsi sering berjumlah 3 orang (4,5%). Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin sering konsumsi makanan cepat saji, semakin tinggi tingkat kejadian obesitas pada responden.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* kembali menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,003 ($p < 0,05$), yang menegaskan adanya hubungan bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas pada mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022. Responden dengan konsumsi makanan cepat saji jarang mayoritas memiliki status gizi normal, sedangkan responden dengan konsumsi sering didominasi oleh status gizi obesitas tingkat I dan II.

Temuan ini sejalan dengan teori keseimbangan energi yang dikemukakan oleh Hill dan Melanson, yang menyatakan bahwa obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, terutama ketika asupan energi tinggi berlangsung secara terus-menerus (Ostendorf et al., 2022). World Health Organization (WHO) juga menjelaskan bahwa makanan cepat saji umumnya mengandung lemak jenuh, gula, dan energi yang tinggi, namun rendah serat, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan kejadian obesitas apabila dikonsumsi secara berlebihan. Selain itu, kelebihan berat badan pada anak-anak dan remaja dapat dipengaruhi oleh gaya hidup masa kini, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji modern yang tinggi lemak dan kalori, namun rendah serat, vitamin, dan mineral, seperti burger, pizza, dan *French fries* (Pamelia, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Naghizadeh et al. (2024), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas. Mahasiswa dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi memiliki risiko obesitas yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang jarang mengonsumsinya. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa makanan cepat saji merupakan salah satu faktor risiko penting dalam peningkatan kejadian obesitas pada kelompok usia dewasa muda.

Selain itu, temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nugraini et al. (2023), yang menjelaskan bahwa responden dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji tinggi cenderung memiliki status gizi *overweight* dan obesitas dibandingkan dengan responden dengan konsumsi rendah. Penelitian tersebut menegaskan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji berkontribusi terhadap ketidakseimbangan asupan energi, sehingga meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Penelitian oleh Sumiyati et al. (2022) juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji berhubungan signifikan dengan peningkatan indeks massa tubuh pada mahasiswa, serta berperan dalam peningkatan kejadian *overweight* dan obesitas akibat tingginya kandungan energi dan lemak.

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiana et al. (2020), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dan kejadian obesitas. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa beberapa responden yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji tetap mengalami obesitas, yang menunjukkan adanya peran faktor lain dalam kejadian obesitas. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah konsumsi makanan cepat saji dalam porsi besar meskipun frekuensinya rendah, yang tetap dapat memberikan asupan kalori tinggi sehingga menyebabkan

ketidakseimbangan energi dan penumpukan lemak.

Berdasarkan asumsi peneliti, meskipun obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas fisik, stres, dan gaya hidup sedentari, frekuensi konsumsi makanan cepat saji tetap menjadi faktor risiko penting yang berkontribusi terhadap peningkatan kejadian obesitas pada mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin sering konsumsi makanan cepat saji, semakin tinggi kecenderungan terjadinya obesitas.

KESIMPULAN

Selain itu, mahasiswa disarankan untuk menerapkan gaya hidup sehat melalui peningkatan aktivitas fisik dan pengelolaan stres akademik sebagai upaya pencegahan obesitas, sehingga mampu menjadi contoh perilaku hidup sehat bagi masyarakat di masa mendatang. Institusi pendidikan juga diharapkan berperan aktif dalam upaya pencegahan obesitas dengan menyediakan lingkungan kampus yang mendukung pola hidup sehat, seperti penyediaan pilihan makanan sehat di kantin, pelaksanaan program edukasi gizi, serta penyediaan fasilitas dan kegiatan olahraga yang mudah diakses oleh mahasiswa.

Lebih lanjut, institusi pendidikan disarankan untuk mengintegrasikan edukasi mengenai pola makan sehat dan pencegahan penyakit tidak menular ke dalam kegiatan akademik maupun nonakademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan dan pelaksanaan program promosi kesehatan serta pencegahan obesitas pada kelompok dewasa muda, khususnya mahasiswa. Petugas dan instansi kesehatan masyarakat juga disarankan untuk meningkatkan edukasi mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan serta mendorong perubahan perilaku melalui kampanye gizi seimbang dan gaya hidup aktif sebagai upaya menurunkan angka kejadian obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilio, E., Angraini, D. I., Damayanti, P., & Zuraida, R. (2026). Obesitas: Aspek klinis, faktor risiko, dan dampak kesehatan. *Nusantara Hasana Journal*, 5(8), 396–408.
- Astuti, E. (2016). Faktor-faktor yang memengaruhi kelebihan berat badan (obesitas) pada balita. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 1–13.
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–45.
- Dana, T. S., Ivan, M., & Anggraini, D. (2024). Hubungan obesitas terhadap kejadian gastroesophageal reflux disease pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Scientific Journal*, 3(1), 1–7.
- Hanum, A. M. (2023). Faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147.
- Irfan, M., & Ayu, M. S. (2022). Hubungan pola konsumsi minuman bergula. *Jurnal Kesehatan Jambi*, 12(1), 201–206.
- 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. *Human Care Journal*, 5(3), 750–761.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179–190.
- Lariwu, C. K., & Sumakul, V. D. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

- pada siswa SMP di Kota Tomohon. *Prosiding Seminar Nasional*, 1(2), 194–201.
- Mardhotillah, H. (2025). Fruktosa dan obesitas: Analisis literatur terbaru tentang mekanisme dan dampaknya terhadap kesehatan. *Journal of Therapeutic*, 1(3), 1–7.
- Mardiana, M., Titania, D., Dirgandiana, M., Fahrizal, M. F., & Sari, P. A. (2020). Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 279–283. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.4.279-283>
- Masitah, R., & Prahastuti, A. (2024). The relationship of balanced nutritional behavior with the nutritional status of adolescents. *Journal of Health Applied Science and Technology*, 2(1), 89–97.
- Murdoko, I. W., & Friisca, F. (2023). Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara di masa pandemi COVID-19. *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Naghizadeh, M., Maskouni, S. J., Mortazavi, Z., Ahmadi, M., & Shokri, S. (2024). The impact of fast food consumption on the development of general and central obesity. *Academic Journal of Health Sciences: Medicina Balear*, 39(1), 44–48. <https://doi.org/10.3306/AJHS.2024.39.01.44>
- Nugraini, T. A. E., Nai, H. M. E., & Maria, R. F. (2023). The relationship between fast food consumption patterns and online food ordering frequency with central obesity. *Amerta Nutrition*, 7(3), 413–420. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.413-420>
- Ostendorf, D. M., et al. (2022). Comparison of weight loss induced by daily caloric restriction versus intermittent fasting. *Trials*, 23(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06523-2>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *IKESMA*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Priyadini, S. M., & Puspitasari, D. I. (2024). Hubungan frekuensi konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa.
- Rachmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan durasi tidur dengan asupan makan, aktivitas fisik, dan kejadian obesitas. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9–19.
- Riskesdas. (2018). *Riset kesehatan dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. UGM Press.
- Sumiyati, I., Anggriyani, A., & Mukhsin, A. (2022). Hubungan konsumsi makanan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. *JUMANTIK*, 7(3), 242–246. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11485>



s work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License