MEJORA : Medical Journal Awatara
Vol. 1, No. 1, Agustus 2023, pp. 25 - 32

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA MAHASISWI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA

Melani Maranressy[1], Nonik Ayu Wantini[2], Ester Ratnaningsih[3]
[1,2,3] Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia, **19180010@respati.ac.id**

A R T I C L E I N F O

History of the article:
Received 31 Juli 2023
Revised 04 Agustus 2023
Accepted 22 Agustus 2023

Keywords:
Fast Food
Physical activity
Central Obesity

ABSTRACT

Central obesity is a nutritional problem generally found in the world, both in developed and developing countries. Central obesity can lead to type-2 diabetes mellitus, cardiovascular disease, hypertension, sleep apnea, metabolic syndrome, and cancer. The results of the preliminary study demonstrated that seven out of 10 female students were in the category of central obesity. Female students with or without central obesity were known to rarely do physical activities and often consumed fast food. ***Objective:*** *This study aimed to discover the relationship between fast food consumption and physical activity and the incidence of central obesity in the female students at the Undergraduate Program of Midwifery of Respati University Yogyakarta.* ***Methods****: This research is a quantitative study conducted using observational analytic techniques with a cross sectional approach. The instrument used was a questionnaire; the sampling technique used was the simple random sampling with a sample size of 107 female students. Data analysis was done using the Kendall tau test.* ***Results:*** *This study revealed that most of these female students had central obesity (51.4%). Forty percent of these female students always consumed fast food, and 54.2% of them did moderate physical activities. The results showed that there was a relationship between fast food consumption and central obesity (p=0.000, τ = 0.873). There was also a relationship between physical activity and the incidence of central obesity (p=0.000, τ = 0.401).* ***Conclusion:*** *There is a relationship between fast food consumption and physical activity and the incidence of central obesity*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Kata Kunci :
Fast food
Aktivitas Fisik
Obesitas sentral

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas sentral menjadi permasalahan gizi masyarakat di dunia, baik pada negara maju maupun negara berkembang. Obesitas sentral dapat mengakibatkan terjadinya diabetes mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskuler, hipertensi, sleep apnea, sindrom metabolik, dan kanker. Hasil studi pendahuluan didapatkan hasil 7 dari 10 mahasiswi dalam kategori obesitas sentral. Mahasiswi yang mengalami obesitas sentral maupun tidak, diketahui jarang melakukan aktivitas fisik dan sering mengkonsumsi fast food. **Tujuan:** Diketahuinya hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada mahasiswi kebidanan program sarjana Universitas Respati Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan besar sampel 107 mahasiswi. Analisis data menggunakan uji Kendall tau.

Corresponding Author:
Melani Maranressy
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
Indonesia
19180010@respati.ac.id

Hasil: Penelitian ini menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami obesitas sentral (51,4%). Mahasiswi selalu mengkonsumsi fast food (43,0%) dan melakukan aktivitas fisik sedang (54,2%). Hasil penelitian menunjukan ada hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas sentral (p=0,000, τ = 0,873). Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral (p=0,000, τ = 0,401). **Kesimpulan:** Ada hubungan antara konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral

PENDAHULUAN

Obesitas sentral merupakan penimbunan lemak pada bagian intra abdomen. Obesitas sentral atau obesitas tipe apel lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan terutama yang berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler. Hal ini terjadi karena lokasi perut lebih dekat dengan jantung daripada pinggul. Timbunan lemak pada jaringan viseral (intra abdomen) yang tergambar sebagai penambahan ukuran lingkar pinggang, akan mendorong perkembangan hipertensi, peningkatan kadar insulin plasma, sindrom resistensi insulin, hipertrigliseridemia, dan hiperlipidemia. Peningkatan ukuran-ukuran ini mencerminkan perubahan risiko penyakit degeneratif, terutama penyakit kardiovaskuler [1].

Tren hidup masa kini yang lebih *sedentary* menyebabkan perubahan pola makan dan pola aktifitas fisik [2]. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi. Apabila energi yang masuk lebih dan tidak seimbang dengan aktivitas fisik maka dapat menimbulkan obesitas sentral. Selain aktivitas fisik, konsumsi *fast food* berperan dalam menentukan kondisi kesehatan seseorang dengan bertambahnya kadar lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. *Fast food* adalah istilah yang diterapkan untuk beberapa makanan yang dianggap memiliki sedikit nilai gizi atau tidak ada sama sekali [3].

WHO (*World Health Organization*) menyebutkan lebih dari 40% dewasa di dunia mengalami obesitas sentral. Kurang lebih 41 juta orang terbunuh akibat PTM (Penyakit Tidak Menular) atau setara 71% dari seluruh kematian secara global dan terjadi pada negara dengan rata-rata penghasilan rendah dan menengah sebesar 77% dari semua kematian (Mona et al., 2022). Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukan prevalensi obesitas sentral pada penduduk berusia >15 tahun dari 26,6% pada tahun 2013 menjadi 31,0% pada tahun 2018. Prevalensi angka kejadian obesitas sentral di Provinsi DI Yogyakarta pada tahun 2018 sebesar 33,0% (lebih tinggi dibandingkan nilai nasional) [4].

Faktor utama penyebab obesitas sentral yaitu adanya peningkatan asupan makanan dan penurunan pengeluaran energi [1].Obesitas sentral tidak hanya terjadi pada kelompok umur dewasa >35 tahun, tapi sudah mulai merambah kelompok umur dewasa muda 17-25 tahun, seperti mahasiswa. Mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi untuk mengalami obesitas sentral [2]. Kegiatan perkuliahan mahasiswa yang padat mengakibatkan perubahan pola makan dan aktivitas fisik menjadi tidak teratur dan lebih memilih mengonsumsi *fast food* sebagai makanan pendamping. Selain itu, kemudahan dalam transportasi dan teknologi mendorong kebiasaan hidup mahasiswa menjadi santai dan malas dalam melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan peningkatan risiko obesitas sentral [5].

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 November 2022 kepada 10 mahasiswi kebidanan program sarjana dengan pengukuran lingkar perut, didapatkan 70% mahasiswi mengalami obesitas sentral dengan lingkar perut >80 cm dan 30% mahasiswi lainnya tidak mengalami obesitas sentral dengan lingkar perut <80 cm. Hasil wawancara pada 7 mahasiswi yang mengalami obesitas sentral diketahui jarang melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki dari rumah ke kampus ataupun ke pusat perbelanjaan, namun sering melakukan pekerjaan rumah seperti memasak, setrika pakaian, mencuci piring, maupun berolahraga dan jarang mengkonsumsi *fast food* seperti mie instan, *friedchicken*, burger, dan makanan cepat saji lainnya. Sedangkan 3 mahasiswi lainnya yang tidak mengalami obesitas sentral diketahui tidak melakukan aktivitas fisik seperti membersihkan halaman rumah, bersepeda 2 kali seminggu, dan jarang melakukan pekerjaan rumah seperti mencuci pakaian, setrika pakaian, mencuci piring dan sering mengkonsumsi *fast food*. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada mahasiswi kebidanan program sarjana di Universitas Respati Yogyakarta

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral. Instrumen yang digunakan adalah alat ukur lingkar perut (metlin), kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF). Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan besar sampel 107 mahasiswi. Analisis data menggunakan uji *Kendall tau*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari umur dan uang saku. Setelah dilakukan pengolahan data dari hasil pengisian kuesioner yang diisi secara mandiri oleh responden, karakteristik responden berdasarkan umur dan uang saku digambarkan pada tabel berikut.

Tabel 1 Distribusi karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur		
18-20 tahun	59	55,1
21-23 tahun	44	41,1
24-26 tahun	4	3,8
Total	**107**	**100**
Uang saku		
< 1.538.785	72	67,3
≥ 1.538.785	35	32,7
Total	**107**	**100**

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mahasiswi dalam penelitian ini sebagian besar berusia 18-20 tahun (55,1%), dan berdasarkan uang saku mayoritas dalam kategori < 1.538.785 (67,3%).

Berdasarkan hasil penelitian tentang karakteristik berdasarkan umur mahasiswi kebidanan program sarjana Universitas Respati Yogyakarta, diketahui sebagian besar (55,1%) mahasiswi berumur 18-20 tahun. Umur memiliki pengaruh yang signifikan dalam pertumbuhan remaja. Bertambahnya berat badan dan kegemukan terjadi karena lemak dalam jaringan sel dan berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Hal itu membuat seseorang mudah gemuk, bahkan saat seseorang jarang makan dan berolahraga seperti biasa [6]. Obesitas sentral tidak hanya terjadi pada kelompok umur dewasa >35 tahun, tapi sudah mulai merambah kelompok umur dewasa muda 17-25 tahun, seperti mahasiswa. Mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi untuk mengalami obesitas sentral [2]. Seiring dengan bertambahnya usia, prevalensi obesitas sentral mengalami peningkatan. Peningkatan usia akan meningkatkan kandungan lemak tubuh total, terutama distribusi lemak pusat [7].

Berdasarkan hasil penelitian tentang karakteristik berdasarkan uang saku mahasiswi kebidanan program sarjana Universitas Respati Yogyakarta, sebagian besar (67,3%) mahasiswi memiliki uang saku < 1.538.785. Mahasiswi menggunakan uang saku yang diperolehnya untuk kebutuhan makan, transportasi, komunikasi (pulsa dan biaya akses internet), membeli perlengkapan perkuliahan, membeli baju, *skin care*, aksesoris, dan *hang out* setiap bulannya. Uang saku diberikan secara harian, mingguan ataupun bulanan, yang membuat mereka dapat membayar hal-hal yang penting bagi mereka [8]. Mahasiswi tidak selalu menghabiskan uang saku yang diberikan untuk membeli *fast food* saja, melainkan sebagian besar dari jumlah uang saku tersebut di alokasikan untuk membeli baju dan sebagainya, sehingga berapapun besar kecilnya uang saku yang didapat belum tentu akan mempengaruhi status gizi mahasiswi [9].

Tabel 2 Distribusi frekuensi konsumsi fast food mahasiswi kebidanan program sarjana

Kategori Konsumsi *Fast Food*	n	%
Jarang	10	9,3
Kadang-kadang	41	38,4
Sering	10	9,3
Selalu	46	43,0
Total	107	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi kebidanan program sarjana sebanyak 46 mahasiswi (43,0%) selalu mengkonsumsi *fast food*.

Tabel 3 Distribusi jenis dan frekuensi konsumsi *favorite fast food* mahasiswi kebidanan program sarjana

	Frekuensi Konsumsi *Fast Food*									
	Selalu		**Sering**		**Kadang-kadang**		**Jarang**		**Total**	
Jenis *Fast Food*	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Western fast food										
Fried chicken	3	5,5	7	13,0	15	27,7	29	53,8	54	100
Ice cream	2	2,8	12	17,0	22	31,0	35	49,2	71	100
Soft drink	1	1,8	9	15,5	17	29,3	31	53,4	58	100
Traditional fast food										
Indomie goreng	0	0	1	1,6	8	12,1	57	86,3	66	100
Indomie kuah	0	0	1	1,6	6	9,6	55	88,8	62	100
Gorengan	3	9,0	5	15,1	4	12,1	21	63,8	33	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi kebidanan program sarjana mengkonsumsi *western fast food* jenis *ice cream* sebanyak 71 mahasiswi (100%) dan *traditional fast food* jenis indomie goreng sebanyak 66 mahasiswi (100%).

Berdasarkan hasil penelitian tentang konsumsi *fast food* pada mahasiswi kebidanan program sarjana, mahasiswi mempunyai kebiasaan selalu mengkonsumsi *fast food*. Hasil penelitian menunjukan mahasiswi yang selalu (setiap hari) mengkonsumsi *fast food* sebanyak 46 mahasiswi (43,0%), sering (5-6 hari/minggu) 10 mahasiswi (9,3%), kadang-kadang (3-4 hari/minggu) 41 mahasiswi (38,3%), dan jarang (1-2 hari/minggu) 10 mahasiswi (9,3%). Jenis *western fast food* yang digemari mahasiswi yaitu *fried chicken, ice cream, soft drink*. Sedangkan jenis *traditional fast food* yang digemari yaitu indomie goreng, indomie kuah, dan gorengan. Sebanyak 71 mahasiswi (65,5%) mengkonsumsi *ice cream* dan sebanyak 66 mahasiswi (66,1%) sering mengkonsumsi indomie goreng. Konsumsi *fast food* dengan frekuensi sering dapat mengakibatkan berbagai penyakit mengenai masalah kesehatan. Hal tersebut dikarenakan kandungan gizi yang ada didalam *fast food* sedikit dan mengandung bahan aditif (pengawet, pewarna, pemanis buatan dan penambah cita rasa) yang digunakan untuk pembuatan *fast food* [3]. Pola makan *fast food* yang kurang baik di kalangan remaja dapat disebabkan oleh faktor lingkungan dan gaya hidup, lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah sehingga cenderung melewatkan waktu makan dan jajan atau lebih memilih makanan cepat saji

(*fast food*). Selain itu, terdapat banyak restoran dan pedagang kaki lima yang menawarkan makanan *fast food* dengan berbagai rasa dan harga yang sesuai dikantong pelajar [5].

Tabel 4 Distribusi frekuensi aktivitas fisik mahasiswi kebidanan program sarjana

Aktivitas Fisik	n	%
Berat	10	9,3
Sedang	58	54,2
Ringan	39	36,5
Total	**107**	**100**

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi kebidanan program sarjana sebanyak 58 mahasiswi (54,2%) melakukan aktivitas fisik sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang aktivitas fisik pada mahasiswi kebidanan program sarjana, sebagian besar mahasiswi lebih banyak melakukan aktivitas fisik sedang dari pada aktivitas fisik ringan maupun berat. Hasil penelitian menunjukan mahasiswi yang melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 58 mahasiswi (54,2%), aktivitas fisik ringan sebanyak 39 mahasiswi (36,4%), dan aktivitas fisik berat sebanyak 10 mahasiswi (9,3%). Aktifitas fisik yang paling banyak dilakukan mahasiswi merupakan aktivitas fisik sedang yang ditandai dengan tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, energi yang dikeluarkan: 3,5–7 kcal/menit dan nilai MET (*Metabolic Equivalent*) 3000 > MET ≥600 [8].Mahasiswi lebih sering melakukan aktivitas fisik sedang seperti berjalan cepat, bermain bulutangkis, dan bersepeda karena intensitasnya yang ringan dan kegiatan yang dilakukan hanya membuat tubuh sedikit berkeringat. Aktivitas fisik remaja sekarang cenderung semakin menurun, remaja lebih banyak bermain komputer atau laptop, menonton televisi, bermain handphone dan bermain *playstation* [7].Aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Sebaliknya, apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhannya maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat kurang gerak (hipokinetik) seperti diabetes tipe 2 [9].

Tabel 5 Distribusi frekuensi kejadian obesitas sentral mahasiswi kebidanan

Kejadian Obesitas Sentral	n	%
Normal	52	48,6
Obesitas sentral	55	51,4
Total	**107**	**100**

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa mahasiswi kebidanan program sarjana yang mengalami obesitas sentral sebanyak 55 mahasiswi (51,4%), dan hampir sama presentasenya dengan mahasiswi yang tidak mengalami obesitas sentral (48,6%).

Berdasarkan hasil penelitian tentang kejadian obesitas sentral pada mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta, diketahui sebesar 51,4% atau sebanyak 55 dari 107 mahasiswi memiliki kategori obesitas sentral. Sedangkan 48,6% atau 52 mahasiswi tidak mengalami obesitas sentral. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa kejadian obesitas sentral pada mahasiswi Kebidanan Program Sarjana cukup tinggi. Obesitas sentral atau *abdominal obesity* merupakan suatu keadaan dimana terdapat lemak yang berlebih yang berpusat di bagian tengah perut *(intra-abdominal fat)*, sehingga tubuh terlihat gemuk di bagian perut dan bentuk tubuh serupa dengan buah apel *(apple type)*. Mahasiswa memiliki kerentanan yang tinggi untuk mengalami obesitas sentral [2].Obesitas sentral dapat

mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan, seperti diabetes mellitus tipe 2, penyakit kardiovaskuler, hipertensi, *sleep apnea*, sindrom metabolik, dan kanker [6].

Tabel 6 Hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas sentral pada mahasiswi kebidanan program sarjana

Kejadian Obesitas Sentral								
Kategori konsumsi *fast food*	**Normal**		**Obesitas Sentral**		**Total**		*T*	***p value***
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**		
Jarang	10	100,0	0	0,0	10	100		
Kadang-kadang	41	100,0	0	0,0	41	100		
Sering	1	10,0	9	90,0	10	100	0,873	0,000
Selalu	0	0,0	46	100,0	46	100		
Total	**52**	**48,6**	**55**	**51,4**	**107**	**100**		

Berdasarkan tabel 6, diketahui mahasiswi kebidanan program sarjana yang selalu mengkonsumsi *fast food* dan mengalami obesitas sentral sebanyak 46 mahasiswi (100,0%). Sedangkan tidak ada kejadian obesitas sentral pada kelompok mahasiswi yang jarang dan kadang-kadang mengkonsumsi *fast food* Hasil analisis uji statistik menggunakan *Kendall tau* diperoleh nilai *p value* 0,000 (<0,05) yang artinya ada hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas sentral, nilai koefesien korelasi (τ) sebesar 0,873 yang artinya keeratan hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas sentral sangat kuat, dan arah hubungan bernilai (+) searah yang artinya semakin sering mengkonsumsi *fast food* maka semakin besar peluang mengalami kejadian obesitas sentral.

Hasil analisis uji statistik menggunakan *Kendall tau* diperoleh nilai *p value* 0,000 (<0,05) yang artinya ada hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas sentral, nilai koefesien korelasi (τ) sebesar 0,873 yang artinya keeratan hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas sentral sangat kuat, dan arah hubungan bernilai (+) searah yang artinya semakin sering mengkonsumsi *fast food* maka semakin besar peluang mengalami kejadian obesitas sentral. Hasil penelitian diketahui mahasiswi yang mengkonsumsi *fast food* dan mengalami obesitas sentral 51,4%. Sedangkan mahasiswi yang mengkonsumsi *fast food* dan tidak mengalami obesitas sentral 48,6%. *Fast food* merupakan jenis makanan tinggi energi dan lemak yang praktis, mudah dikemas dan disajikan. Makanan cepat saji *(fast food)* mengandung tinggi kalori, lemak, gula, dan natrium tetapi rendah serat, vitamin A, vitamin C, kalsium dan folat yang jika dikonsumsi dengan frekuensi sering dapat menyebabkan obesitas [10]. Obesitas sentral dapat terjadi akibat meningkatnya volume jaringan adiposa di area abdomen, baik lemak bawah kulit, maupun lemak di sekitar organ abdomen. Ketika seseorang 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. Hal inilah yang menyebabkan konsumsi *fast food* dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas sentral [2].

Pada tabel 6 diketahui terdapat 1 mahasiswi yang sering mengkonsumsi *fast food* namun tidak mengalami obesitas sentral. Setelah dilakukan penelusuran data walaupun mahasiswi tersebut sering konsumsi *fast food* namun tidak diketahui jumlah atau porsi yang dikonsumsi dan diketahui mahasiswi tersebut rutin melakukan aktivitas fisik berat. Keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan [11].Mahasiswi yang sering mengkonsumsi *fast food* namun tidak mengalami obesitas sentral diketahui memiliki aktivitas fisik yang tergolong berat yang menyebabkan banyak kalori yang dibutuhkan tubuh sehingga meskipun banyak mengkonsumsi makanan kaya lemak, tidak akan mengalami obesitas. Karena semakin sering

seseorang beraktivitas fisik maka akan meningkatkan total energi *expenditure* (energi yang dikeluarkan) sehingga hal tersebut dapat mempertahankan keseimbangan tubuh [12].

Tabel 7 Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada mahasiswi kebidanan program sarjana

Kategori aktivitas fisik	**Kejadian Obesitas Sentral**							
	Normal		**Obesitas sentral**		**Total**		τ	***p value***
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**		
Berat	10	100,0	0	0,0	10	100		
Sedang	32	55,2	26	44,8	58	100	0,401	0,000
Ringan	10	25,6	29	74,4	39	100		
Total	**52**	**48,6**	**55**	**51,4**	**107**	**100**		

Berdasarkan tabel 7, diketahui mahasiswi kebidanan program sarjana yang mengalami obesitas sentral lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 29 mahasiswi (74,4%). Sedangkan mahasiswi dengan aktivitas berat 100% tidak mengalami obesitas sentral. Hasil analisis uji statistik menggunakan *Kendall tau* diperoleh nilai *p value* 0,000 (<0,05) yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral, nilai koefesien korelasi (τ) sebesar 0,401 yang artinya keeratan hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral cukup, dan arah hubungan bernilai (+) searah yang artinya semakin rendah melakukan aktivitas fisik maka semakin besar peluang mengalami kejadian obesitas sentral.

Hasil analisis uji statistik menggunakan *Kendall tau* diperoleh nilai *p value* 0,000 (<0,05) yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral, nilai koefesien korelasi (τ) sebesar 0,401 yang artinya keeratan hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral cukup, dan arah hubungan bernilai (+) searah yang artinya semakin rendah melakukan aktivitas fisik maka semakin besar mengalami kejadian obesitas sentral. Hasil penelitian diketahui mahasiswi kebidanan program sarjana yang mengalami obesitas sentral lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 29 mahasiswi (74,4%). Sedangkan mahasiswi dengan aktivitas berat 100% tidak mengalami obesitas sentral. Aktivitas fisik merupakan perilaku kompleks yang meliputi pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot skeletal yang menghasilkan pengeluaran energi. Seseorang yang memiliki aktivitas rendah cenderung lebih rentan mengalami kegemukan dibandingkan dengan orang yang memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi, hal ini disebabkan karena aktivitas fisik yang rendah akan menyebabkan pengeluaran energi juga menjadi rendah, dan mengakibatkan terjadi penumpukan lemak pada tubuh [8].Aktivitas fisik dapat mendorong penurunan yang cukup besar pada jaringan lemak dan meningkatkan massa otot [6].

Pada tabel 7 diketahui terdapat 26 mahasiswi yang melakukan aktivitas fisik sedang namun mengalami obesitas sentral dan 10 mahasiswi yang melakukan aktivitas fisik ringan namun tidak mengalami obesitas sentral. Pada mahasiswi yang melakukan aktivitas fisik ringan namun tidak mengalami obesitas sentral diketahui jarang dan kadang-kadang mengkonsumsi *fast food*. Sedangkan pada mahasiswi yang melakukan aktivitas fisik sedang namun mengalami obesitas sentral diketahui sering dan selalu mengkonsumsi *fast food*. Hal tersebut terjadi karena ketidakseimbangan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Dilihat dari keeratan hubungannya yang cukup (0,40) menunjukan 60% kejadian obesitas sentral dipengaruhi oleh faktor lain. Fakor lain yang menjadi penyebab obesitas sentral yaitu pengetahuan dan genetik. Pengetahuan tentang gizi berhubungan dengan pola konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat[13].Pengetahuan yang dimiliki oleh mahasiswi dapat memengaruhi status obesitas sentral. Selain itu, genetik yang diwarisi dari keluarganya. Jika ayah atau ibu mengalami obesitas maka kemungkinan anaknya juga mengalami obesitas sebesar 40% dan jika kedua orangtuanya mengalami obesitas maka kemungkinan anaknya mengalami obesitas jauh lebih besar yaitu 70-80% [12].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta, maka dapat disimpulkan bahwa: Sebagian besar mahasiswi berusia 18-20 tahun dan memiliki uang saku dengan kategori kurang, Sebagian besar mahasiswi selalu mengkonsumsi *fast food*, Sebagian besar mahasiswi melakukan aktivitas fisik sedang , Sebagian besar mahasiswi mengalami obesitas sentral, Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas sentral dengan keeratan hubungan yang sangat kuat, dan Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral dengan keeratan hubungan yang cukup

REFERENSI

[1] Khairani, N., Effendi, U. S., & Utamy, W. L. (2018). Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Sentral Pada Wanita di Kelurahan Tanah Patah kota Bengkulu. CHMK Nursing Scientific Journal, 2, 11-17.

[2] Wahidin, S. D. M., & Sukmana, S. F. (2022). Fastfood dan Rendahnya Aktifitas Fisik Memicu Obesitas Central Pada Mahasiswa. Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan, 8, 1-4.

[3] Sutrisno, Pratiwi, C. D., Istiqomah, Baba, J. K., Rifani, E. L., & Ningtyas, A. M. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1 (1), 7-10.

[4] Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).

[5] Novadini, E., Buanasita, A., & Mujayanto. (2022). Hubungan Pola Makan Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya. *Journal of Nutrition Explorations*, xx (x), 1-14.

[6] Tchernof, A., & Després, P.-J. (2013). Pathophysiology Of Human Visceral Obesity. *Physiol Rev*, *93*. 359-404.

[7] Puspitasari, N. (2018). Faktor Kejadian Obesitas Sentral Pada Usia Dewasa. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, *2*, (2), 249-259

[8] Kusumo, P. M. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.

[9] Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Craig CL, & Marshall A. (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Journal of American Medical Association*, *1*, 1–15.

[10] Bonita, A. I. (2016). *Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Remaja Stunting SMP*. *Skripsi*. Universitas Diponegoro Semarang.

[11] Priwahyuni, Y. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Siap Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hangtuah Pekanbaru. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, STIKES Al- Insyirah Pekanbaru, 5 (2), 102-110.

[12] Hafid, W., & Hanapi, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *1*,6-10.

[13] Andrianti, D. V. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Pegawai Di SMK N 1 Kota Padang Tahun 2019. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang