

ABSTRACT

Background: Obesity is overweight that occurs due to energy imbalance. The prevalence of obesity has tended to increase in the last five years, especially in the age group of 18 years and above, one of which is university students. Students with busy study hours and academic demands are a factor in changes in diet, physical activity and sleep patterns so that they are at risk of increasing diseases related to metabolic syndrome if not detected early. The purpose of this study was to analyze the factors that influence the incidence of obesity in students in the Jambi University table hut campus area.

Methods: Quantitative research design through a Cross Sectional approach with a total sample of 78 consisting of three study programs selected using stratified random sampling. The variables of this study were physical activity, diet and sleep patterns. Data collection using a questionnaire. Data processing in the form of univariate and bivariate analysis. The research was conducted from October 2023 to February 2024.

Results: The proportion of obesity incidence among students in the Jambi University table hut campus area was 19.2%. There is a relationship between diet (p value = 0.000) and the incidence of obesity, there is a relationship between sleep patterns and the incidence of obesity (p value = 0.016). And there is no relationship between physical activity and the incidence of obesity (p value = 0.247).

Conclusion: Factors that can cause obesity in students such as poor diet and sleep patterns so it is important to pay attention to a diet that contains balanced nutrition, high fiber and routine consumption of fruits and vegetables and regulate optimal sleep patterns by implementing a consistent sleep schedule, limit the use of gadgets before bed and create a comfortable sleeping situation such as a comfortable bed and cool temperature.

Keywords: Obesity, Diet, Sleep Pattern, Physical Activity

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas merupakan kelebihan berat badan yang terjadi akibat ketidak seimbangan energi. Prevalensi obesitas yang cenderung naik dalam lima tahun terakhir terutama pada kelompok usia 18 tahun keatas salah satunya yaitu mahasiswa. Mahasiswa dengan jam belajar yang padat dan tuntutan akademik menjadi faktor terjadinya perubahan pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur sehingga beresiko meningkatkan penyakit yang berkaitan dengan sindrom metabolic jika tidak dideteksi sejak dini. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada mahasiswa di wilayah kampus pondok meja Universitas Jambi.

Metode : Desain penelitian kuantitatif melalui pendekatan *Cross Sectional* dengan jumlah sampel 78 yang terdiri dari tiga program studi yang dipilih menggunakan *stratified random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu aktivitas fisik, pola makan dan pola tidur. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pengolahan data berupa analisis *univariat* dan *bivariat*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2023 hingga Februari 2024.

Hasil : Proporsi kejadian obesitas sebesar pada mahasiswa di wilayah kampus pondok meja Universitas Jambi 19,2%. Terdapat hubungan antara pola makan pada ($p\text{ value} = 0,000$) dengan kejadian obesitas, ada hubungan antara pola tidur dengan kejadian obesitas ($p\text{ value} = 0,016$). Serta tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p\text{ value} = 0,247$).

Kesimpulan : Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada mahasiswa seperti pola makan dan pola tidur yang tidak baik sehingga penting untuk memperhatikan pola makan yang mengandung gizi seimbang, tinggi serat dan rutin mengonsumsi buah dan sayur serta mengatur pola tidur optimal dengan cara menerapkan jadwal tidur yang konsisten, batasi penggunaan gadget sebelum tidur dan ciptakan situasi tidur yang nyaman seperti tempat tidur yang nyaman dan suhu yang sejuk.

Kata Kunci : Obesitas, Pola makan, Pola tidur, Aktivitas Fisik