

# Hubungan Perilaku Sedentary, Asupan Gizi Pola Makan dan Faktor Lainnya dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa S1 Reguler Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia Tahun 2017

Sumardi, Fardilla Fitriyani

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=127959&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang dapat meningkatkan risiko hipertensi, dislipidemia, diabetes tipe 2, penyakit jantung koroner, stroke, osteoarthritis, dan kanker. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku sedentary, asupan gizi, pola makan, kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman ringan tinggi energi, pengetahuan gizi, dan jenis kelamin dengan obesitas pada mahasiswa S1 Reguler FIB UI. Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional yang dilaksanakan pada bulan Februari hingga Juni 2017. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa S1 Reguler laki-laki dan perempuan sebanyak 151 mahasiswa dari setiap angkatan. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan, pengisian kuesioner mandiri, serta wawancara 2x24 hours food recall. Prevalensi obesitas sebesar 22,5%. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara perilaku sedentary (p-value: 0,004), kebiasaan mengonsumsi makanan ringan tinggi energi (p-value: 0,024), dan kebiasaan mengonsumsi minuman ringan tinggi energi (p-value: 0,000) dengan obesitas. Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar mahasiswa lebih aktif secara fisik dan mengurangi konsumsi makanan dan minuman ringan tinggi energi.

Kata kunci : Obesitas, mahasiswa, perilaku sedentary, kebiasaan konsumsi makanan dan minuman ringan tinggi energi