

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Perilaku Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Cenderawasih

Obesity Prevention Behavior in Students of Cenderawasih University

Natalia Paskawati Adimuntja, Asriati, Muhammad Akbar Nurdin

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih

Article Info

Article History

Received: 30 Jan 2023

Revised: 27 Feb 2023

Accepted: 23 Mar 2023

ABSTRACT / ABSTRAK

The Prevalence of nutritional status based on Body Mass Index (BMI) for people aged >18 years in Indonesia who are obese is 21,8%. Population >18 years in Papua who are obese based on the Body Mass Index (BMI) category is 20,2% (Ministry of Health RI, 2018). The research objective was to determine the factors associated with obesity prevention behavior in Cenderawasih University students. The type of research used is observational research with a cross-sectional study. The population of this study was all students at Cenderawasih University, with a total sample of 100 respondents. The sampling method uses the quota sampling technique: data analysis, namely univariate and bivariate analysis using the chi-square statistical test (χ^2). The study found that most respondents did not often eat snacks, namely as many as 86 people (86%), and most did heavy physical activities, as many as 79 people (79%). The bivariate analysis showed that knowledge ($p=0,034$) and family support ($p=0,032$) had a significant relationship with snack-eating behavior. Meanwhile, perception ($p=0,017$) is related to physical activity behavior in Cenderawasih University students. The study concludes that knowledge and family support are significantly related to snack-eating behavior, while perceptions are significantly related to physical activity behavior in Cenderawasih University students.

Keywords: *Obesity prevention behavior, adolescents*

Prevalensi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penduduk umur >18 tahun di Indoensia yang mengalami obesitas sebesar 21,8%. Penduduk >18 tahun di Papua yang mengalami obesitas berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) sebesar 20,2%. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan obesitas pada mahasiswa Universitas Cenderawasih. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional study*. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa di lingkungan Universitas Cenderawasih dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 100 responden. Cara penarikan sampel menggunakan teknik *kuota sampling*. Analisis data yakni analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* (χ^2). Hasil penelitian menemukan sebagian besar responden tidak sering makan makanan selingan yakni sebanyak 86 orang (86%) dan sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik berat yakni sebanyak 79 orang (79%). Hasil analisis bivariat (*chi-square*) menunjukkan pengetahuan ($p= 0,034$) dan dukungan keluarga ($p= 0,032$) memiliki hubungan signifikan dengan perilaku makan makanan selingan. Sedangkan persepsi ($p= 0,017$) berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik pada mahasiswa Universitas Cenderawasih. Kesimpulan penelitian yaitu pengetahuan dan dukungan keluarga signifikan berhubungan dengan perilaku makan makanan selingan, sedangkan persepsi signifikan berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik pada mahasiswa Universitas Cenderawasih.

Kata kunci: Perilaku pencegahan obesitas, remaja

Corresponding Author:

Name : Natalia Paskawati Adimuntja
Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih
Address : Jl. Raya Abepura Sentani, Kota Jayapura, Prov. Papua
Email : nataliaadimuntja@gmail.com

PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals (SDGs) memiliki beberapa tujuan yakni salah satunya menjamin kehidupan sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua di segala usia melalui penguatan kapasitas semua negara, termasuk negara berkembang terkait pencegahan faktor risiko dari masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang ditemui di negara berkembang yakni obesitas. Sekitar 2,8 juta orang meninggal per tahun karena komplikasi yang berkaitan dengan kelebihan berat badan atau obesitas (Pugliese *et al.*, 2022). Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Beberapa mekanisme fisiologis berperan penting dalam tubuh individu untuk menjaga keseimbangan antara asupan energi dengan keseluruhan energi yang digunakan dan untuk menjaga berat badan stabil (Kemenkes RI, 2017).

Obesitas di seluruh dunia meningkat hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975. Pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut terdapat lebih dari 650 juta mengalami obesitas. Sekitar 39% orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2016 dan 13% mengalami obesitas (WHO, 2021).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) tahun 2018 menunjukkan data prevalensi status gizi berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penduduk dewasa (umur >18 tahun) di Indonesia yang mengalami obesitas yakni sebesar 21,8%. Sedangkan penduduk dewasa (>18 tahun) di Papua yang mengalami obesitas berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) yakni sebesar 20,2% (Kemenkes RI, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa obesitas masih merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia.

Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi sehingga ada hubungan antara jenis kelamin dan status gizi (Harista, 2012). Prevalensi obesitas pada penduduk umur >18 tahun menurut jenis kelamin menunjukkan pada jenis kelamin laki-laki sebesar 24% pada tahun 2016 meningkat menjadi 26,6% pada tahun 2018. Hal yang sama juga ditunjukkan pada jenis kelamin perempuan yakni pada tahun 2016 sebesar 41,6% kemudian pada tahun 2018 meningkat menjadi 44,4% (Kemenkes RI, 2018).

Kelebihan berat badan pada remaja terkait dengan peningkatan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Aktivitas fisik berperan penting dalam mencegah kelebihan berat badan dan obesitas pada orang muda dan membatasi perkembangannya pada usia dewasa. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi dapat membantu mereka untuk menyesuaikan perilaku makan dan aktivitas fisik mereka (Mapfumo, Muderedzwa and Matsungo, 2022).

Niat berperilaku dipengaruhi oleh faktor-faktor yakni sikap, pengetahuan, tekanan sosial yang diterima dari teman sebaya, keluarga, penyedia layanan kesehatan untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku kesehatan dan persepsi kontrol keperilakuan yang mengacu pada persepsi seseorang terhadap sulit tidaknya melaksanakan perilaku yang diinginkan. Sebuah studi pada mahasiswa di Iran terkait determinan perilaku konsumsi makan cepat saji menunjukkan persepsi kontrol keperilakuan secara langsung mempengaruhi perilaku konsumsi makan cepat saji yang signifikan berhubungan dengan kejadian obesitas (Didarloo *et al.*, 2022).

Dukungan keluarga turut berperan membentuk perilaku makan remaja. Belajar dan sosialisasi makan yang baik terjadi dalam lingkup keluarga. Pengalaman makan yang baik sangat penting dilakukan sejak anak-anak sampai remaja agar dapat membantu mereka memiliki pola makan dan gaya hidup yang sehat (Harista, 2012).

Teori perilaku model *The Health Belief* biasa digunakan dalam menjelaskan perubahan perilaku kesehatan di masyarakat. Konsep utama dari *health belief model* adalah perilaku sehat ditentukan oleh kepercayaan individu atau persepsi tentang penyakit dan sarana yang tersedia untuk menghindari terjadinya suatu penyakit. Komponen *Health Belief Model* meliputi kerentanan yang dirasakan, keparahan yang dirasakan, manfaat yang dirasakan, hambatan, isyarat bertindak, variabel demografi, sosiopsikologi dan struktural serta *self efficacy* (Irwan, 2017).

Perilaku pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan menjaga pola konsumsi dan meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari. Mengatur pola konsumsi sehat dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur, mengurangi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, mengurangi konsumsi makanan tinggi energi dan lemak, jarang mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) serta meningkatkan aktivitas fisik (Kivimäki *et al.*, 2022). Berdasarkan data prevalensi status gizi menurut kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penduduk dewasa (>18 tahun) di Papua yang mengalami obesitas masih cukup tinggi yakni sebesar 20,2%. Sehingga berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini akan berfokus untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pencegahan obesitas pada mahasiswa Universitas Cenderawasih.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional study*. Metode ini lebih tepat digunakan dalam penelitian karena mampu menjelaskan hubungan variabel independen dengan variabel dependen pada populasi yang diteliti pada satu titik waktu tertentu (*point time approach*). Penelitian dilakukan di Universitas Cenderawasih, Kota Jayapura. Penelitian dilakukan dari bulan April sampai September 2022. Populasi penelitian adalah semua mahasiswa aktif di lingkungan Universitas Cenderawasih. Sampel penelitian dihitung menggunakan rumus Lameshow (1991), sehingga berdasarkan perhitungan diperoleh besar sampel penelitian 100 responden. Cara penarikan sampel yakni menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *kuota sampling*. Sumber data dalam penelitian ini berupa data primer yang dikumpulkan menggunakan kuesioner online dan data sekunder yang bersumber dari penelitian sebelumnya dan akademik Universitas Cenderawasih. Analisis data yakni analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* (χ^2). Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 19 tahun yakni sebanyak 28 orang (28%). Sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 69 orang (69%). Mahasiswa Universitas Cenderawasih yang

menjadi responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada jenjang angkatan 2021 yakni sebanyak 43 orang (43%).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Total	
	n	%
Umur		
18 tahun	6	6,0
19 tahun	28	28,0
20 tahun	23	23,0
21 tahun	20	20,0
22 tahun	15	15,0
23 tahun	8	8,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	31,0
Perempuan	69	69,0
Jenjang Angkatan		
2018	8	8,0
2019	23	23,0
2020	23	23,0
2021	43	43,0
2022	3	3,0
Total	100	100

Sumber: Data primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 di bawah ini menunjukkan bahwa dari 100 responden dalam penelitian ini, terdapat 86 orang (86%) yang tidak sering makan makanan selingan dan sebanyak 14 orang (14%) yang sering makan makanan selingan. Serta dari 100 responden dalam penelitian ini, terdapat 79 orang (79%) yang melakukan aktivitas fisik berat dan sebanyak 21 orang (21%) yang melakukan aktivitas fisik ringan. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 69 orang (69%). Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup yakni sebanyak 96 orang (96%). Sebagian besar responden memiliki persepsi yang positif yakni sebanyak 73 orang (73%) dan sebagian besar responden mendapat dukungan keluarga untuk berperilaku pencegahan obesitas yakni sebanyak 78 orang (78%).

Dari 100 responden dalam penelitian ini, terdapat 86 orang (86%) yang tidak sering makan makanan selingan dan sebanyak 14 orang (14%) yang sering makan makanan selingan. Serta dari 100 responden dalam penelitian ini, terdapat 79 orang (79%) yang melakukan aktivitas fisik berat dan sebanyak 21 orang (21%) yang melakukan aktivitas fisik ringan. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 69 orang (69%). Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup yakni sebanyak 96 orang (96%). Sebagian besar responden memiliki persepsi yang positif yakni sebanyak 73 orang (73%) dan sebagian besar responden mendapat dukungan keluarga untuk berperilaku pencegahan obesitas yakni sebanyak 78 orang (78%) (table 2).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel yang Diteliti

Karakteristik	Total	
	n	%
Perilaku Makan Makanan Selingan		
Sering	14	14,0
Tidak sering	86	86,0
Perilaku Aktivitas Fisik		
Ringan	21	21,0
Berat	79	79,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	31,0
Perempuan	69	69,0
Pengetahuan		
Kurang	4	4,0
Cukup	96	96,0
Persepsi		
Negatif	27	27,0
Positif	73	73,0
Dukungan keluarga		
Tidak mendukung	22	22,0
Mendukung	78	78,0
Total	100	100

Sumber: Data primer, 2022

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 3 di bawah ini menunjukkan bahwa, variabel pengetahuan ($p=0,034$) dan dukungan keluarga ($p=0,032$) memiliki hubungan signifikan dengan perilaku makan makanan selingan pada mahasiswa Universitas Cenderawasih yakni dengan nilai p -value kurang dari 0,05.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Proporsi responden terhadap perilaku makan makanan selingan yang tidak sering lebih tinggi pada responden perempuan dibanding dengan laki-laki, yaitu 88,4 % dari 69 responden yang berjenis kelamin perempuan, dan 80,6% dari 31 responden yang berjenis kelamin laki-laki. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,301$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p>0,05$. Hasil menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan antara jenis kelamin terhadap perilaku makan makanan selingan mahasiswa Universitas Cenderawasih.

Responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan cukup. Proporsi responden terhadap perilaku makan makanan selingan yang tidak sering lebih tinggi pada responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dibanding yang memiliki pengetahuan kurang, yaitu 87,5% dari 96 responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 50,0% dari 4 responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,034$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p<0,05$. Hasil menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap perilaku makan makanan selingan mahasiswa Universitas Cenderawasih.

Sebagian besar responden memiliki persepsi positif. Proporsi responden terhadap perilaku makan makanan selingan yang sering lebih tinggi pada responden yang memiliki persepsi positif dibanding yang memiliki persepsi negatif, yaitu 16,0 % dari 25 responden yang memiliki persepsi negatif, dan 8% dari 75 responden yang memiliki persepsi positif. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,318$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p>0,05$. Hasil menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan antara persepsi terhadap perilaku makan makanan selingan mahasiswa Universitas Cendrawasih.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapat dukungan dari keluarga. Proporsi responden terhadap perilaku makan makanan selingan yang sering lebih tinggi pada responden yang mendapat dukungan dari keluarga dibanding yang tidak mendapatkan dukungan keluarga, yaitu 17,9% dari 78 responden yang mendapatkan dukungan keluarga, dan 0% dari 22 responden yang mendapatkan dukungan dari keluarga. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,032$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p<0,05$. Hasil menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap perilaku makan makanan selingan mahasiswa Universitas Cenderawasih.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Variabel Penelitian Perilaku Makan Makanan Selingan Sebagai Pencegahan Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Cenderawasih

Variabel Independen	Perilaku Makan Makanan Selingan				Total		<i>p-value</i>
	Sering		Tidak sering		n=100	%	
	n	%	n	%			
Jenis kelamin							
Laki-laki	6	19,4	25	80,6	31	100	0,301
Perempuan	8	11,6	61	88,4	69	100	
Pengetahuan							
Kurang	2	50,0	2	50,0	4	100	0,034*
Cukup	12	12,5	84	87,5	96	100	
Persepsi							
Negatif	2	8,0	23	92,0	25	100	0,381
Positif	12	16,0	63	84,0	75	100	
Dukungan keluarga							
Tidak mendukung	0	0	22	100	22	100	0,032*
Mendukung	14	17,9	64	82,1	78	100	

Sumber: Data primer, 2022

Keterangan: (*: Bermakna pada $p<0,05$)

Berdasarkan tabel 4 di bawah menunjukkan bahwa variabel persepsi ($p= 0,017$) memiliki hubungan signifikan dengan perilaku aktivitas fisik pada mahasiswa Universitas Cenderawasih yakni dengan nilai *p-value* kurang dari 0,05.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Proporsi responden terhadap perilaku aktivitas fisik berat tinggi pada responden perempuan dibanding dengan laki-laki, yaitu 82.6 % dari 69 responden yang berjenis kelamin perempuan, dan 71% dari 31 responden yang berjenis kelamin laki-laki. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,186$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p>0,05$. Hasil menunjukkan

bahwa secara statistik tidak ada hubungan antara jenis kelamin terhadap perilaku aktivitas fisik mahasiswa Universitas Cenderawasih.

Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup. Proporsi responden terhadap aktivitas fisik berat lebih tinggi pada responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dibanding yang memiliki pengetahuan kurang, yaitu 79.2% dari 96 responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 75.0% dari 4 responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,841$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p>0.05$. Hasil menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap aktivitas fisik mahasiswa Universitas Cenderawasih.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi positif. Proporsi responden terhadap aktivitas fisik berat lebih tinggi pada responden yang memiliki persepsi positif dibanding yang memiliki persepsi negatif, yaitu 84.9% dari 73 responden yang memiliki persepsi positif, dan 63% dari 27 responden yang memiliki persepsi negatif. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,017$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p<0.05$. Hasil menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan antara persepsi terhadap aktivitas fisik mahasiswa Universitas Cenderawasih.

Responden sebagian besar telah memperoleh dukungan keluarga. Proporsi responden terhadap aktifitas fisik berat lebih tinggi pada responden yang mendapat dukungan keluarga dibanding yang tidak mendapatkan dukungan keluarga, yaitu 80,8% dari 78 responden yang mendapatkan dukungan keluarga, dan 72,7% dari 22 responden yang tidak mendapatkan dukungan keluarga. Hasil uji *chi square* memperoleh nilai $p=0,413$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p>0.05$. Hasil menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik mahasiswa Universitas Cenderawasih.

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat Variabel Penelitian Perilaku Aktivitas Fisik Sebagai Pencegahan Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Cenderawasih

Variabel Independen	Aktivitas Fisik				Total		<i>p- value</i>
	Ringan		Berat		n=100	%	
	n	%	n	%			
Jenis kelamin							
Laki-laki	9	29,0	22	71,0	31	100	0,186
Perempuan	12	17,4	57	82,6	69	100	
Pengetahuan							
Kurang	1	25,0	3	75,0	4	100	0,841
Cukup	20	20,8	76	79,2	96	100	
Persepsi							
Negatif	10	37,0	17	63,0	27	100	0,017*
Positif	11	15,1	62	84,9	73	100	
Dukungan keluarga							
Tidak mendukung	6	27,3	16	72,7	22	100	0,413
Mendukung	15	19,2	63	80,8	78	100	

Sumber: Data primer, 2022

Keterangan: (*: Bermakna pada $p<0,05$)

PEMBAHASAN

Proporsi responden terhadap perilaku makan makanan selingan yang tidak sering lebih tinggi pada responden perempuan dibanding dengan laki-laki, yaitu 88,4 % dari 69 responden yang berjenis kelamin perempuan, dan 80,6% dari 31 responden yang berjenis kelamin laki-laki. Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan perilaku makan makanan selingan pada mahasiswa Universitas Cenderawasih. Pada penelitian ini sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan di Deli Serdang yang menunjukkan jenis kelamin berhubungan dengan pencegahan obesitas. Jenis kelamin dapat membedakan pola makan seseorang. Laki-laki biasanya lebih banyak mengonsumsi makanan, dikarenakan laki-laki lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah yang menyebabkan laki-laki lebih banyak mengeluarkan tenaga dan mengonsumsi asupan makanan yang melebihi porsi normal (Lubis, Dedi and Zagoto, 2019).

Proporsi responden terhadap perilaku aktivitas fisik berat tinggi pada responden perempuan dibanding dengan laki-laki, yaitu 82.6 % dari 69 responden yang berjenis kelamin perempuan, dan 71% dari 31 responden yang berjenis kelamin laki-laki. Pada penelitian ini sebagian besar respondennya berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor internal yang tidak dapat diubah. Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Universitas Cenderawasih. obesitas dapat berisiko baik pada perempuan maupun laki-laki yang diakibatkan oleh faktor risiko kurangnya aktivitas fisik, baik pada laki-laki maupun perempuan. Prevalensi obesitas ditemukan banyak terdapat pada perempuan dikarenakan oleh perilaku aktivitas fisik perempuan yang lebih rendah dibandingkan laki-laki (Somasundaram *et al.*, 2019). Hampir seluruh remaja laki-laki tidak melakukan pekerjaan rumah baik menyapu, mencuci piring maupun mencuci pakaian, hal ini tidak terlepas dari status sebagai pelajar, dimana para orang tua tidak membebankan pekerjaan berat pada anaknya (Ferinawati; and Mayanti, 2018).

Proporsi responden terhadap perilaku makan makanan selingan yang tidak sering lebih tinggi pada responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dibanding yang memiliki pengetahuan kurang, yaitu 87,5% dari 96 responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 50,0% dari 4 responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap perilaku makan makanan selingan mahasiswa Universitas Cenderawasih. Hal ini dikarenakan responden dalam penelitian ini sebagian besar sudah memiliki pengetahuan yang cukup tentang obesitas yang meliputi pengertian obesitas (94%), tanda dan gejala obesitas (92%), faktor risiko dari faktor makanan yang tidak seimbang (95%) serta upaya pencegahan obesitas (95%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Palu yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan perilaku makan remaja (Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, 2016). Masalah gizi pada remaja yakni terkait kurangnya pengetahuan gizi dan kebiasaan makan. Remaja senang mengonsumsi cemilan, melewatkan waktu makan, sering mengonsumsi fast food, jarang mengonsumsi sayur, buah dan ataupun produk peternakan. Hal tersebut mengakibatkan asupan makanan

tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang yang dapat berisiko pada gizi lebih (Pantaleon, 2019).

Proporsi responden terhadap aktivitas fisik berat lebih tinggi pada responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dibanding yang memiliki pengetahuan kurang, yaitu 79.2% dari 96 responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 75.0% dari 4 responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap aktivitas fisik pada mahasiswa Universitas Cendrawasih. Responden dalam penelitian ini sebagian besar sudah memiliki pengetahuan yang cukup tentang obesitas yakni salah satunya tentang faktor risiko obesitas terkait pola aktivitas fisik sedentary (kurang gerak) yang menyebabkan energy yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan risiko obesitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di kota Medan, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan dengan perilaku sedentary yang berisiko obesitas pada remaja di kota Medan (Pika Asyera br Sinulingga, 2021).

Proporsi responden terhadap perilaku makan makanan selingan yang sering lebih tinggi pada responden yang memiliki persepsi positif dibanding yang memiliki persepsi negatif, yaitu 16,0 % dari 25 responden yang memiliki persepsi negatif, dan 8% dari 75 responden yang memiliki persepsi positif. Hasil uji *chi square* menunjukkan tidak ada hubungan antara persepsi dengan perilaku makan makanan selingan mahasiswa Universitas Cendrawasih. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di kota Yogyakarta yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan terkait dengan perbedaan persepsi ibu terhadap obesitas. Pembentukan persepsi tergantung dari faktor internal (seperti pengalaman, pengetahuan) dan faktor eksternal (lingkungan fisik dan sosial). Persepsi akan membawa kepada pemahaman dan selanjutnya menjadi prediktor penting bagi perilaku (Elisabeth, 2009). Dalam hal ini yakni perilaku remaja dalam kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja untuk mencegah kejadian obesitas.

Persepsi merupakan praktik tingkatan pertama. Pada prosesnya, persepsi meliputi kegiatan mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang diambil. Selanjutnya, berkembang dan disebut dengan kegiatan respon terpimpin (seseorang dapat melakukan sesuai dengan yang dianjurkan). Misalnya, sudah mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak yang rendah. Apabila seseorang dapat melakukan sesuatu dengan benar dan sudah merupakan kebiasaan, maka sudah mencapai praktik tingkat tiga (mekanisme). Selanjutnya, adaptasi yang merupakan tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Setelah seseorang mengetahui pentingnya membatasi konsumsi lemak harian dalam upaya promosi kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan orang tersebut akan melaksanakan apa yang disikapinya dengan baik. Oleh karena itu, pembentukan persepsi yang benar mengenai makanan berlemak menjadi penting (Merita; and Junita, 2021).

Proporsi responden terhadap aktivitas fisik berat lebih tinggi pada responden yang memiliki persepsi positif dibanding yang memiliki persepsi negatif, yaitu 84.9% dari 73 responden yang memiliki persepsi positif, dan 63% dari 27 responden yang memiliki persepsi negatif. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara persepsi terhadap aktivitas fisik mahasiswa Universitas Cenderawasih. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Yogyakarta yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang

signifikan antara persepsi terhadap perilaku pencegahan obesitas (Dangga et al, 2021). Persepsi kontrol perilaku untuk melakukan *physical exercise* tidak dipengaruhi oleh sulit atau mudahnya seseorang untuk melakukan tersebut, lebih pada faktor sosial, lingkungan disekitarnya atau faktor personal individual, bagaimana memandang, meyakini dan menyikapi perilaku tersebut (*attitude toward behavior*) (Andreanto, 2013).

Proporsi responden terhadap perilaku makan makanan selingan yang sering lebih tinggi pada responden yang mendapat dukungan dari keluarga dibanding yang tidak mendapatkan dukungan keluarga, yaitu 17,9% dari 78 responden yang mendapatkan dukungan keluarga, dan 0% dari 22 responden yang mendapatkan dukungan dari keluarga. Hasil uji *chi square* menunjukkan ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap perilaku makan makanan selingan mahasiswa Universitas Cenderawasih. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Surabaya yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua berhubungan dengan perilaku konsumsi remaja terhadap makanan cepat saji (Salsabilla and Sulistyowati, 2021). Dukungan orangtua bagi remaja menjadi sangat penting terutama dalam membentuk pola hidup yang baik. Dukungan tersebut dapat diberikan melalui pengaturan menu makan anak. Keluarga merupakan faktor penguat terhadap pembentukan perilaku anak termasuk perilaku makan anak. Orang tua dianggap sebagai kunci utama dalam memahami dan menerapkan nilai-nilai atau prinsip terlebih dahulu, setelah itu ditularkan ke anggota keluarga atau anak-anak. Perilaku makan anak dipengaruhi oleh perilaku dan kebiasaan orang tua dalam hal pemilihan makanan (Saifah, 2011).

Proporsi responden terhadap aktifitas fisik berat lebih tinggi pada responden yang mendapat dukungan keluarga dibanding yang tidak mendapatkan dukungan, yaitu 80,8% dari 78 responden yang mendapatkan dukungan, dan 72,7% dari 22 responden yang tidak mendapatkan dukungan keluarga. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik mahasiswa Universitas Cenderawasih. Tidak adanya hubungan yang bermakna karena sebagai besar responden dalam penelitian ini mendapat dukungan dari keluarga untuk melakukan aktivitas fisik. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan di Tana Toraja menunjukkan bahwa dukungan keluarga yakni dukungan yang diterima dari orang tua berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik anak (Bua', 2017). Lingkungan terkecil dari remaja yakni keluarga serta orang tua merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku remaja. Dalam hal kesehatan, dukungan sosial yang diterima remaja merupakan salah satu faktor penentu perilaku hidup sehat yang dilakukan remaja. Keluarga menjadi agen utama perubahan untuk mencapai status gizi yang normal dengan mendukung kebiasaan makan yang lebih sehat dan terlibat dalam aktivitas fisik (Sari and Suryaputri, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan yang signifikan yakni pengetahuan dan dukungan keluarga dengan perilaku makan makanan selingan pada mahasiswa Universitas Cenderawasih. Serta terdapat hubungan signifikan yakni persepsi dengan perilaku aktivitas fisik pada mahasiswa Universitas Cenderawasih.

Saran dari hasil penelitian yang ditemukan yakni mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran terhadap perilaku pencegahan obesitas dengan menjaga pola makan

dan rutin melakukan aktivitas fisik. Serta diharapkan peningkatan kesehatan di lingkup keluarga, agar peran keluarga yang berjalan dengan baik dapat menjadi komunikasi dan informasi mengenai beberapa perilaku pencegahan obesitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Cenderawasih atas dukungannya, sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Semua responden yang telah turut berpartisipasi dalam penelitian ini dan rekan-rekan yang telah membantu serta mendukung penelitian ini, sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreanto, A. (2013) *Aplikasi Teori Perilaku Terencana: Niat Melakukan Physical Exercise (Latihan Fisik) Pada Remaja di Surabaya*. Universitas Surabaya.
- Bua', R. Y. (2017) *Determinan Perilaku Aktivitas Fisik Anak Overweight dan Obesitas di SD Katolik Renya Rosari Kabupaten Tana Toraja*. Universitas Hasanuddin.
- Dangga et al, V. (2021) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap, Norma Subjektif dan Persepsi Terhadap Perilaku Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta', *respository UGM*.
- Didarloo, A. et al. (2022) 'Determining intention, fast food consumption and their related factors among university students by using a behavior change theory', *BMC Public Health*. BioMed Central, 22(1), pp. 1–10. doi: 10.1186/s12889-022-12696-x.
- Elisabeth, pampang; M. B. P. E. H. (2009) 'Asupan energi, aktivitas fisik, persepsi orang tua dan obesitas siswa dan siswi SMP di Kota Yogyakarta', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 5(3).
- Ferinawati; and Mayanti, S. (2018) 'Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2).
- Harista, W. (2012) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Siswa Smp Di Kota Depok*. FKM Universitas Indonesia.
- Irwan (2017) *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Absolute Media.
- Kemendes RI (2017) *PedumGentas*. Jakarta.
- Kemendes RI (2018) *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Kivimäki, M. et al. (2022) 'Body-mass index and risk of obesity-related complex multimorbidity: an observational multicohort study', *The Lancet Diabetes and Endocrinology*, 10(4), pp. 253–263. doi: 10.1016/S2213-8587(22)00033-X.
- Lubis, A. A., Dedi, K. and Zagoto, D. E. (2019) 'Hubungan Karakteristik Masyarakat Dengan Pencegahan Obesitas', 1, pp. 45–52.
- Mapfumo, P. T., Muderedzwa, T. M. and Matsungo, T. M. (2022) 'Prevalence and determinants of overweight and obesity among in-school adolescents in Harare, Zimbabwe', *The North African Journal of Food and Nutrition Research*, 6(13), pp. 29–38. doi: 10.51745/najfnr.6.13.29-38.
- Merita; and Junita, D. (2021) 'Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Dengan Kebiasaan

- Konsumsi Makanan Berlemak Pada Mahasiswa Stikes Baiturrahim Jambi', *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), pp. 31-39.
- Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, F. A. (2016) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu', *Jurnal Preventif*, 7(1).
- Pantaleon, M. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri Ii Kota Kupang', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689-1699.
- Pika Asyera br Sinulingga, L. S. A. dan Z. L. (2021) 'Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Sedentari Yang Berisiko Obesitas Pada Remaja Di Kota Medan', *Jurnal Health Sains*, 2(5).
- Pugliese, G. *et al.* (2022) 'Obesity and infectious diseases: pathophysiology and epidemiology of a double pandemic condition', *International Journal of Obesity*. Springer US, 46(3), pp. 449-465. doi: 10.1038/s41366-021-01035-6.
- Saifah, A. (2011) *Hubungan Peran Keluarga, Guru, Teman Sebaya dan Media Massa dengan Perilaku Gizi Anaka Usia Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Mabelopura Kota Palu*. Universitas Indonesia.
- Salsabilla, N. and Sulistyowati, M. (2021) 'The Analisis Faktor Perilaku Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji (Studi Aplikasi Social Cognitive Theory)', *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), p. 239. doi: 10.22487/preventif.v12i2.196.
- Sari, K. and Suryaputri, I. Y. (2019) 'Hubungan Dukungan Sosial dan Perilaku Terhadap Kegemukan (IMT/U >1sd) pada Remaja di Sekolah di Jakarta Selatan', *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), pp. 39-46. doi: 10.22435/bpk.v47i1.252.
- Somasundaram, N. *et al.* (2019) 'High Prevalence of Overweight/Obesity in Urban Sri Lanka: Findings from the Colombo Urban Study', *Journal of Diabetes Research*, 2019. doi: 10.1155/2019/2046428.
- WHO (2021) *Obesity and overweight*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.