

FAKTOR RISIKO *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS JAMBI ANGKATAN 2022-2024

Ike Yulinda^{1*}, Esa Indah Ayudia², Erny Kusdiyah³, Huntari Harahap⁴,
Tengku Arief Buana Perkasa^{5*}

¹⁻⁵Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Jambi

[*Email Korespondensi: ikeyulinda13@gmail.com]

Abstract: Risk Factors Associated with Overweight and Obesity among Medical Students at Jambi University, Batches of 2022–2024. *Overweight and obesity are growing public health nutrition problems worldwide. According to the 2018 Indonesian Basic Health Research (Riskesdas), the prevalence of overweight among adults was 13.6%, while obesity reached 21.8%. University students, as a transitional age group from late adolescence to early adulthood, are particularly vulnerable to overweight and obesity due to lifestyle changes and multiple risk factors. This study aimed to analyze risk factors associated with overweight and obesity among medical students at Universitas Jambi, Batches of 2022–2024. This analytical observational study employed a cross-sectional design and was conducted from September to October 2025, involving 200 students. Participants were selected using stratified random sampling. The prevalence of overweight/obesity among respondents was 49% (98 out of 200 students). Bivariate analysis demonstrated significant associations between family history of overweight/obesity ($p=0.001$), dietary patterns ($p<0.001$), smoking habits ($p=0.013$), and medication use ($p<0.001$) with overweight/obesity. Conversely, age, sex, residential status, sleep duration, physical activity, and academic stress were not significantly associated with overweight/obesity ($p>0.05$). Multivariate analysis identified family history OR=2.703 (1,434-5,092), healthier dietary patterns OR=0.333 (0,194-0,572), and medication use OR=30,916 (3,503-272,882) as the strongest predictors of overweight/obesity. Family history, dietary patterns, and medication use were the most influential factors associated with overweight and obesity. Preventive strategies should focus on routine BMI screening, nutrition education, and careful monitoring of medication use.*

Keywords: *Overweight, Obesity, Dietary Patterns, Family History, Medication Use*

Abstrak: Faktor Risiko yang Berhubungan dengan *Overweight* dan Obesitas pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2022-2024. *Overweight dan obesitas merupakan masalah gizi yang terus meningkat. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi *overweight* pada dewasa mencapai 13,6% dan obesitas 21,8%. Mahasiswa sebagai kelompok usia transisi rentan mengalami *overweight* dan obesitas akibat perubahan gaya hidup dan berbagai faktor risiko. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi angkatan 2022–2024. Penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional* yang dilakukan pada bulan September-Oktober 2025 dengan jumlah responden sebanyak 200 mahasiswa. Metode pengambilan responden menggunakan teknik *stratified random sampling*. Prevalensi *overweight/obesitas* pada responden sebesar 49% (98 dari 200 mahasiswa). Analisis bivariat menunjukkan hubungan bermakna antara riwayat *overweight/obesitas* keluarga ($p=0,001$), pola makan ($p<0,001$), kebiasaan merokok ($p=0,013$), dan penggunaan obat-obatan ($p<0,001$) dengan kejadian *overweight/obesitas*, sedangkan usia, jenis kelamin, status tempat tinggal, durasi tidur, aktivitas fisik, dan stres akademik tidak menunjukkan hubungan*

signifikan ($p > 0,05$). Analisis multivariat mengidentifikasi riwayat keluarga $OR = 2,703$ (1,434-5,092), pola makan lebih baik $OR = 0,333$ (0,194-0,572), dan penggunaan obat-obatan $OR = 30,916$ (3,503-272,882) sebagai faktor paling berpengaruh terhadap *overweight*/obesitas. faktor yang paling berperan adalah riwayat keluarga, kualitas pola makan, dan penggunaan obat-obatan yang berpotensi meningkatkan berat badan. Upaya pencegahan perlu difokuskan pada skrining IMT rutin, edukasi gizi, dan pemantauan penggunaan obat.

Kata Kunci : *Overweight*, Obesitas, Pola Makan, Riwayat Keluarga, Obat-Obatan

PENDAHULUAN

Overweight dan obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang ditandai oleh penumpukan lemak tubuh berlebih yang berdampak negatif terhadap kesehatan. Secara global, lebih dari 2,5 miliar orang dewasa mengalami *overweight* pada tahun 2022, dengan lebih dari 890 juta di antaranya mengalami obesitas, menunjukkan peningkatan lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1990 (Rachmi, Li, & Baur, 2017). Di Indonesia, prevalensi *overweight* dan obesitas pada orang dewasa juga terus meningkat, masing-masing dari 13,5% menjadi 13,6% dan dari 15,4% menjadi 21,8% antara tahun 2013–2018 (Kemenkes, 2018; Halim & Suzan, 2021). Tren serupa terjadi di Provinsi Jambi, dengan peningkatan *overweight* dari 10,4% menjadi 13,31% dan obesitas dari 12,3% menjadi 17,58% (Riskesdas Jambi 2013; Riskesdas Jambi 2018).

Klasifikasi *overweight* dan obesitas pada orang Asia dewasa didasarkan pada IMT, dimana $IMT \geq 23 \text{ kg/m}^2$ termasuk kategori *overweight* dan $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$ termasuk kategori obesitas (Kemenkes RI, 2015). IMT sebagai indikator gizi (Humaryanto & Syauqy, 2019; Harahap et al., 2021; Aurora et al., 2021). *Overweight* dan obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan jangka panjang antara asupan dan pengeluaran energi, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor multifaktorial, meliputi usia, jenis kelamin, genetik, lingkungan, gaya hidup (pola makan, aktivitas fisik, tidur, stres, dan merokok), faktor hormonal, serta penggunaan obat-obatan (Kemenkes RI, 2015; Raihanah et al., 2022). Obesitas merupakan penyakit kronis kompleks yang berhubungan dengan perubahan metabolik dan

inflamasi sistemik, resistensi insulin, dislipidemia, serta peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, kanker tertentu, dan penyakit hati berlemak non-alkoholik (Suzan & Kusdiyah, 2025; Kemenkes RI, 2015; Levy & Nessen, 2023).

Mahasiswa usia 18–25 tahun berada pada fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang ditandai dengan perubahan gaya hidup signifikan. Adaptasi terhadap lingkungan perguruan tinggi, tuntutan akademik yang tinggi, serta kemandirian dalam pengambilan keputusan sering kali mendorong terbentuknya perilaku tidak sehat, seperti pola makan tidak seimbang, kualitas tidur yang buruk, dan aktivitas fisik yang rendah, sehingga meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas (Rahadian et al., 2024). Risiko ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin, di mana perempuan cenderung memiliki persentase lemak tubuh lebih tinggi akibat faktor hormonal dan distribusi lemak tubuh yang berbeda dibandingkan laki-laki (Virlando Suryadinata & Sukarno, 2019; Yani Arbie et al., 2022).

Lingkungan tempat tinggal juga berperan penting, di mana mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama cenderung memiliki pola makan tidak teratur, konsumsi makanan praktis yang tinggi, serta asupan buah dan sayur yang rendah akibat keterbatasan waktu dan padatnya aktivitas akademik (Velina & Nadhiroh, 2023). Selain itu, faktor genetik turut memengaruhi berat badan, dengan tingkat hereditas IMT dilaporkan mencapai 40–70% (Yani Arbie et al., 2022).

Pola makan tidak sehat, seperti sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, melewati sarapan, dan

rendahnya konsumsi buah serta sayur, berhubungan erat dengan peningkatan risiko obesitas pada dewasa muda, termasuk mahasiswa (Faridi Ahmad & Puspita Winny, 2022). Durasi tidur yang tidak mencukupi juga berkontribusi terhadap peningkatan berat badan melalui gangguan regulasi hormon leptin dan ghrelin yang mengatur nafsu makan (Adi Ma et al., 2023). Hormon leptin berfungsi mengendalikan berat badan dan jumlah jaringan adiposa melalui mekanisme penghambatan konsumsi makanan dan stimulasi pengeluaran energi (Halim & Suzan, 2020). Aktivitas fisik yang rendah meningkatkan risiko *overweight* karena menurunkan pengeluaran energi dan memengaruhi regulasi lemak tubuh (Diani, 2018).

Selain itu, stres akademik yang tinggi, khususnya pada mahasiswa kedokteran, dapat memicu perubahan perilaku makan dan gaya hidup yang berkontribusi terhadap *overweight* dan obesitas (Barseli et al., 2017; Hediatty & Natasha Ayu Shafira, 2022). Di Provinsi Jambi, proporsi penduduk yang memiliki kebiasaan merokok tercatat sebesar 22,9% (Syauqy & Humaryanto, 2018). penggunaan obat-obatan tertentu, seperti kortikosteroid, antidepresan, dan antipsikotik, juga diketahui berperan dalam peningkatan berat badan melalui mekanisme hormonal dan metabolik (Susanto et al., 2021; Levy & Nessen, 2023).

Meskipun beberapa penelitian telah meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan *overweight* dan obesitas pada mahasiswa, sebagian besar hanya berfokus pada satu atau beberapa faktor risiko tertentu. Hingga saat ini, belum terdapat penelitian pada mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi yang menganalisis secara komprehensif faktor genetik, pola makan, aktivitas fisik, stres akademik, kebiasaan merokok, dan penggunaan obat-obatan dalam satu model analisis menggunakan regresi logistik. Kesenjangan penelitian ini menjadi dasar dilakukannya penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang paling berperan terhadap kejadian *overweight* dan obesitas pada

mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi angkatan 2022–2024.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan observasional analitik dan desain potong lintang (*cross-sectional*) untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi. Penelitian dilaksanakan pada September–Oktober 2025 dengan populasi mahasiswa aktif angkatan 2022–2024. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu responden yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia berpartisipasi selama periode penelitian. Status gizi responden ditentukan berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin pada populasi 357 mahasiswa, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 78 responden. Untuk meningkatkan kekuatan statistik dan kualitas hasil penelitian, jumlah responden yang berhasil dikumpulkan ditingkatkan menjadi 200 orang.

Data diperoleh melalui pengukuran antropometri dan kuesioner terstandar, meliputi karakteristik responden, pola makan (FFQ), aktivitas fisik (IPAQ-SF), durasi tidur, stres akademik (MSSQ), merokok, dan penggunaan obat-obatan. Penelitian ini dilakukan setelah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan, FKIK, Universitas Jambi, sebagaimana dibuktikan dengan surat persetujuan penelitian nomor 3644/UN21.8/PT.01.04/2025 yang diterbitkan pada 30 September 2025. Analisis data menggunakan IBM SPSS Statistics 25, meliputi analisis univariat untuk distribusi data, analisis bivariat dengan uji *chi-square*, serta analisis multivariat menggunakan regresi logistik untuk menentukan faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian *overweight*/obesitas dengan hasil berupa *odds ratio* (OR).

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi pada Prodi Kedokteran angkatan 2022-2024 yang berada di Buluran Kenali, Kecamatan Telanaipura, Kota Jambi pada bulan

Oktober 2025. Dari hasil penelitian didapatkan jumlah sampel sebanyak 200 responden. Penelitian ini menggunakan Analisis Univariat, Analisis Bivariat dan Analisis Multivariat yang diolah menggunakan sistem komputerisasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (n=200)	Persentase (%)
Usia	18 Tahun	8	4
	19 Tahun	48	24
	20 Tahun	45	22,5
	21 Tahun	69	34,5
	22 Tahun	27	13,5
	23 Tahun	3	1,5
Jenis Kelamin	Laki-Laki	59	29,5
	Perempuan	141	70,5
Status Tempat Tingal	Kos	144	72
	Tinggal Bersama	56	28
	Orang Tua		
	Tidak Ada	112	56
Riwayat Overweight/Obesitas Keluarga	Ada	88	44
Pola Makan	Kurang	82	41
	Cukup	96	48
Durasi Tidur	Baik	22	11
	Buruk	74	37
	Cukup	91	45,5
	Baik	35	17,5
Aktivitas Fisik	Ringan	60	30
	Sedang	108	54
	Berat	32	16
Stres Akademik	Ringan	20	10
	Sedang	99	49,5
	Berat	75	37,5
Merokok	Sangat Berat	6	3
	Tidak Ada kebiasaan	185	92,5
	Merokok		
	Ada kebiasaan	15	7,5
Penggunaan Obat-Obatan	Merokok		
	Tidak Ada	185	92,5
	Ada	15	7,5

Berdasarkan Tabel 1, Mayoritas responden berusia 21 tahun (34,5%) dan perempuan (70,5%), dengan sebagian besar tinggal di kos (72%) dan tidak memiliki riwayat *overweight*

/obesitas keluarga (56%). Dari sisi gaya hidup, hampir setengah memiliki pola makan cukup (48%) dan durasi tidur cukup (45,5%), aktivitas fisik sedang (54%), serta tingkat stres

akademik sedang (49,5%).
Sebagian besar tidak merokok dan

tidak menggunakan obat-obatan
(92,5%).

Tabel 2. Gambaran Status Gizi Berdasarkan IMT

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Kurus	0	0
Kurus	24	12
Normal	78	39
<i>Overweight</i>	48	24
Obesitas	50	25
Total	200	100

Berdasarkan Tabel 2, tidak ditemukan responden dengan status gizi sangat kurus (0%), sedangkan responden dengan status gizi kurus berjumlah 24 orang (12%), sebanyak 78

orang responden bertatus gizi normal (39%), sebanyak 48 orang responden berstatus gizi *overweight* (24%) dan ada 50 orang responden yang berstatus gizi obesitas (25%).

Tabel 3. Gambaran Kejadian *Overweight*/Obesitas

Kejadian <i>Overweight</i> /Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Overweight</i> /Obesitas	98	49
Tidak <i>Overweight</i> /Obesitas	102	51
Total	200	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa ada 98 orang responden yang mengalami *overweight*/obesitas (49%) dan ada 102

orang responden tidak mengalami *overweight*/obesitas (51%).

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian *Overweight* dan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Jambi

Variabel	Kategori	Kejadian <i>Overweight</i> /Obesitas		p-value
		<i>Overweight</i> /Obesitas	Tidak <i>Overweight</i> /Obesitas	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	34	25	0,114
	Perempuan	64	77	
Status Tempat Tinggal	Kos	67	77	0,262
	Tinggal Bersama Orang Tua	31	25	
Riwayat <i>Overweight</i>/Obesitas Keluarga	Tidak Ada	43	69	0,001
	Ada	55	33	
Pola Makan	Kurang	54	28	0,000
	Cukup	34	62	
	Baik	10	12	
Durasi Tidur	Buruk	43	31	0,79
	Cukup	37	54	
	Baik	18	17	

Aktivitas Fisiki	Ringan	24	36	0,72
	Sedang	61	47	
	Berat	13	19	
Stres Akademik	Ringan	7	13	0,186
	Sedang	51	48	
	Berat	35	40	
	Sangat Berat	5	1	
Kebiasaan Merokok	Tidak Ada Kebiasaan Merokok	86	99	0,013
	Ada Kebiasaan Merokok	12	3	
	Tidak Ada Kebiasaan Merokok	84	101	
Penggunaan Obat-Obatan	Ada	14	1	0,000

Keterangan: Uji *Chi-Square*, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* pada tabel 4 didapatkan hasil bahwa yang memiliki $p < 0,05$ adalah riwayat *overweight/obesitas* keluarga, pola makan, kebiasaan merokok dan penggunaan obat-obatan yang berarti bahwa terdapat hubungan signifikan antara riwayat *overweight/obesitas* keluarga, pola makan, kebiasaan merokok dan penggunaan obat-obatan dengan kejadian *overweight/obesitas*

pada mahasiswa. Sedangkan nilai $p > 0,05$ adalah usia, jenis kelamin, status tempat tinggal, durasi tidur, aktivitas fisik dan stres akademik yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara adalah usia, jenis kelamin, status tempat tinggal, durasi tidur, aktivitas fisik dan stres akademik dengan kejadian *overweight/obesitas* pada mahasiswa.

Tabel 5. Faktor Risiko yang Paling Berpengaruh dengan Kejadian *Overweight* dan *Obesitas* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi

Variabel	B	Sig. (P-Value)	Exp (B)/OR	(95% CI)
Jenis Kelamin	0,645	0,084	1.906	0,916-3,964
Riwayat <i>Overweight/Obesitas</i> Keluarga	0,994	0,002	2.703	1,434-5,092
Pola Makan	-1,099	0,000	0.333	0,194-0,572
Merokok	1,400	0,065	4.057	0,916-17,966
Penggunaan Obat-Obatan	3,431	0,002	30.916	3,503-272,882

Keterangan: Uji regresi logistik berganda, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$

Analisis bivariat menunjukkan bahwa riwayat *overweight/obesitas* keluarga, pola makan, dan penggunaan obat-obatan berhubungan signifikan dengan kejadian *overweight/obesitas* pada mahasiswa ($p < 0,05$), sedangkan jenis kelamin dan kebiasaan merokok tidak signifikan ($p > 0,05$). Analisis multivariat dengan regresi logistik mengidentifikasi tiga variabel signifikan:

riwayat *overweight /obesitas* keluarga meningkatkan risiko 2,7 kali lipat ($B = 0,994$; $OR = 2,703$; 95% CI: 1,252–5,091; $p = 0,002$), pola makan baik menurunkan risiko 67% ($B = -1,099$; $OR = 0,333$; 95% CI: 0,194–0,572; $p < 0,001$), dan penggunaan obat-obatan meningkatkan risiko hingga 31 kali lipat ($B = 3,431$; $OR = 30,916$; 95% CI: 3,503–272,882; $p = 0,002$).

PEMBAHASAN

Mayoritas responden berusia 18–23 tahun, paling banyak 21 tahun (34,5%), fase transisi remaja menuju dewasa yang memengaruhi gaya hidup dan status gizi. Kasus overweight/obesitas terbanyak pada usia 21 tahun (41 dari 98 responden). Responden didominasi perempuan (70,5%) yang secara biologis memiliki proporsi lemak tubuh lebih tinggi. Sebagian besar tinggal di kos (72%), meningkatkan kemandirian dan risiko pola makan tidak teratur. Sebanyak 44% memiliki riwayat overweight/obesitas keluarga, memengaruhi predisposisi genetik dan kebiasaan. Pola makan sebagian besar cukup (48%), durasi tidur cukup (45,5%), aktivitas fisik sedang (54%), dan stres akademik sedang–berat tinggi (87%), yang semuanya dapat berkontribusi terhadap overweight/obesitas. Mayoritas tidak merokok (92,5%) dan tidak menggunakan obat-obatan (92,5%).

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian *Overweight/Obesitas* pada Mahasiswa Kedokteran

Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai $p = 0,114$, yang berarti jenis kelamin tidak bermakna secara statistik terhadap kejadian *overweight/obesitas*, meskipun tren menunjukkan perempuan lebih banyak mengalami obesitas dibanding laki-laki (Virlando Suryadinata & Sukarno, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang melaporkan tidak ada korelasi signifikan antara jenis kelamin dan obesitas ($p = 0,092$), meskipun perempuan secara umum memiliki risiko lebih tinggi karena faktor hormonal, metabolisme basal yang lebih rendah, serta kecenderungan penyimpanan lemak lebih banyak (Lende et al., 2024). Perbedaan temuan dengan penelitian yang menunjukkan hubungan signifikan pada perempuan ($p = 0,010$) dapat dijelaskan oleh mayoritas populasi penelitian ini adalah perempuan (70,5%) dengan rentang usia sempit, sehingga variasi gaya hidup dan faktor hormonal kurang terlihat, ditambah pergeseran pola perilaku kekinian yang membuat risiko obesitas antara laki-laki dan

perempuan semakin mendekati seimbang (Titik Dwi Rahmawati et al., 2024).

Hubungan Status Tempat Tinggal dengan Kejadian *Overweight/Obesitas* pada Mahasiswa Kedokteran

Analisis bivariat pada tabel 4 menunjukkan $p = 0,262$, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara status tempat tinggal dengan kejadian *overweight/obesitas*. Meskipun mahasiswa yang tinggal di kos cenderung memiliki pola makan lebih sembarangan dibanding yang tinggal bersama orang tua (Rachmawati et al., 2024), penelitian ini tidak menemukan perbedaan signifikan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena kedua kelompok tinggal di kota Jambi, sehingga gaya hidup dan akses pangan relatif mirip. Sebelumnya, beberapa penelitian melaporkan perbedaan signifikan status gizi antara mahasiswa kos dan yang tinggal di rumah ($p = 0,007$) (Ayini et al., 2023).

Hubungan Riwayat *Overweight/Obesitas* Keluarga dengan Kejadian *Overweight/Obesitas* pada Mahasiswa Kedokteran

Analisis bivariat menunjukkan bahwa riwayat *overweight/obesitas* keluarga berhubungan signifikan dengan kejadian *overweight/obesitas* pada mahasiswa ($p = 0,001$). Hubungan ini kemungkinan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor genetik dan lingkungan keluarga. Secara genetik, individu dengan riwayat *overweight/obesitas* dalam keluarga memiliki predisposisi terhadap gangguan regulasi keseimbangan energi, metabolisme, dan distribusi lemak tubuh yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight/obesitas*. Selain itu, lingkungan keluarga berperan dalam membentuk kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, serta pola hidup yang dapat memengaruhi status gizi individu. Risiko *overweight/obesitas* diketahui meningkat seiring dengan adanya riwayat obesitas pada orang tua. Anak

dari orang tua dengan berat badan normal memiliki kemungkinan sekitar 10% mengalami obesitas, meningkat menjadi 40–50% apabila salah satu orang tua mengalami obesitas, dan mencapai 70–80% apabila kedua orang tua mengalami obesitas (Vidya Anggraini et al., 2022). Temuan ini konsisten dengan penelitian Onesiforus Gozali dan Ratna Saraswati (2017) yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara status gizi orang tua dan status gizi remaja. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa faktor genetik dan lingkungan keluarga merupakan determinan penting dalam terjadinya *overweight/obesitas*, sehingga upaya pencegahan perlu dilakukan tidak hanya pada individu, tetapi juga melalui pendekatan berbasis keluarga.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Overweight/Obesitas* pada Mahasiswa Kedokteran

Analisis bivariat menunjukkan bahwa pola makan berhubungan signifikan dengan kejadian *overweight/obesitas* pada mahasiswa ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas pola makan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi mahasiswa. Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep keseimbangan energi, di mana asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh dalam jangka waktu lama akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak sehingga meningkatkan risiko terjadinya *overweight* dan obesitas. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan karbohidrat sederhana serta rendah serat, berkontribusi terhadap terjadinya surplus energi dan akumulasi lemak tubuh.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan memiliki pola makan yang kurang baik akibat jadwal akademik yang padat, kebiasaan melewatkan waktu makan utama, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight/obesitas* apabila berlangsung secara terus-menerus. Temuan

penelitian ini konsisten dengan penelitian Yulianawati et al. (2017) yang menunjukkan bahwa 53,3% mahasiswa dengan pola makan tidak baik berada dalam kategori *overweight/obesitas* ringan ($p = 0,030$). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Halim dan Suzan (2022) yang menyatakan bahwa konsumsi makanan tinggi energi dan rendah serat merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya *overweight* dan obesitas. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan pola makan sehat sebagai strategi utama dalam pencegahan *overweight/obesitas* pada mahasiswa.

Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian *Overweight/Obesitas* pada Mahasiswa Kedokteran

Durasi tidur tidak berhubungan signifikan dengan *overweight/obesitas* pada mahasiswa kedokteran ($p = 0,079$), meskipun kelompok dengan tidur buruk cenderung memiliki prevalensi lebih tinggi (Ma'ruf et al., 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian Novziransyah & Daulay (2018) yang menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara durasi tidur dan kelebihan berat badan pada mahasiswa. Meskipun secara teori tidur memengaruhi hormon lapar-kenyang, metabolisme, dan perilaku makan, faktor lain seperti pola makan, riwayat keluarga, dan penggunaan obat lebih dominan dalam menentukan status gizi.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight/Obesitas* pada Mahasiswa Kedokteran

Aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan *overweight/obesitas* ($p = 0,072$). Meskipun secara teori aktivitas fisik membantu mengontrol berat badan melalui peningkatan pengeluaran energi, oksidasi lemak, dan massa otot (Faridi Ahmad & Puspita Winny, 2022), variasi prevalensi antar kategori tidak signifikan. Penelitian Riskawati et al., 2020, juga menunjukkan hasil serupa ($p = 0,143$), sementara penelitian lain menemukan hubungan signifikan (Adi Ma et al., 2023), menandakan efektivitas

aktivitas fisik dipengaruhi oleh intensitas, durasi, dan kombinasi dengan pola makan. Aktivitas fisik tidak signifikan kemungkinan karena mayoritas responden berada pada kategori aktivitas sedang sehingga variasi antar kelompok menjadi terbatas.

Hubungan Stres Akademik dengan kejadian *Overweight*/Obesitas pada Mahasiswa Kedokteran

Tingkat stres akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap *overweight*/obesitas ($p = 0,186$), meskipun sebagian besar responden mengalami stres sedang hingga berat (Hediaty & Natasha Ayu Shafira, 2022). Penelitian terdahulu pada mahasiswa FK Universitas Mulawarman (Annisa et al., 2024) juga menunjukkan tidak ada hubungan signifikan. Meskipun secara teori stres dapat memengaruhi hormon dan pola makan (Khoiroh et al., 2022). Faktor lain seperti pola makan, riwayat keluarga, dan penggunaan obat lebih berperan.

Hubungan Merokok dengan kejadian *Overweight*/Obesitas pada Mahasiswa Kedokteran

Dari 200 responden, 15 mahasiswa merokok, dengan 12 orang (6%) mengalami *overweight*/obesitas. Uji Chi-Square menunjukkan hubungan signifikan antara merokok dan *overweight*/obesitas ($p = 0,013$). Nikotin dalam rokok meningkatkan hormon kortisol, menyebabkan penumpukan lemak perut, penurunan massa otot panggul, dan resistensi insulin (Susanto et al., 2021; Arifani & Setiyaningrum, 2021). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan merokok berhubungan dengan obesitas melalui efek hormonal dan gaya hidup kurang sehat (Syifa Arifani et al., 2021).

Hubungan Penggunaan Obat-Obatan dengan kejadian *Overweight*/Obesitas pada Mahasiswa Kedokteran

Sebanyak 15 mahasiswa (7,5%) menggunakan obat-obatan, dengan 14 orang (7%) mengalami *overweight*/obesitas. Analisis *Chi-Square*

menunjukkan hubungan sangat signifikan ($p < 0,001$). Obat-obatan termasuk kortikosteroid, antidepresan, antipsikotik, dan beta-blocker dapat meningkatkan berat badan (Levy & Nessen, 2023). Sebagian besar pengguna obat dalam penelitian ini mengonsumsi antidepresan, yang berpotensi menyebabkan *weight gain* melalui perubahan regulasi neuroendokrin, resistensi insulin, dan dampak metabolik jangka panjang (Syahroni et al., 2025; Gafoor et al., 2018; Mouawad et al., 2025). Penggunaan obat-obatan meningkatkan risiko *overweight*/obesitas sebesar 30,9 kali ($OR = 30,916$; 95% CI: $x-y$; $p = 0,002$). Meskipun demikian, rentang CI yang lebar menunjukkan presisi estimasi yang rendah akibat jumlah pengguna obat yang relatif sedikit. Temuan ini menegaskan perlunya pemantauan gizi dan edukasi efek samping obat dalam pencegahan obesitas pada mahasiswa.

Hubungan Riwayat *Overweight*/Obesitas Keluarga, Pola Makan dan Penggunaan Obat-Obatan dengan Kejadian *Overweight*/Obesitas pada Mahasiswa Kedokteran

Hasil analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik berganda menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian *overweight*/obesitas pada mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi angkatan 2022–2024. Mahasiswa dengan riwayat keluarga *overweight*/obesitas memiliki peluang sebesar 2,7 kali lebih tinggi untuk mengalami *overweight*/obesitas dibandingkan dengan mahasiswa tanpa riwayat tersebut ($p = 0,001$; $OR = 2,703$). Faktor genetik serta pola kebiasaan makan dalam keluarga diketahui berperan penting dalam meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada individu. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa adanya riwayat *overweight*/obesitas dalam keluarga meningkatkan kemungkinan individu mengalami *overweight*/obesitas secara signifikan. Pola makan mahasiswa terbukti berpengaruh terhadap kejadian *overweight*/obesitas. Mahasiswa dengan

pola makan cukup atau baik memiliki penurunan risiko sebesar 67% dibandingkan mahasiswa dengan pola makan kurang baik ($p = <0,001$; OR = 0,333). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pola makan tidak sehat, termasuk konsumsi tinggi gula dan lemak, berkorelasi dengan peningkatan risiko *overweight*/obesitas pada mahasiswa. Selain itu, penggunaan obat-obatan terbukti meningkatkan risiko *overweight*/obesitas hingga 31 kali lipat ($p = 0,002$; OR = 30,916). Beberapa jenis obat dapat memengaruhi metabolisme, nafsu makan, dan penyimpanan lemak, sehingga meningkatkan risiko penambahan berat badan.

KESIMPULAN

Sebanyak 49% mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2022–2024 mengalami *overweight* dan obesitas, mayoritas berusia 21 tahun dan perempuan. Penelitian menemukan hubungan signifikan antara riwayat keluarga *overweight*/obesitas, pola makan, merokok, dan penggunaan obat dengan kejadian *overweight* dan obesitas, dengan riwayat keluarga, pola makan, dan penggunaan obat menjadi faktor risiko utama.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, R. R. N., Fitriany, E., & Kusumawati, H. (2024). Hubungan tingkat stres dan sedentary lifestyle dengan kejadian obesitas: Studi pada mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(8), 1491–1499.

Arifani, S., & Setyaningrum, Z. (2021). Faktor perilaku berisiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada usia dewasa di Provinsi Banten tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 160–168. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.13738>

Aurora, W. I. D., Kusdiyah, E., & Mulyadi, D. (2021). Hubungan antara indeks massa tubuh dan kadar kalsium

darah sebagai deteksi osteoporosis pada wanita usia 40–60 tahun di Kota Jambi. *Jambi Medical Journal, Special Issue (JAMHESIC)*, 299–305.

Ayini, N., Lalu, S., Nengrum, E. I., Kadir, S., & Hadju, V. A. (2023). Analisis perbandingan status gizi antara mahasiswa yang tinggal di rumah dan kos-kosan. *Graha Medika Public Health Journal*, 2(1). <https://journal.iktgm.ac.id/index.php/publichealth>

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>

Diani, Y. H. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Ilmiah WIDYA*, 5.

Faridi, A., & Winny, P. (2022). Karakteristik, pola makan, dan perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa terdampak COVID-19. *Amerta Nutrition*, 6(3), 292–297.

Gafoor, R., Booth, H. P., & Gulliford, M. C. (2018). Antidepressant utilisation and incidence of weight gain during 10 years' follow-up: A population-based cohort study. *BMJ*, 361, k1951. <https://doi.org/10.1136/bmj.k1951>

Halim, R., & Suzan, R. (2020). Korelasi massa lemak dan lemak visceral dengan kadar leptin serum pada remaja *overweight* dan obesitas. *Jambi Medical Journal*, 8(1), 102–110. <https://doi.org/10.22437/jmj.v8i1.9477>

Halim, R., & Suzan, R. (2022). Pola makan, aktivitas fisik, dan komposisi tubuh pada *overweight* dan obesitas selama pandemi COVID-19. *Jambi Medical Journal*, 10(3), 401–408.

Harahap, A. H., Octaviani, J., Kusdiyah, E., Tan, E. I. A., Fitri, A. D., & Herlambang, H. (2021). Hubungan indeks massa tubuh dengan derajat dismenore pada mahasiswa

- kedokteran. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health and Disease*, 2(1), 18–24. <https://doi.org/10.22437/esehad.v2i1.13747>
- Hediaty, S., & Shafira, N. A. (2022). Gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran berdasarkan Medical Student Stressor Questionnaire. *Journal of Medical Studies*, 2(2), 61–71.
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., & Peters, J. C. (2012). Energy balance and obesity. *Circulation*, 126(1), 126–132. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.111.087213>
- Humaryanto, H., & Syauqy, A. (2019). Indeks massa tubuh dan densitas massa tulang sebagai faktor risiko osteoporosis pada wanita. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(3), 218–222. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2019.030.03.10>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset kesehatan dasar Provinsi Jambi tahun 2013. <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Pedoman umum pengendalian obesitas.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a). Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jambi tahun 2018.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b). Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018.
- Khoiroh, U., Wirjatmadi, B., & Setyaningtyas, S. W. (2022). Hubungan stres akademik dan pola konsumsi dengan overweight pada siswa. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13, 341–352.
- Levy, S. M., & Nessen, M. (2023). Obesity. In *Merck Manual*.
- Ma'ruf, M. A., Juhairina, J., Istiana, I., Triawanti, T., & Setyohadi, D. (2024). Hubungan durasi tidur dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. *Homeostasis*, 6(3), 665–674.
- Rachmi, C. N., Li, M., & Baur, L. A. (2017). Overweight and obesity in Indonesia: Prevalence and risk factors—A literature review. *Public Health*, 147, 20–29. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.02.002>
- Rahadian, F. A., Wahyuningsih, U., & Simanungkalit, S. F. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 24–34. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.24-34>
- Riskawati, Y. K., Savitri, K. A., Ramdani, P. R., & Mufid, A. F. (2020). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Majalah Kesehatan*, 7(4), 231–238.
- Susanto, A., Sari, E. N., & Prastiwi, R. S. (2021). Analisis hubungan perilaku merokok dengan obesitas sentral pada orang dewasa sehat di Suradadi, Kabupaten Tegal. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1193–1198.
- Suzan, R., & Halim, R. (2022). Pengaruh pemberian suplemen bubuk biji ketumbar terhadap indeks massa tubuh, tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, dan profil lipid pada orang dewasa overweight dan obesitas. *Jambi Medical Journal*, 10(1), 50–55. <https://doi.org/10.22437/jmj.v10i1.16561>
- Suzan, R., & Kusdiyah, E. (2025). Hubungan asupan lemak dengan persentase lemak tubuh mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi (Doctoral dissertation). Universitas Jambi.
- Suzan, R., Halim, R., & Ayudia, E. I. (2022). Hubungan antara asupan makan, status gizi, dan aktivitas fisik dengan kejadian COVID-19 pada orang dewasa overweight dan

- obesitas. *Jambi Medical Journal*, 10(3), 458–466. <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/19595>
- Syahroni, R. U., Oktarlina, R. Z., Boy, H., & Hutasoit, K. (2025). Literature review peranan antidepresan terhadap perubahan berat badan pada pasien depresi. *Jurnal Penelitian Psikologi dan Psikiatri*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Syauqy, A., & Humaryanto, H. (2018). Perbedaan pH saliva dan aktivitas enzim amilase pada mahasiswa perokok dan tidak merokok. *Jambi Medical Journal*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jmj.v6i1.4816>
- Velina, V. M. P., & Nadhiroh, S. R. (2023). Hubungan Uang Saku, Status Tempat Tinggal, Durasi Tidur, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Media Gizi Kemas*, 12(2), 677–684. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.677-684>
- Vidya Anggraini, N., Ratnawati, D., & Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, F. (2022). Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Kontak. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)* Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, 5. <https://doi.org/10.31605/j>
- Virlando Suryadinata, R., & Sukarno, D. A. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa the Effect of Physical Activity on the Risk of Obesity in Adulthood. *The Indonesian Jurnal of Public Health*, 14, 106–116. <https://doi.org/10.20473/ijph.vl14il.2019.106-116>
- Yani Arbie, F., Vera Tasentimbang Harikedua, Mk., Denny Indra Setiawan, M., Rahma Labatjo, Mg., & Nur Ayu Ruhmayanti, M. (2022). Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Serta Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Tulang Oleh : CV. Mitra Keluarga Sehat (Y. Aswad, Ed.). CV. Mitra Keluarga Sehat.
- Yulianawati, R., & Ismarwati, I. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Obesitas Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).