

HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN KEBIASAAN KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NURUL JADID***THE RELATIONSHIP OF SEDENTARY LIFESTYLE AND JUNK FOOD CONSUMPTION HABITS WITH OBESITY AMONG NURUL JADID UNIVERSITY STUDENTS*****Milayatus Sahidah^{1*}, Ahmad Kholid Fauzi², S. Tauriana³**

1-3 Universitas Nurul Jadid

*Korespondensi Penulis : milayatussahidah@gmail.com

Abstrak

Obesitas pada kalangan mahasiswa telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius seiring dengan perubahan gaya hidup di lingkungan kampus. Faktor utama yang diduga berkontribusi terhadap fenomena ini adalah meningkatnya perilaku sedentari dan tingginya konsumsi junk food. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara sedentary lifestyle dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas Nurul Jadid. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 380 mahasiswa Universitas Nurul Jadid, dengan sampel sebanyak 184 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner untuk mengukur gaya hidup sedentari dan kebiasaan konsumsi junk food, serta pengukuran antropometri untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan *uji Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat gaya hidup sedentari yang tinggi (54,9%), kebiasaan konsumsi junk food yang tinggi (51,6%), dan mengalami obesitas (51,1%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan obesitas ($r = -0,127$; $p = 0,086$) maupun antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan obesitas ($r = 0,001$; $p = 0,986$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa obesitas pada mahasiswa kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang bersifat multifaktorial, seperti faktor genetik, metabolisme, dan lingkungan. Oleh karena itu, upaya promosi kesehatan terkait peningkatan aktivitas fisik dan edukasi gizi seimbang tetap diperlukan di lingkungan universitas untuk menekan angka kejadian obesitas pada mahasiswa.

Kata Kunci: Junk Food, Mahasiswa, Obesitas**Abstract**

Obesity among university students has become a serious public health concern due to lifestyle transitions within the campus environment. The main factors suspected of contributing to this phenomenon are increased sedentary behavior and high consumption of junk food. This study aimed to analyze the relationship between sedentary lifestyle, junk food consumption habits, and obesity among students at Nurul Jadid University. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The population consisted of 380 students at Nurul Jadid University, with a sample of 184 respondents selected using a simple random sampling technique. The research instruments included questionnaires to assess sedentary lifestyle and junk food consumption habits, as well as anthropometric measurements to determine Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that the majority of respondents had a

high level of sedentary lifestyle (54.9%), high junk food consumption habits (51.6%), and were classified as obese (51.1%). Statistical analysis indicated that there was no significant relationship between sedentary lifestyle and obesity ($r = -0.127$; $p = 0.086$), nor between junk food consumption habits and obesity ($r = 0.001$; $p = 0.986$). In conclusion, there was no significant relationship between sedentary lifestyle, junk food consumption habits, and obesity among students. These findings suggest that obesity among university students may be influenced by other multifactorial factors, including genetic, metabolic, and environmental factors. Therefore, health promotion efforts focusing on increasing physical activity and providing balanced nutrition education remain necessary within the university setting to reduce the incidence of obesity among students

Keywords: *Junk Food, College Students, Obesity*

Pendahuluan

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat, termasuk pada kelompok usia dewasa muda dan mahasiswa. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa obesitas terjadi akibat penumpukan lemak berlebih yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi dalam jangka panjang, serta berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan hipertensi. Perubahan gaya hidup modern, terutama meningkatnya perilaku sedentari dan pola konsumsi makanan tinggi kalori, diduga menjadi faktor dominan dalam peningkatan angka obesitas pada kelompok usia produktif (World Health Organization, 2022).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan pola hidup, khususnya setelah memasuki lingkungan perguruan tinggi. Jadwal akademik yang padat, stres, kurang tidur, serta kemudahan akses terhadap teknologi dan makanan cepat saji menciptakan lingkungan yang mendorong gaya hidup sedentari. Perilaku *sedentary lifestyle* ditandai dengan aktivitas fisik yang rendah dan dominasi aktivitas duduk atau berbaring seperti penggunaan gawai, menonton televisi, dan bermain permainan elektronik dalam durasi yang panjang

Beberapa penelitian melaporkan bahwa perilaku sedentari berhubungan dengan peningkatan indeks massa tubuh dan risiko obesitas pada remaja dan dewasa muda (Sambo, 2023)(Hardy, 2020). Selain itu, penelitian sebelumnya Nabila Alvia et al. (2024) menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada kelompok remaja dan dewasa muda

masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius. Nabila Alvia et al. (2024) melaporkan bahwa status kesehatan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor perilaku, termasuk kebiasaan hidup dan lingkungan keluarga, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi dan peningkatan risiko obesitas.

Temuan ini menegaskan bahwa faktor perilaku dan lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk pola hidup tidak sehat pada kelompok usia produktif (Alvia et al., 2024).

Selain perilaku sedentari, kebiasaan mengonsumsi *junk food* juga sering dikaitkan dengan kejadian obesitas. *Junk food* umumnya memiliki kandungan energi, lemak jenuh, gula, dan garam yang tinggi, namun rendah serat serta mikronutrien esensial. Konsumsi *junk food* secara berlebihan berpotensi menyebabkan surplus energi yang berujung pada peningkatan berat badan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas dan gangguan metabolik, terutama pada populasi remaja dan mahasiswa (Septiani & Raharjo, 2021) (Kristiana, 2020).

Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan signifikan dalam satu dekade terakhir. Profil Kesehatan Indonesia melaporkan bahwa angka obesitas dewasa meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2023. Jawa Timur termasuk provinsi dengan tren peningkatan obesitas yang cukup tinggi, termasuk pada kelompok usia 18–25 tahun. Kondisi ini menegaskan perlunya penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang

berkontribusi terhadap obesitas di kalangan mahasiswa sebagai bagian dari upaya pencegahan dini (KemenKes RI, 2023).

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan antara sedentary lifestyle, konsumsi *junk food*, dan obesitas, hasil penelitian di berbagai wilayah menunjukkan temuan yang tidak selalu konsisten. Beberapa studi melaporkan hubungan yang signifikan, sementara penelitian lain menemukan bahwa obesitas dipengaruhi oleh faktor multifaktorial seperti genetik, pola makan keseluruhan, dan tingkat aktivitas fisik yang lebih spesifik. Oleh karena itu, diperlukan kajian kontekstual di tingkat lokal untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dan kebiasaan makan *junk food* dengan obesitas pada mahasiswa Universitas Nurul Jadid. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan upaya promotif dan preventif obesitas di lingkungan perguruan tinggi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dan kebiasaan makan *junk food* dengan obesitas pada mahasiswa Universitas Nurul Jadid. Objek penelitian meliputi perilaku sedentary lifestyle, kebiasaan konsumsi *junk food*, serta status obesitas yang diukur berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid dengan Nomor: NJ-T06/039/KEPK/F.Kes/05.2025.

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu pengukuran variabel independen dan variabel dependen dilakukan secara simultan pada satu waktu pengambilan data. Desain ini dipilih karena efisien dalam menggambarkan hubungan antarvariabel pada populasi tertentu serta umum digunakan dalam penelitian epidemiologi dan kesehatan masyarakat untuk mengidentifikasi faktor risiko obesitas (Rembulan et al., 2025).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Nurul Jadid yang memiliki status obesitas berdasarkan IMT, dengan jumlah populasi sebanyak 380 mahasiswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 184 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden, sehingga dapat meminimalkan bias seleksi dan meningkatkan representativitas sampel (Sugiyono, 2021) (Nuraeni & S, 2025).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner dan pengukuran antropometri. Perilaku *sedentary lifestyle* diukur menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*, Dengan jumlah pertanyaan Kuesioner (ASAQ) Sebanyak 10 pertanyaan yang menilai durasi berbagai aktivitas sedentari seperti menonton televisi, penggunaan internet, bermain game, dan aktivitas sosial dalam posisi duduk. Instrumen ASAQ telah banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya dan dinilai valid untuk mengukur perilaku sedentari pada remaja dan dewasa muda (Hardy et al., 2010). Kebiasaan makan *junk food* diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* Dengan jumlah pernyataan sebanyak 25 pernyataan untuk mengetahui frekuensi konsumsi makanan cepat saji dalam satu bulan terakhir. Status obesitas ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan responden untuk menghitung IMT (kg/m^2) sesuai dengan standar World Health Organization (World Health Organization, 2022).

Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel, serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dan kebiasaan makan *junk food* dengan obesitas. Uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rank*, karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal. Hasil analisis disajikan dalam bentuk nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi (p-value), dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Seluruh proses

analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik (Ghazali, 2021).

Hasil

Penelitian ini melibatkan 184 mahasiswa Universitas Nurul Jadid yang memiliki status gizi overweight dan obesitas. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada rentang usia 18–24 tahun. Berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh (IMT), mayoritas responden termasuk dalam kategori obesitas tingkat I. Distribusi perilaku *sedentary lifestyle* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, sedangkan kebiasaan makan *junk food* didominasi oleh kategori jarang mengonsumsi.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden

| | | Frekuensi | Presentase (%) |
|---------------------|--------------|-----------|----------------|
| Status | Mahasiswi | 93 | 50.5 |
| | Mahasiswa | 91 | 49.5 |
| | Total | 184 | 100.0 |
| Usia | 17-20 tahun | 68 | 37.0 |
| | 21-25 tahun | 116 | 63.0 |
| | Total | 184 | 100.0 |
| Tinggi Badan | 130-150 cm | 97 | 52.7 |
| | 151-170 cm | 87 | 47.3 |
| | Total | 184 | 100.0 |
| Berat badan | 40-50 kg | 5 | 2.7 |
| | 51-60 kg | 41 | 22.3 |
| | 61-70 kg | 45 | 24.5 |
| | 71-80 kg | 37 | 20.1 |
| | >80 kg | 56 | 30.4 |
| | Total | 184 | 100.0 |
| Fakultas | FAI | 54 | 29.3 |
| | SOSHUM | 45 | 24.5 |
| | FT | 46 | 25.0 |
| | FKES | 39 | 21.2 |
| | Total | 184 | 100.0 |

1. Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Sedentary Lifestyle Responden

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|--------------|-----------|------------|
| Rendah | 5 | 27.0 |
| Sedang | 175 | 95.1 |
| Tinggi | 4 | 2.2 |
| Total | 184 | 100.0 |

Tabel 2 Menunjukkan hasil penelitian, yang sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik (ASAQ) dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 175 orang (95,1%). Responden dengan aktivitas fisik rendah hanya sebanyak 5 orang (2,7%), dan yang memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 4 orang (2,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan aktivitas fisik dalam intensitas sedang, sehingga belum sepenuhnya optimal untuk mencegah risiko obesitas. Aktivitas fisik yang rendah maupun kurang konsisten dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan karena rendahnya pengeluaran energi.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sedentary Lifestyle berdasarkan 5 Indikator ASAQ Pada Mahasiswa Universitas Nurul Jadid

| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | Total |
|-------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| | N | % | N | % | N | % | |
| Small screen recreation | 0 | 0.0 % | 176 | 95.7 % | 8 | 4.3 % | 100 % |
| Education | 0 | 0.0 % | 175 | 95.1 % | 9 | 4.9 % | 100 % |
| Travel | 18 | 99.5 % | 1 | 0.5 % | 0 | 0.0 % | 100 % |
| Cultural Activities | 0 | 0.0 % | 184 | 100 % | 0 | 0.0 % | 100 % |
| Social Activities | 18 | 99.5 % | 1 | 0.5 % | 0 | 0.0 % | 100 % |

Hasil penelitian pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk aktivitas yang bersifat personal, yaitu *small screen recreation* (95,7%), *education* (95,1%), dan *cultural activities* (100%). Sebaliknya, aktivitas yang melibatkan interaksi lebih luas didominasi kategori rendah, yakni *travel* (99,5%) dan *social activities* (99,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden cenderung lebih banyak beraktivitas di rumah dengan intensitas

sedang, serta memiliki keterbatasan dalam aktivitas luar rumah dan interaksi sosial langsung.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Junk Food Responden

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|--------------|------------|--------------|
| Sering | 91 | 49.5 |
| Jarang | 93 | 50.5 |
| Total | 184 | 100.0 |

Tabel 4 Menunjukkan Hasil penelitian bahwa responden dengan pola konsumsi makanan kategori jarang berjumlah 93 orang (50,5%), sedangkan kategori sering sebanyak 91 orang (49,5%). Hal ini menggambarkan bahwa pola konsumsi makanan responden relatif seimbang antara sering dan jarang. Meskipun demikian, frekuensi konsumsi makanan tertentu tetap dapat memengaruhi status gizi dan berat badan seseorang, khususnya jika makanan yang dikonsumsi cenderung tinggi kalori, gula, maupun lemak. Pola makan yang tidak seimbang berpotensi meningkatkan risiko obesitas apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kebiasaan makan Junk Food Berdasarkan 5 Indikator FFQ Pada Mahasiswa Universitas Nurul Jadid

| | Jarang | | Sering | | Total |
|-------------------------|--------|-------|--------|-------|-------|
| | N | % | N | % | |
| Makanan cepat saji | 74 | 40.2% | 110 | 59.8% | 100% |
| Makanan ringan/gorengan | 10 | 5.3% | 174 | 94.6% | 100% |
| Makanan tradisional | 0 | 0.0% | 184 | 100% | 100% |
| Makanan manis | 184 | 100% | 0 | 0.0% | 100% |
| Minuman manis | 184 | 100% | 0 | 0.0% | 100% |

Hasil penelitian pada Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden sering mengonsumsi makanan cepat saji (59,8%), makanan ringan/gorengan (94,6%), dan seluruh responden sering mengonsumsi makanan tradisional (100%). Sebaliknya, seluruh responden jarang mengonsumsi makanan dan minuman manis (100%). Secara keseluruhan, pola konsumsi responden

mencerminkan perpaduan kebiasaan modern dan tradisional, namun tingginya konsumsi makanan cepat saji dan gorengan perlu mendapat perhatian karena berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan.

Tabel 6 Karakteristik responden berdasarkan Obesitas

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|-----------------|------------|--------------|
| Obesitas Tipe 1 | 103 | 56.0 |
| Obesitas Tipe 2 | 81 | 44.0 |
| Total | 184 | 100.0 |

Berdasarkan distribusi obesitas, mayoritas responden berada pada kategori obesitas tipe 1 yaitu sebanyak 103 orang (56,0%), sedangkan responden dengan obesitas tipe 2 berjumlah 81 orang (44,0%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden telah mengalami obesitas tipe 1. Kondisi obesitas, baik tipe 1 maupun tipe 2, merupakan masalah kesehatan yang penting karena dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, hipertensi, maupun penyakit jantung. Tingginya proporsi obesitas pada responden mengindikasikan perlunya upaya pencegahan melalui pengaturan pola makan yang sehat serta peningkatan aktivitas fisik.

2. Bivariat

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Nurul Jadid

| ASAQ | Obesitas | | | Koefisien Korelasi | P Value |
|--------------|----------------|----------------|------------|--------------------|---------|
| | Obesitas tipe1 | Obesitas tipe2 | Total | | |
| Rendah | 1 | 4 | 5 | -0,127 | 0,086 |
| Sedang | 99 | 76 | 175 | | |
| Tinggi | 3 | 1 | 4 | | |
| Total | 103 | 81 | 184 | | |

Berdasarkan Tabel 7, mayoritas responden berada pada kategori aktivitas fisik (ASAQ) sedang, dengan distribusi obesitas tipe 1 dan tipe 2 yang relatif seimbang. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif yang sangat lemah dan tidak signifikan antara aktivitas fisik/sedentary lifestyle dengan obesitas (r = -0,127; p = 0,086), sehingga aktivitas sedentari tidak dapat

dianggap sebagai penentu utama obesitas pada responden penelitian ini.

Tidak ditemukannya hubungan signifikan ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya, namun dapat dijelaskan oleh pengaruh faktor lain yang lebih dominan, seperti genetik, metabolisme, dan faktor psikososial (stres akademik). Selain itu, perbedaan metode pengukuran (kuesioner self-report) serta karakteristik lingkungan dan demografis responden juga diduga berkontribusi terhadap perbedaan hasil.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa obesitas bersifat multifaktorial, di mana aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor penentu, dan faktor seperti pola makan, genetik, metabolisme, serta lingkungan memiliki peran yang lebih besar dalam menentukan status obesitas responden.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Kebiasaan Makan Junk Food dengan Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Nurul Jadid

| FFQ | Obesitas | | | Koefisien Korelasi | P Value |
|--------|----------------|----------------|-------|--------------------|---------|
| | Obesitas tipe1 | Obesitas tipe2 | Total | | |
| Jarang | 51 | 40 | 91 | 0,001 | 0,986 |
| Sering | 52 | 41 | 93 | | |
| Total | 103 | 81 | 184 | | |

Berdasarkan Tabel 8, distribusi responden dengan pola makan kategori jarang dan sering menunjukkan proporsi obesitas tipe 1 dan tipe 2 yang relatif seimbang. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara pola makan (FFQ) dengan status obesitas ($r = 0,001$; $p = 0,986$), sehingga frekuensi konsumsi makanan, termasuk *junk food*, tidak terbukti berhubungan langsung dengan kejadian obesitas pada responden.

Temuan ini bertentangan dengan beberapa penelitian sebelumnya, namun dapat dijelaskan melalui faktor perilaku makan psikososial, seperti pola makan yang tidak teratur dan kemungkinan kompensasi kalori, serta pengaruh konsumsi makanan tradisional yang lebih terkontrol sebagai faktor penyeimbang. Selain itu, faktor internal seperti genetik, hormonal, dan metabolisme diduga lebih berperan dalam menentukan status obesitas responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi yang menyatakan bahwa pola makan tidak selalu berhubungan signifikan dengan obesitas, karena obesitas bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor selain frekuensi konsumsi makanan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dan kebiasaan makan *junk food* dengan obesitas pada mahasiswa Universitas Nurul Jadid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori overweight dan obesitas, yang menegaskan bahwa kelebihan berat badan merupakan masalah kesehatan yang cukup menonjol pada kelompok mahasiswa. Kondisi ini sejalan dengan tren nasional dan global yang menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada kelompok usia dewasa muda akibat perubahan gaya hidup dan pola konsumsi makanan (World Health Organization, 2022).

1. Karakteristik Responden dan Status Obesitas Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal (21–25 tahun) dengan distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang antara mahasiswi (50,5%) dan mahasiswa (49,5%). Tingkat obesitas tipe 1 (56,0%) ditemukan lebih dominan dibandingkan obesitas tipe 2 (44,0%). Kelompok usia dewasa awal ini merupakan fase transisi kritis di mana mahasiswa mulai memiliki kemandirian penuh dalam menentukan pilihan makanan dan aktivitas fisik, yang secara teori dapat berkontribusi pada risiko peningkatan berat badan.

2. Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Obesitas Hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa ($p = 0,086$). Temuan ini menarik karena bertolak belakang dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan perilaku sedentari meningkatkan risiko obesitas secara signifikan. Ketidaksignifikanan ini diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor:

- **Adaptasi Metabolik:** Responden berada pada usia dewasa awal yang secara biologis masih memiliki laju metabolisme basal yang cenderung tinggi, sehingga dampak klinis dari gaya hidup santai belum

bermanifestasi secara ekstrem dalam jangka pendek.

- **Kategori Aktivitas:** Mayoritas responden (95,1%) berada pada kategori aktivitas fisik sedang, yang berarti mereka masih melakukan aktivitas fisik meskipun tidak optimal.

Faktor Penentu Lain: Aktivitas fisik bukan satu-satunya penentu tunggal; faktor genetik dan metabolisme individu memiliki peran besar (40-70%) dalam menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT).

3. Hubungan Kebiasaan Makan Junk Food dengan Obesitas Penelitian ini juga menemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status obesitas ($p = 0,986$). Meskipun hampir separuh responden sering mengonsumsi *junk food*, hal tersebut tidak serta-merta menentukan status obesitas mereka. Beberapa penjelasan yang mendasari temuan ini antara lain:

Kompensasi Diet: Adanya kecenderungan responden untuk tetap mengonsumsi makanan tradisional yang lebih berserat dan sehat sebagai penyeimbang asupan nutrisi harian.

- **Mekanisme Kalori:** Terdapat kemungkinan mekanisme kompensasi kalori di mana mahasiswa yang mengonsumsi makanan tinggi kalori pada satu waktu mungkin melewatkan waktu makan lainnya akibat kesibukan atau stres, sehingga total asupan energi harian tidak selalu surplus.

- **Aktivitas Fisik:** Aktivitas fisik kategori sedang pada responden kemungkinan membantu proses pembakaran energi sehingga konsumsi *junk food* tidak langsung menyebabkan penumpukan lemak yang signifikan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa berusia 21–25 tahun. Mayoritas responden memiliki *sedentary lifestyle* pada kategori sedang dan kebiasaan mengonsumsi *junk food* dalam kategori sering. Dari sisi status gizi, lebih dari separuh responden mengalami obesitas tipe 1.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas Nurul Jadid. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi *junk food* juga tidak menunjukkan hubungan yang

signifikan dengan obesitas. Temuan ini mengindikasikan bahwa obesitas pada mahasiswa Universitas Nurul Jadid kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar *sedentary lifestyle* dan kebiasaan konsumsi *junk food*, sehingga obesitas bersifat multifaktorial dan tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nurul Jadid yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan data yang diperlukan dalam penelitian ini. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing dan pihak-pihak terkait yang telah memberikan arahan, dukungan, serta masukan yang konstruktif selama proses penelitian dan penyusunan manuskrip ini. Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pendanaan publik, komersial, maupun nirlaba.

Daftar Pustaka

- Alvia, N., Fatmawati, T. Y., Aisah, & Indrawati, I. (2024). Hubungan pengetahuan gizi dan pendidikan ibu dengan kejadian anemia pada remaja putri di smp pelita raya kota jambi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 6(2), 190–198.
- Ghazali. (2021). Representation of Student ' s Creative Thinking Skills : Case Studies on Basic Biology Course. *Journal of Physics: Conference Series*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1764/1/012108>
- Hardy. (2020). Measurement of sedentary behavior and physical activity in youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-00977-3>
- KemenKes, RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. <https://www.kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2022>
- Kristiana. (2020). Faktor sosial ekonomi dan konsumsi *junk food* terhadap obesitas. *Jurnal Gizi Indonesia*. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/27454>

- Nuraeni, N., & S, N. Y. (2025). Pemantauan Status Gizi Melalui Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 7(2), 155–158.
- Rembulan, B. M., Jeki, A. G., & Hatussaadah, S. F. (2025). Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sma Negeri 8 Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 7(2), 273–278.
- Sambo. (2023). Sedentary behavior and obesity risk among adolescents and young adults. *Journal of Public Health Research*.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/22799036231157702>
- Septiani, & Raharjo. (2021). Pola konsumsi fast food dan risiko obesitas remaja. *Public Health Perspective Journal*.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj/article/view/13522>
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Alfabeta*, 2011, 70–78.
- World Health Organization. (2022). *Obesity and Overweight*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>