

Fastfood dan Rendahnya Aktifitas Fisik Memicu Obesitas Central Pada Mahasiswa

(studi kasus mahasiswa Fakultas Kedokteran UGJ)

Muhammad Duddy Satrianugraha Wahidin¹, Fina Sudarni Sukmana¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati
biolibium@gmail.com

ABSTRAK

Kelompok umur dewasa muda seperti mahasiswa memiliki kerentanan terhadap kejadian obesitas sentral. Terjadinya pandemi COVID-19 menyebabkan peningkatan resiko kejadian obesitas sentral. Pembatasan berskala besar menyebabkan mahasiswa memperoleh pembelajaran daring yang pada akhirnya meningkatkan resiko kejadian obesitas sentral. Studi ini menggunakan 73 responden mahasiswa. Pengambilan data melibatkan penggunaan kuesioner dan pengukuran lingkaran perut. Data kemudian dianalisis untuk melihat korelasi pola konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik terhadap kejadian obesitas. Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan dengan kekuatan moderat dan arah positif antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. Begitu pula dengan aktifitas fisik yang menunjukkan korelasi signifikan dengan kekuatan moderat dan arah positif dengan kejadian obesitas sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi pola konsumsi *fast food* dan semakin ringan aktifitas fisik maka semakin tinggi pula resiko obesitas sentral.

Kata Kunci: *Fast Food*, Aktifitas Fisik, Obesitas sentral, Mahasiswa

ABSTRACT

Young adult age groups such as college students have a susceptibility to the incidence of central obesity. The occurrence of the COVID-19 pandemic causes an increased risk of central obesity. Large-scale restrictions cause students to get online learning which in turn increases the risk of central obesity. The study used 73 student respondents. Data collection involved the use of questionnaires and abdominal circumference measurements. The data were then analyzed to see the correlation between fast food consumption patterns and physical activity on the incidence of obesity. The results of the study show that there were significant correlation with moderate strength and positive direction between fast food consumption patterns and the incidence of obesity. Likewise with physical activity which shows a significant correlation with moderate strength and a positive direction with the incidence of obesity. it can be concluded that the higher fast food consumption pattern and the lighter physical activity, the higher the risk of central obesity.

Keywords: *Fast Food, Physical Activity, Central Obesity, Collage Student*

Latar Belakang

Obesitas central merupakan faktor resiko dari banyak penyakit. WHO menyebutkan lebih dari 40% dewasa di dunia mengalami obesitas central. Tren yang hidup masa kini yang lebih sedenter menyebabkan perubahan pola makan dan pola aktifitas fisik.^{1,2} Selain itu berbagai *fast food* dan kemudahan layanan pesan antar menyebabkan tingginya prevalensi obesitas sentral. Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan kondisi yang terkait dengan peningkatan morbiditas dan kematian selain itu berhubungan dengan masalah kesehatan seperti Penyakit Kardiovaskular. Distribusi lemak pada

obesitas sentral semakin memburuk dan berkorelasi dengan masalah metabolisme seperti Diabetes Melitus Tipe 2.³ Obesitas tidak hanya ditemukan pada usia dewasa, tetapi juga pada usia remaja yang dapat meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa.⁴ Obesitas sentral tidak hanya terjadi pada kelompok umur dewasa, tapi sudah mula merambah kelompok umur dewasa muda, seperti mahasiswa.⁴ Mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi untuk mengalami obesitas central. Pandemi COVID-19 memberikan dampak pada pola kehidupan saat ini. Mahasiswa dipaksa untuk mengikuti perkuliahan secara daring yang

menyebabkan turunnya aktifitas. Terlebih lagi pembatasan sosial berskala besar yang diterapkan pemerintah menyebabkan mahasiswa enggan meninggalkan rumah guna mengurus keperluannya, bahkan untuk membeli makanan.⁵ Selain hal tersebut tingginya beban tugas, stress pelajaran, kemudahan mendapatkan makanan, dan pergaulan adalah beberapa faktor yang menyebabkan obesitas sentral pada mahasiswa, sedangkan untuk faktor lain seperti jenis makanan *fast food* dan aktifitas fisik masih perlu diteliti. Tujuan studi ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik dapat mempengaruhi kejadian obesitas sentral pada mahasiswa.

Metode

Studi ini melibatkan 72 responden. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner dengan pertanyaan mengenai pola konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik. Data obesitas didapatkan dengan menimbang dan melakukan pengukuran lingkaran perut. Data kemudian dianalisis untuk melihat korelasi antara pola konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik terhadap kejadian obesitas sentral. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dan semua responden telah menyetujui informed consent sebelum dilakukan pengambilan data.

Hasil

Hasil studi menunjukkan dari 72 subyek penelitian memiliki pola konsumsi *fast food* sebenarnya cukup rendah. Pola konsumsi sendiri didapatkan dengan melihat seberapa sering subyek mengkonsumsi *fastfood*. Pola konsumsi *fast food* menunjukkan 8,3% responden terkadang mengkonsumsi *fast food* dan sisanya 91, 7% jarang mengkonsumsi *fast food*. Sedangkan untuk aktifitas fisik responden rata-rata melakukan aktifitas fisik ringan hingga sedang, dengan rincian 74% melakukan aktifitas fisik ringan, 24,7% melakukan aktifitas fisik sedang dan sisanya 1,4% melakukan aktifitas fisik berat. Untuk tingkat obesitas didapati 49, 3% mengalami obesitas sentral dan 50,7% tidak mengalami obesitas sentral.

Pola konsumsi makanan *fast food* menunjukkan korelasi signifikan (p value=0,009) dengan kekuatan moderat dan arah positif ($r= 0,303$) dengan kejadian obesitas sentral. Sedangkan aktifitas fisik menunjukkan korelasi signifikan (p value

<0,001) dengan kekuatan moderat dan arah positif ($r= 0,461$) terhadap obesitas sentral.

Pembahasan

Obesitas sentral mulai ditemui pada remaja dan dewasa muda. Berbagai faktor kehidupan masa kini meningkatkan prevalensi obesitas sentral.⁶ Mahasiswa merupakan salah satu kelompok rentan terhadap obesitas, minimnya aktifitas fisik, tingginya tingkat stress dapat memicu bertambahnya berat badan.⁷ Selain itu semakin mudahnya akses untuk mendapatkan makanan cepat saji atau *fastfood* juga merupakan faktor terjadinya obesitas sentral pada mahasiswa.^{6,7} Hasil studi ini mengkonfirmasi hal tersebut dimana pola konsumsi makanan *fast food* secara statistik signifikan mempengaruhi kejadian obesitas sentral. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa pada responden yang mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi kadang-kadang, mayoritas mengalami obesitas sentral. Semakin tinggi pola konsumsi *fast food*, maka kemungkinan mengalami obesitas sentral juga semakin tinggi. Secara teori *fast food* merupakan makanan yang disajikan dengan cepat, karakteristiknya mudah disiapkan, rasanya enak dan murah. akan tetapi umumnya *fast food* tidak dilengkapi gizi yang seimbang, rendah serat dan tinggi lemak.⁹ *Fast food* merupakan jenis makanan yang banyak mengandung kalori, lemak jenuh, dan natrium.⁹ Diketahui bahwa obesitas sentral dapat terjadi akibat meningkatnya volume jaringan adiposa di area abdomen, baik lemak bawah kulit, maupun lemak di sekitar organ abdomen. Ketika individu mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan berlemak dalam jumlah banyak, frekuensi yang sering, dan dalam jangka waktu lama, kalori tersebut akan disimpan di sel adiposa, terutama di area abdomen.²⁻⁴ Selain itu, konsumsi makanan tinggi kalori dalam jangka waktu lama akan mendorong kerja insulin yang bersifat anabolik.^{3,4} Glukosa dan asam lemak dalam darah akan disimpan ke berbagai jaringan, salah satunya pada sel adiposa.^{2,4} Hal inilah yang menyebabkan konsumsi *fast food* dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas sentral. Karenanya bahkan dengan pola konsumsi *fast food* yang tidak terlalu sering pun dapat menyebabkan kejadian obesitas. Tingkat ekonomi mahasiswa kedokteran yang cukup tinggi merupakan faktor pendorong pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa.⁴ Hasil ini sejalan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hafid di

Gorontalo yang mendapati bahwa mayoritas remaja di Gorontalo sering mengonsumsi *fast food* dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja.¹⁰ Penelitian Hendratno mendapati bahwa proporsi obesitas lebih banyak pada remaja yang sering mengonsumsi *fast food* dibandingkan yang jarang.¹¹

Aktifitas fisik merupakan salah satu faktor resiko terjadinya obesitas sentral. Minimnya gerak tubuh dapat menyebabkan peningkatan timbunan lemak dan pada akhirnya menyebabkan obesitas.¹² Kelompok umur dewasa muda memiliki kerentanan terhadap aktifitas yang minim terutama pada mahasiswa. Mahasiswa cenderung melakukan aktifitas yang ringan seperti mengikuti kuliah dan praktikum, karenanya peluang terjadi penumpukan lemak tubuh menjadi lebih tinggi.¹² Pandemi COVID-19 juga memberikan peranan yang cukup besar pada hasil studi ini, dimana mahasiswa diharuskan untuk belajar dan mengikuti kuliah dari rumah. Pembelajaran daring ini juga menyebabkan aktifitas fisik mahasiswa menjadi lebih ringan dari biasanya.¹² Hasil studi ini mengkonfirmasi kekhawatiran tersebut dimana aktifitas fisik secara statistik signifikan mempengaruhi kejadian obesitas sentral pada mahasiswa. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa pada responden yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori ringan, mayoritas mengalami obesitas sentral. Sedangkan pada responden yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang dan berat, mayoritas tidak mengalami obesitas sentral. Penelitian Fadilah di Bandung juga menunjukkan hasil serupa. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja mendapati responden penelitiannya melakukan aktivitas fisik harian dalam tingkatan ringan dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas.¹³ Penelitian Nurhayati di Pangandaran. yang

melibatkan 70 orang responden guna mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang mendapati bahwa mayoritas responden penelitiannya melakukan aktivitas fisik harian dalam tingkatan tinggi dan tidak mengalami obesitas sentral dan analisisnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral.¹⁴

Obesitas sentral dapat dicegah dengan menyeimbangkan antara input dan output kalori. Input kalori merupakan berbagai makanan dan minuman yang dikonsumsi, sedangkan output kalori merupakan berbagai aktivitas yang dilakukan sehari-hari.^{3-5,6,8} Pada penelitian ini, aktivitas fisik diartikan sebagai tingkatan berat-ringannya aktivitas sehari-hari dan tidak terbatas pada olahraga saja. Aktivitas seperti membersihkan rumah juga memiliki makna dalam penelitian ini. Individu yang memiliki tingkat aktivitas fisik berat menggambarkan bahwa individu tersebut banyak menggunakan kalori. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan menggambarkan bahwa individu tersebut sedikit menggunakan kalori. Apabila kalori yang digunakan tubuh berjumlah banyak, maka tidak banyak kalori yang akan disimpan oleh tubuh, sehingga volume sel adiposa, khususnya di area abdomen, akan normal. Hal inilah yang menjelaskan hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral.

Simpulan

Obesitas sentral pada mahasiswa dapat dipicu oleh banyak hal, beberapa diantaranya adalah pola konsumsi fastfood dan aktifitas fisik. Studi ini mengkonfirmasi hal tersebut dimana secara statistik pola konsumsi *fast food* memiliki hubungan signifikan dengan kekuatan moderat dan arah positif dengan kejadian obesitas, sedangkan aktifitas fisik juga disimpulkan memiliki hubungan signifikan dengan kekuatan moderat dan arah positif dengan kejadian obesitas.

Daftar Pustaka

1. WHO. World health statistics (2022): monitoring health for the SDGs, sustainable development goals [online] Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051157> accessed may 20, 2022.
2. Harbuwono DS, Pramono LA, Yunir E, Subekti I.(2018) *Obesity and central obesity in Indonesia: evidence from a national health survey*. Med J Indones. 2018;27(2):11420.
3. Sarikaya, Gizem & Bölükbaş, Rabia & Yazıcıoğlu, İrfan & Demirci, Barış. (2021). *Examining the Relationship Between Fast Food and Obesity: A Systematic Literature Review*

- and Future Agenda*. Journal of Tourism and Gastronomy Studies. 9. 2441-2461. 10.21325/jotags.2021.901
4. köksoy, serkan. (2020). *Prevalence of Obesity Among University Students. A Cross-Sectional Study*. The Anatolian Journal of Family Medicine. 10.5505/anatoljfm.2020.38358.
 5. Akter T, Zeba Z, Hosen I, Al-Mamun F, Mamun MA (2022) *Impact of the COVID-19 pandemic on BMI: Its changes in relation to socio-demographic and physical activity patterns based on a short period*. PLoS ONE 17(3): e0266024. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266024>
 6. Puspitasari, Nimas. (2018). *Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), 249–259. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i2.21112>.
 7. Hafiza, D., Utami, A. Dan Niriyah, S. (2020) “Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru,” *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), Hal. 332–342
 8. Setiyaningrum, Z. (2021) “Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Firdaus,” *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (Jigk)*, 3(01), Hal. 1–8. Doi: 10.46772/Jigk.V3i01.559
 9. Anwar, Citra. (2017). *Fast Food: Gaya Hidup dan Promosi Makanan Siap Saji*. ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia. 1. 54. 10.31947/etnosia.v1i2.1615
 10. Hafid W, Hanafi S.(2019) Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui J Kesehat Masy (The J Public Heal)* 2019;1(1):6–10.
 11. Hendratno SU.(2018) Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Fast Food Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Sma 1 Cawang Baru Jakarta Timur Tahun 2018. Jakarta Timur.
 12. Rukmana, Permatasari, Emilia. (2020) Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 di Kota Medan. *Jurnal Dunia Gizi*. 3(2): 88-9.
 13. Fadhillah, Y N. S Tanuwidjaja, A Saepulloh (2021) *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020* Jurnal Riset Kedokteran(JRK) 1(2) 80-84 DOI: <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.449>
 14. Nurhayati T. (2018) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Lingkar Pinggang Pada Masyarakat Kecamatan Cijulang Kabupaten Pangandaran Jawa Barat. *J Pendidik Jasm DAN OLAHRAGA*;3(2):148–52.