

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Skripsi, 5 Februari 2025

Rafly Ilmyansyah¹, Wahyudi², Andi Alamsyah Irwan³, Samhi Muawan Djamal⁴

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Makassar Angkatan 2021/ email Raflyilmy@med.unismuh.ac.id, ²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, ³Dosen

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar,

⁴Dosen Departemen Al-Islam Kemuhammadiyah Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT
KEJADIAN OBESITAS MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

ABSTRAK

Latar Belakang: *Overweight* dan obesitas disebabkan oleh Multifaktorial. Faktor –faktor yang dapat menimbulkan kejadian obesitas dan *overweight* diantaranya yaitu asupan makanan, aktivitas fisik, jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan.

Tujuan Penelitian: Untuk mendeskripsikan dan memperoleh informasi tentang Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan menganalisis hubungan antar variabel yang diambil pada satu waktu.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok dengan aktivitas ringan menunjukkan obesitas tingkat 1 sebesar 7,1% dan tingkat 2 sebesar 5,3%, mengindikasikan risiko obesitas meningkat dengan aktivitas rendah. Sedangkan pada aktivitas sedang, meskipun obesitas tingkat 1 mencapai 13,3%, obesitas tingkat 2 turun menjadi 3,5%, sehingga aktivitas fisik lebih berat tampak lebih efektif menurunkan risiko obesitas. Dimana hasil uji dari pola makan mahasiswa menunjukkan *P Value* 0,001 ($<0,05$). Sedangkan hasil aktivitas fisik mahasiswa menunjukkan *P Value* 0,001 ($<0,05$) yang sama-sama menunjukkan pengaruh signifikan.

Kesimpulan: Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap tingkat kejadian obesitas mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Obesitas.

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES, MUHAMMADIYAH
UNIVERSITY OF MAKASSAR**

Thesis, February 5, 2025

Rafly Ilmyansyah¹, Wahyudi², Andi Alamsyah Irwan³, Samhi Muawan Djamal⁴

¹Student of Faculty of Medicine and Health Science Muhammadiyah University of Makassar Class of 2021/ email Raflyilmy@med.unismuh.ac.id, ²Lecturer of

Faculty of Medicine and Health Science, University of Muhammadiyah Makassar,

³Lecturer of Faculty of Medicine and Health Science, University of Muhammadiyah Makassar, ⁴Lecturer of Department of Al-Islam

Kemuhammadiyah, Faculty of Medicine and Health Science, University of Muhammadiyah Makassar.

**The Relationship Of Diet And Physical Activity On The Incident Level Of
Obesity In Faculty Of Medical Students, Muhammadiyah Makassar
University**

ABSTRACT

Background: *Overweight* and obesity are caused by Multifactorial. Factors that can cause obesity and overweight include food intake, physical activity, gender, age, education level and occupation.

Research Objective: To describe and obtain information about the Relationship between Diet and Physical Activity to the Level of Obesity in Students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Makassar.

Method: This study uses a quantitative method, by analyzing the relationship between variables taken at one time.

Results: The results of this study indicate that the group with light activity showed obesity level 1 of 7.1% and level 2 of 5.3%, indicating that the risk of obesity increases with low activity. While in moderate activity, although obesity level 1 reached 13.3%, obesity level 2 dropped to 3.5%, so that heavier physical activity seemed more effective in reducing the risk of obesity. Where the test results from the student's diet showed a P Value of 0.001 (<0.05). While the results of the student's physical activity showed a P Value of 0.001 (<0.05) which both showed a significant effect.

Conclusion: From the results of the study, it was found that there is a significant relationship between diet and physical activity on the incidence of obesity in medical faculty students at the University of Muhammadiyah Makassar.

Keywords: Diet, Physical Activity, Obesity.