

***“THE RELATIONSHIP OF DIET AND PHYSICAL ACTIVITY ON THE INCIDENT LEVEL OF OBESITY IN FACULTY OF MEDICAL STUDENTS, MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY”***

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



**RAFLY ILMYANSYAH**

**105421104321**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana kedokteran

**Pembimbing**

**Dr. dr. Wahyudi, Sp.BS, Subsp.NF(K), FICS, FINPS**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**2026**

**PANITIA SIDANG UJIAN**

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

Skripsi dengan judul “Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap tingkat kejadian obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar” telah diperiksa, disetujui serta dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, pada:

**Hari/Tanggal** : Sabtu, 15 Februari 2025

**Waktu** : 14.00 WITA - Selesai

**Tempat** : Ruang Rapat Lt.2 FKIK Unismuh

**Ketua Tim/Penguji**

Dr. dr. Wahyudi, M.Kes, Sp. BS, Subsp.NF(K), FICS, FINPS

Anggota Tim Penguji

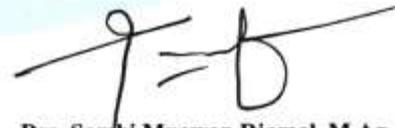
Anggota 1



dr. Andi Alamsyah Irwan, M.Kes, Sp.An-TI,

Subsp.MN(K)

Anggota 2



Drs. Samhi Muawan Djamal, M.Ag

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

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



**SKRIPSI**  
**Disusun dan diajukan oleh:**  
**RAFLY ILMYANSYAH**  
**105421104321**

Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 15 Februari 2025

Menyetujui Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Wahyudi', written over a horizontal line.

**Dr. dr. Wahyudi, M.Kes, Sp. BS, Subsp.NF(K), FICS, FINPS**

**PERNYATAAN PENGESAHAN UNTUK MENGIKUTI  
UJIAN SKRIPSI PENELITIAN**

**DATA MAHASISWA:**

Nama Lengkap : Rafly Ilmyansyah  
Tempat, Tanggal Lahir : Rasa Bou, 26 Agustus 2003  
Tahun Masuk : 2021  
Peminatan : Kedokteran Klinis  
Nama Pembimbing Akademik : dr. Rima Januari, Sp. GK  
Nama Pembimbing Skripsi : Dr. dr. Wahyudi, Sp.BS, Subsp.NF(K),  
FICS, FINPS  
Nama Pembimbing AIK : Drs. Samhi Muawan Djamal, M.Ag

**JUDUL PENELITIAN**

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

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 19 Februari 2025

Mengesahkan,



Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D  
Koordinator Skripsi Unismuh

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Rafly Ilmyansyah

Tempat, Tanggal Lahir : Rasabou, 26 Agustus 2003

Tahun Masuk : 2021

Peminatan : Kedokteran Klinik

Nama Pembimbing Akademik : dr. Rima January Putri Ridwan Gani,  
Sp.GK

Nama Pembimbing Skripsi : Dr. dr. Wahyudi, M.Kes, Sp. BS,  
Subsp.NF(K), FICS, FINPS

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi  
saya yang berjudul :

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

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan  
menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya

Makassar, 15 Februari 2025

  
Rafly Ilmyansyah

105421104321



## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama Lengkap : Rafly Ilmyansyah  
Nim : 105421104321  
Tempat, Tanggal Lahir : Rasabou, 26 Agustus 2003  
Agama : Islam  
Nama Ayah : Rifaid  
Nama Ibu : Suriyani  
Alamat : Komplek anggrek TR 1/17  
Nomor Telepon/HP : 085239164305  
Email : Raflyilmy@gmail.com

## RIWAYAT PENDIDIKAN

- SDN INPRES RATO 2010 - 2015
- SMPN 2 BOLO 2015 - 2019
- SMAN 1 BOLO 2019 - 2021
- UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR 2021 – 2025

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

**Skripsi, 5 Februari 2025**

Rafly Ilmyansyah<sup>1</sup>, Wahyudi<sup>2</sup>, Andi Alamsyah Irwan<sup>3</sup>, Samhi Muawan Djamal<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah

Makassar Angkatan 2021/ email [Raflyilmy@med.unismuh.ac.id](mailto:Raflyilmy@med.unismuh.ac.id), <sup>2</sup>Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, <sup>3</sup>Dosen

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar,

<sup>4</sup>Dosen 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 Ilmyansyah<sup>1</sup>, Wahyudi<sup>2</sup>, Andi Alamsyah Irwan<sup>3</sup>, Samhi Muawan Djamal<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Student of Faculty of Medicine and Health Science Muhammadiyah University of Makassar Class of 2021/ email [Raflyilmy@med.unismuh.ac.id](mailto:Raflyilmy@med.unismuh.ac.id), <sup>2</sup>Lecturer of Faculty of Medicine and Health Science, University of Muhammadiyah Makassar, <sup>3</sup>Lecturer of Faculty of Medicine and Health Science, University of Muhammadiyah Makassar, <sup>4</sup>Lecturer 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.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT KEJADIAN OBESITAS MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”**. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Dalam kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sepenuhnya kepada orang tua penulis, Ayahanda Rifaid, M.Pd dan Ibunda Suryani yang senantiasa memberikan dukungan baik secara emosional, instrumental dan finansial, motivasi serta doa yang begitu berarti sehingga penulis dapat berproses dengan baik hingga mencapai titik ini.

Lalu penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar ibunda Prof. Dr. dr. suryani As'ad, M. Sc, Sp.G(K) yang telah memberikan sarana dan prasarana pendidikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik dan lancar.
2. Dr. dr. Wahyudi, Sp.BS, Subsp.NF(K), FICS, FINPS selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing

penulis, memberi motivasi dan dukungan selama proses penyusunan skripsi hingga selesai.

3. dr. Andi Alamsyah Irwan, M.Kes. Sp.An-TI, Subsp.MN(K) selaku penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan kritik, motivasi serta dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibunda Juliani Ibrahim, M.Sc,Ph.D selaku Dosen Koordinator penelitian FKIK Unismuh Prodi Pendidikan Dokter yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyusun skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.
6. Teman-teman Angkatan 2021 Kalsiferol yang telah bersama-sama berproses dan saling mendukung sepanjang perjalanan perkuliahan.
7. Kepada K3bi dan Krazy Brazy yang melalui karya musiknya telah memberikan inspirasi dan semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Dalam menyusun skripsi penulis sadar bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna, tetapi terlepas dari hal itu penulis berharap semoga dengan tulisan ini dapat membantu dan memberikan manfaat kepada pembaca, masyarakat dan penulis lainnya. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca tulisan ini agar penulis dapat memperbaikinya dan menjadi lebih baik lagi untuk

kedepan. Akhir kata, penulis berharap semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas segala kebaikan yang telah diberikan oleh banyak pihak kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Makassar, 5 Februari 2025

Rafly IImyansyah



## DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	v
ABSTRAK .....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Obesitas.....	9
B. Pola Makan.....	12
C. Aktivitas Fisik.....	14
D. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kejadian Obesitas .....	16
E. Kerangka Teori .....	19
<b>BAB III KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>20</b>
A. Kerangka Konsep.....	20
B. Definisi Operasional Variabel.....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21

<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. <b>Objek Penelitian .....</b>	<b>22</b>
B. <b>Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>22</b>
C. <b>Rancangan Penelitian .....</b>	<b>22</b>
D. <b>Teknik Pengambilan Sampel .....</b>	<b>22</b>
E. <b>Instrumen Penelitian.....</b>	<b>25</b>
F. <b>Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>26</b>
G. <b>Teknik Analisis Data.....</b>	<b>26</b>
H. <b>Pengolahan Data .....</b>	<b>27</b>
I. <b>Etika Penelitian .....</b>	<b>28</b>
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. <b>Hasil Penelitian.....</b>	<b>30</b>
B. <b>Analisis penelitian .....</b>	<b>30</b>
<b>BAB VI PEMBAHASAN PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. <b>Pembahasan.....</b>	<b>36</b>
B. <b>Integrasi Keislaman .....</b>	<b>41</b>
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>46</b>
A. <b>Kesimpulan.....</b>	<b>46</b>
B. <b>Saran .....</b>	<b>46</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1. Populasi mahasiswa kedokteran universitas Muhammadiyah Makassar .....</b>	<b>23</b>
<b>Tabal 2. Distribusi persentase karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin dan usia.....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 3. Distribusi frekuensi variabel sampel .....</b>	<b>31</b>
<b>Tabel 4. Hubungan pola makan terhadap tingkat kejadian obesitas .....</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 5. Hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kejadian obesitas .....</b>	<b>34</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	19
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	20
Gambar 3. Alur Penelitian .....	29



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam satu dekade terakhir, prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat dengan drastis sehingga menempatkan masalah gizi ini menjadi salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius. obesitas tidak boleh dianggap hanya sebuah konsekuensi dari gaya hidup tidak sehat sehingga menimbulkan risiko signifikan bagi kesehatan. Obesitas harus dianggap sebagai penyakit dan faktor risiko untuk penyakit lainnya.<sup>1</sup>

Dari data yang diungkapkan oleh WHO pada tahun 2008 menunjukkan bahwa setidaknya 2,8 juta orang dewasa setiap tahun mati karena obesitas. Oleh karena itu, kelebihan berat badan dan obesitas menempati urutan ke lima dari risiko penyebab kematian global. Sementara itu, di Negara -Negara barat , seperti Amerika Serikat, obesitas telah mencapai angka epidemis yang perlu mendapat perhatian serius.<sup>1</sup>

Di Indonesia, berdasarkan hasil riset kesehatan dasar ( Riskesdas ), menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia > 18 tahun dari 11,7 % ( 2010 ) menjadi 15,4 % ( 2013 ). Riskesdas tahun 2013 juga menunjukkan disparitas prevalensi obesitas dari nilai prevalensi nasional pada beberapa provinsi di Indonesia.<sup>2</sup>

*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. Faktor kepribadian, depresi, efek samping obat–obatan, dan genetik juga berkontribusi terhadap kejadian *overweight* dan obesitas. Predisposisi genetik mungkin dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Namun, faktor genetik tidak secara langsung menimbulkan obesitas, hal ini karena kebiasaan, pola makan, dan aktivitas fisik merupakan peranan penting terjadinya peningkatan berat badan.<sup>3</sup>

Peningkatan makanan yang tinggi Energi dan lemak dan pengurangan aktivitas fisik diduga sebagai kontributor utama terjadinya obesitas. Menurut Gorden – Larsen (2001 ), bahwa pemahaman mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku yang berkaitan dengan makanan dan aktivitas fisik akan membuat pola dan memainkan suatu peran penting di dalam memandu strategis intervensi yang bertujuan memelihara keseimbangan Energi dan mengurangi prevalensi obesitas.<sup>4</sup>

Terjadinya kejadian obesitas pada remaja dewasa lebih banyak disebabkan oleh pola makan dengan mengonsumsi lemak total relatif tinggi bila dibandingkan dengan kebutuhannya. Karena banyak hasil riset yang menyatakan bahwa, jumlah lemak yang dicerna dan jenis lemak yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap perkembangan kelebihan berat badan atau kejadian obesitas pada kalangan remaja dewasa.<sup>5,6</sup>

Berat badan yang tidak seimbang disebabkan oleh asupan kalori yang tidak diimbangi dengan pengeluaran kalori melalui aktivitas fisik, sehingga terjadi kelebihan kalori yang disimpan sebagai lemak di dalam tubuh sehingga menimbulkan kejadian obesitas. Aktivitas fisik merupakan salah satu unsur

yang dapat meningkatkan kebutuhan Energi ( *Energy expenditure* ). Oleh karena itu jika tidak mencukupi maka akan lebih besar kemungkinannya untuk mengalami kelebihan berat badan atau terjadinya kejadian obesitas.<sup>6</sup>

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan Energi sehingga terjadi pembakaran Energi. Pengelolaan obesitas dilakukan melalui peningkatan aktivitas yang gerakannya kontinu dengan gerakan intensitas rendah sampai sedang sehingga terjadi peningkatan pengeluaran Energi dan peningkatan massa otot.<sup>2</sup>

Penelitian di Negara maju menunjukkan bahwa terdapat, hubungan antara aktivitas fisik yang rendah dengan kejadian obesitas. Individu dengan aktivitas fisik yang rendah mempunyai risiko peningkatan berat badan lebih besar daripada orang yang aktif berolahraga secara teratur.<sup>7</sup>

Peran Universitas Muhammadiyah khususnya fakultas kedokteran, sangat mempengaruhi dalam peningkatan kesehatan mahasiswa maupun masyarakat untuk mencegah terjadinya obesitas.

*Overweight* dan obesitas yang terjadi pada mahasiswa Fakultas kedokteran Muhammadiyah Makassar disebabkan oleh Multifaktorial. Faktor – faktor yang dapat menimbulkan kejadian obesitas dan *overweight* diantaranya yaitu asupan makanan, aktivitas fisik, jenis kelamin, usia dan tingkat pendidikan. Faktor kepribadian, depresi, efek samping obat–obatan, dan genetik juga berkontribusi terhadap kejadian *overweight* dan obesitas. Predisposisi genetik mungkin dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Namun, faktor genetik tidak secara langsung menimbulkan obesitas, hal ini karena kebiasaan, pola makan,

dan aktivitas fisik merupakan peranan penting terjadinya peningkatan berat badan.<sup>3</sup>

Salah satu faktor yang berpotensi terhadap peningkatan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran mungkin lebih disebabkan oleh pola makan yang tinggi karbohidrat, tinggi lemak, dan rendah serat.

Obesitas adalah bukti berlebihnya apa yang dimakan dan diminum, dan Allah SWT telah menyatakan dalam Al Quran pada Surat Al-A'Raaf ayat 31

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَا زَيْنَتَكَمۡ عِنۡدَ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Terjemahnya :

..... Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.

Selain dari faktor pola makan, besar kemungkinan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar juga disebabkan oleh faktor aktivitas fisik. Mahasiswa fakultas kedokteran cenderung mempunyai aktivitas fisik yang lebih rendah daripada mahasiswa yang lainnya. Mahasiswa kedokteran banyak yang tidak mempunyai waktu untuk berolahraga dan melakukan aktivitas lainnya. Hal ini dikarenakan setiap harinya mahasiswa kedokteran mempunyai jadwal yang cukup padat dari pagi sampai sore hari.

Kejadian Obesitas yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Makassar tidak boleh dianggap hanya sebuah konsekuensi dari gaya hidup tidak sehat sehingga menimbulkan risiko signifikan bagi kesehatan. Akan tetapi, obesitas harus dianggap sebagai

penyakit dan faktor risiko untuk penyakit lainnya seperti penyakit diabetes, hipertensi, penyakit kantung empedu, atau sindrom metabolik yang dapat terjadi pada mahasiswa kedokteran karena obesitas. Dan masalah ini perlu mendapatkan perhatian serius dari Mahasiswa Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Makassar

Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar menjadi prediktor yang sangat baik untuk mengetahui risiko seseorang dapat terkena obesitas atau penyakit yang merugikan masa depan.

Berdasarkan dari data primer 2024 menunjukkan bahwa dari 158 orang mahasiswa fakultas kedokteran terdapat 13,92 (%) berat badan berlebih (overweight) dan sebanyak 32,28 (%) yang obesitas. Artinya data tersebut memberikan informasi bahwa terdapat mahasiswa yang terpapar obesitas pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Oleh karena demikian berkaitan dengan adanya angka kejadian obesitas Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar maka, peran Universitas Muhammadiyah Makassar khususnya fakultas kedokteran, sangat mempengaruhi dalam peningkatan kesehatan mahasiswa maupun masyarakat untuk mencegah terjadinya obesitas.

Dari uraian tersebut di atas maka perlu pembahasan melalui penelitian yang berjudul “ Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah pokok penelitian ini adalah hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang di bagi menjadi beberapa sub pokok rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat pola makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar ?
2. Bagaimana gambaran tingkat Aktivitas fisik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah makassar ?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara pola makan, aktivitas fisik dengan tingkat kejadian obesitas ?

## **C. Tujuan penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

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

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya Gambaran tingkat pola makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar
- b. Diketuainya Gambaran tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

- c. Diketuainya Gambaran seberapa besar hubungan yang signifikan antara pola makan, aktivitas fisik dengan tingkat kejadian obesitas

#### **D. Manfaat penelitian**

##### **1. Manfaat untuk Kampus**

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak kampus, khususnya Fakultas Kedokteran, untuk merancang kebijakan dan program kesehatan yang lebih terfokus pada pencegahan obesitas di kalangan mahasiswa. Kampus dapat mengimplementasikan program edukasi mengenai pola makan sehat dan meningkatkan fasilitas untuk aktivitas fisik, seperti program olahraga yang lebih terstruktur atau kampanye hidup sehat. Dengan ini, kampus tidak hanya menjadi tempat pendidikan akademik, tetapi juga mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswanya.

##### **2. Manfaat untuk Masyarakat**

Penelitian ini dapat memberikan wawasan penting bagi masyarakat umum, terutama orang tua dan komunitas kampus, tentang pentingnya pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik dalam mencegah obesitas. Penelitian ini juga dapat mendorong masyarakat untuk lebih sadar akan dampak obesitas terhadap kesehatan jangka panjang, sehingga mereka bisa mengambil langkah-langkah preventif untuk mengurangi risiko obesitas, baik pada diri sendiri maupun keluarga mereka.

##### **3. Manfaat untuk Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi

obesitas pada mahasiswa, seperti stres akademik, pola tidur, atau faktor psikologis lainnya. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperluas pemahaman tentang hubungan antara kebiasaan gaya hidup dan status gizi pada populasi mahasiswa, serta bagaimana intervensi yang lebih komprehensif dapat dilakukan untuk mengatasi obesitas di kalangan kelompok usia muda.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Obesitas

##### 1. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan timbunan triasilgliserol berlebih di jaringan lemak akibat asupan Energi berlebih dibandingkan penggunaannya.<sup>8</sup> Obesitas (*obesity*) berasal dari bahasa latin yaitu *ob* yang berarti ‘akibat dari ‘ dan esum artinya ‘makan’. Oleh karena itu, obesitas dapat didefinisikan sebagai akibat dari pola makan yang berlebihan.<sup>9</sup>

##### 1. Jenis Obesitas

Berdasarkan etiologinya obesitas terbagi menjadi :

###### a. *Obesitas primer*

Obesitas primer adalah obesitas yang disebabkan oleh faktor gizi dan berbagai faktor yang mempengaruhi asupan makanan. Obesitas jenis ini terjadi akibat asupan makanan yang lebih banyak dibandingkan dengan kebutuhan Energi yang dibutuhkan oleh tubuh.

###### b. *Obesitas sekunder*

Obesitas sekunder adalah obesitas yang disebabkan oleh adanya penyakit atau kelainan *congenital* (*mielodisplasia*), endokrin (syndrom *cushing* , syndrom *Freulich*, Syndrom *Mauriac*, dan *pseudoparatiroidisme*), atau kondisi lain ( sindrom *klinefelter*, sindrom *Turner*, sindrom *Down*, dan lain – lain).

Berdasarkan patogenesisnya ,obesitas terbagi menjadi :

### 1) *Regulatory obesity*

Gangguan primer pada *Regulatory obesity* berada pada pusat yang mengatur masuknya makanan, yaitu *Hipotalamus*

### 2) *Metabolic obesity*

*Metabolic obesity* terjadi akibat adanya kelainan pada metabolisme lemak dan karbohidrat.

Obesitas juga dibagi menjadi dua berdasarkan tempat penumpukan lemaknya, yaitu obesitas tipe pir dan obesitas tipe apel. Obesitas tipe pir terjadi apabila penumpukan lemak lebih banyak terdapat di daerah pinggul. Sementara itu, obesitas tipe apel terjadi apabila penumpukan lemak lebih banyak terdapat di daerah perut.<sup>10</sup>

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. Oleh karena itu, banyak yang menganggap bahwa obesitas tipe pir lebih baik dari pada tipe apel.

Obesitas tipe pir lebih banyak dialami oleh wanita. Sementara itu, obesitas tipe apel lebih banyak dialami oleh laki-laki. Akan tetapi, hal ini tidak bersifat mutlak karena banyak wanita yang juga mengalami obesitas tipe apel, terutama setelah mengalami *menopause*.<sup>1</sup>

## 2. Perkembangan Obesitas

Peningkatan obesitas di seluruh dunia khususnya di Indonesia tentunya memiliki dampak serius terhadap kesehatan dan penurunan

kualitas hidup. Menurut World Health Organization (WHO), kelebihan berat badan (Overweight) dan obesitas merupakan faktor risiko penyebab kematian ke-5 di dunia. Setidaknya ada 2,8 juta penduduk dunia meninggal akibat komplikasi obesitas. Menurut data American Heart Association (AHA) pada tahun 2011, sekitar satu pertiga (32,9%) atau 72 juta orang dewasa warga negara Amerika Serikat adalah obesitas.<sup>5</sup> Prevalensi remaja dengan IMT > 2 SD telah meningkat dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi 6,7%, dan diperkirakan akan kembali menjadi 9,1% pada tahun 2020. Pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dibawah usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas. Obesitas memiliki kontribusi penting terhadap kejadian penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus tipe 2, kanker, osteoarthritis, dan sleep apnea di seluruh dunia.<sup>11</sup>

Beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan obesitas pada anak dan remaja antara lain; faktor lingkungan, perilaku dan genetik. Faktor lingkungan meliputi status sosial ekonomi, pekerjaan, usia, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin. Derajat kesehatan seseorang tercermin dari tingkat status sosial-ekonomi dan pendidikan yang mana memiliki pengaruh kuat terhadap penurunan ataupun peningkatan obesitas pada masyarakat. Faktor perilaku seperti aktivitas fisik, konsumsi gizi seimbang, tidur yang cukup, perilaku tidak merokok, dan tidak mengkonsumsi alkohol juga mempengaruhi peningkatan obesitas di masyarakat. Kurangnya latihan fisik, kebiasaan makan yang buruk dan

stress dapat menyebabkan timbulnya obesitas. Faktor genetik juga menjadi faktor pemicu terjadinya obesitas misalnya diabetes melitus.<sup>11</sup>

## **B. Pola Makan**

### **1. Pengertian Pola Makan**

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit.<sup>12</sup> Pengertian pola makan menurut Handjani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan.<sup>13</sup>

### **2. Komponen Pola Makan**

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

#### **a. Jenis makan**

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari makanan pokok adalah sumber makanan

utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.<sup>14</sup>

#### **b. Frekuensi makan**

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan.<sup>15</sup>

#### **c. Jumlah makan**

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok .

#### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan**

Pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan.<sup>15</sup>

#### **4. Perilaku Pola Makan Remaja Dewasa (Mahasiswa)**

Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas generasi saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan secara, sistematis dan berkesinambungan. Tumbuhnya mahasiswa sebagai generasi emas yang optimal tergantung pemberian dan pemanfaatan nutrisi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Dalam pemanfaatan dan pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak mahasiswa selalu tidak dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam penggunaan makanan yang tidak benar

dan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh para mahasiswa. Foodborne diseases atau penyakit bawaan makanan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di banyak negara. Penyakit ini dianggap bukan termasuk penyakit yang serius, sehingga seringkali kurang diperhatikan.

Perilaku pola makan pada remaja dewasa yang kurang diperhatikan sehingga menimbulkan penyakit yang serius. Seperti contohnya jarang sarapan pagi saat akan berangkat kuliah, lebih banyak mengonsumsi makanan diluar rumah, mengonsumsi makanan yang asin dan minuman yang bersoda, terlalu banyak mengonsumsi junk food, kebiasaan menonton TV terlalu lama dan bermain video game. Dan lain sebagainya, kebiasaan di atas dapat menimbulkan perubahan pola makan yang buruk terhadap perkembangan dan kesehatan anak remaja dewasa (mahasiswa).

### **C. Aktivitas Fisik**

#### **1. Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah semua aktivitas yang menyebabkan peningkatan atau pengeluaran tenaga yang penting bagi pemeliharaan fisik dan mental serta dapat mempertahankan kualitas hidup sehingga dapat sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat mencegah obesitas. Ada dua jenis aktivitas fisik: aktif dan tidak aktif. Individu yang memenuhi persyaratan "aktif" melakukan serangkaian aktivitas fisik berat atau sedang, atau bahkan keduanya, sedangkan mereka

yang memenuhi kriteria "tidak aktif" melakukan aktivitas fisik sedang atau intens hanya kadang-kadang atau tidak sama sekali.<sup>16</sup>

Menjadi aktif sangat penting dalam mencegah dan mengatasi obesitas, selain itu juga sangat penting untuk mencegah penyakit jantung pembuluh darah, stroke, diabetes dan penyakit tidak menular lainnya. Prinsip utama aktivitas fisik pada obesitas adalah untuk meningkatkan pengeluaran Energi dan membakar lemak. Aktivitas fisik dan latihan fisik menjadi bagian terintegrasi sebagai terapi untuk menurunkan berat badan dan menjaga berat badan tetap ideal.

## 2. Jenis Aktivitas Fisik

Secara umum, aktivitas fisik dapat dibagi menjadi dua kategori: aktif dan tidak aktif. Individu yang memenuhi persyaratan "aktif" melakukan serangkaian latihan fisik berat atau sedang, atau bahkan keduanya, sedangkan mereka yang memenuhi kriteria "tidak aktif" tidak melakukan aktivitas fisik sedang atau berat.<sup>16</sup> Berkaitan dengan pengelompokan aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kelompok yang dijelaskan sebagai berikut, yaitu: Kegiatan Ringan, Kegiatan Sedang dan Kegiatan Berat. Selain itu terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, diantaranya adalah faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan sosial dan faktor fisikal.<sup>16</sup>

## **D. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kejadian**

### **Obesitas**

#### **1. Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Kejadian Obesitas**

Kemajuan di bidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan ekonomi telah menciptakan suatu lingkungan dengan gaya hidup yang cenderung sedentary atau kurang gerak dan kebiasaan makan dengan makanan yang enak yang tinggi akan kalori dan lemak.

Pola makan yang berlebihan dan tinggi Energi pada remaja dewasa cenderung berakibat terhadap meningkatnya komposisi berat badan yang berdampak terhadap risiko obesitas.<sup>17</sup> Hal ini sejalan dengan hasil riset Mokolensang, dkk (2005) dengan judul Hubungan Pola Makan dan Obesitas pada Remaja di Kota Bitung.<sup>18</sup> yang kesimpulannya adalah adanya hubungan antara pola makan dan obesitas dimana pola makan anak remaja dalam penelitiannya cenderung lebih (semua zat gizi makro yaitu protein, lemak dan karbohidrat) jika dilihat dari hasil analisis asupan zat gizi dibandingkan dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan pada anak remaja.

Pola makan yang berlebihan menyebabkan penderita sulit untuk keluar dari kondisi berat badan berlebih, hal ini disebabkan karena tidak memiliki pengendalian diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan.<sup>1</sup> Dan hasil riset dari Hafid Wahyuni dengan judul Ada hubungan signifikan antara Pola Makan Fast Food dengan kejadian obesitas pada remaja di kabupaten Gorontalo tahun 2019.

## 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kejadian Obesitas

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan Energi sehingga terjadi pembakaran Energi.<sup>19</sup> Pengelolaan obesitas dilakukan melalui peningkatan aktivitas yang gerakannya kontinu dengan gerakan intensitas rendah sampai sedang sehingga terjadi peningkatan pengeluaran Energi dan peningkatan massa otot.<sup>20</sup>

Salah satu penyebab terjadinya obesitas adalah aktivitas fisik. Hasil metabolisme dalam tubuh yang berupa Energi digunakan untuk melakukan aktivitas fisik setiap hari. Orang yang memiliki berat badan normal, maka ia akan mengeluarkan Energi untuk melakukan aktivitas fisik tapi untuk orang yang memiliki berat badan berlebihan maka ia harus melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak untuk mengurangi simpanan lemak dalam tubuh.<sup>21</sup>

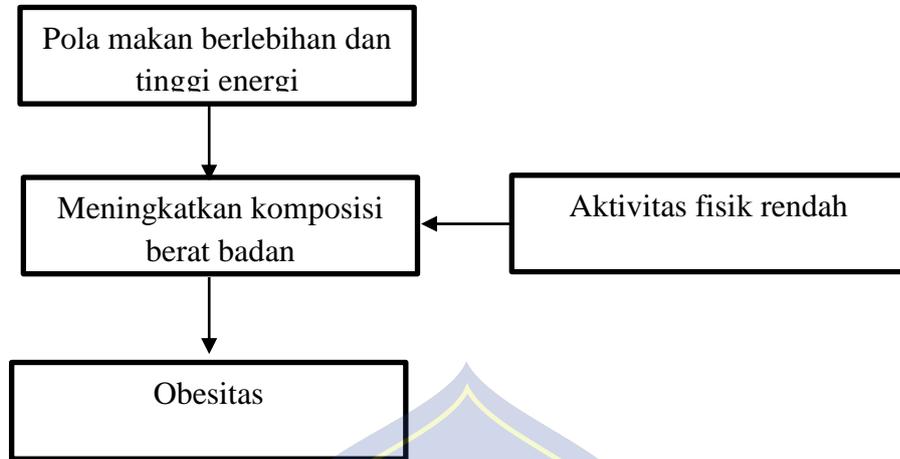
Gaya hidup yang kurang aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Aktivitas fisik diperlukan untuk membakar Energi dalam tubuh. Bila pemasukan Energi berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang akan memudahkan seseorang menjadi gemuk.<sup>22</sup> Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan mahasiswa di kampus adalah dengan rutin berolahraga sehingga pengeluaran Energi seimbang.<sup>11</sup>

Aktivitas fisik dan kejadian kelebihan berat badan telah dikaitkan dalam penelitian Wahyuningsih dan Pratiwi, (2019 ) yang menyatakan

bahwa remaja dewasa yang melakukan aktivitas fisik sangat sedikit memiliki risiko 9,533 kali lipat lebih tinggi mengalami kelebihan berat badan atau kejadian obesitas bila dibandingkan dengan mereka yang melakukan aktivitas fisik sedang secara teratur. Lebih lanjut Kementerian Kesehatan, (2014) mengatakan bahwa Penelitian di Negara maju menunjukkan bahwa terdapat, hubungan antara aktivitas fisik yang rendah dengan kejadian obesitas. Individu dengan aktivitas fisik yang rendah mempunyai risiko peningkatan berat badan lebih besar daripada orang yang aktif berolahraga secara teratur. Kurangnya aktivitas fisik kemungkinan merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka kejadian obesitas di tengah – tengah masyarakat yang makmur.<sup>23</sup>

Berdasarkan hasil riset Wiwing Agustina, (2023) Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja puskesmas marina permai kota Palangkaraya.<sup>24</sup> Selanjutnya terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap obesitas remaja di banda Aceh.<sup>25</sup> Kemudian penelitian Meiriyani (2014), juga memperoleh hasil yang sejalan dengan hasil penelitian-penelitian yang lain, dimana terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada wanita usia subur peserta jamkesmas di puskesmas wawonasa kecamatan singkil manado.<sup>26</sup>

## E. Kerangka Teori



**Bagan 1. Kerangka Teori**

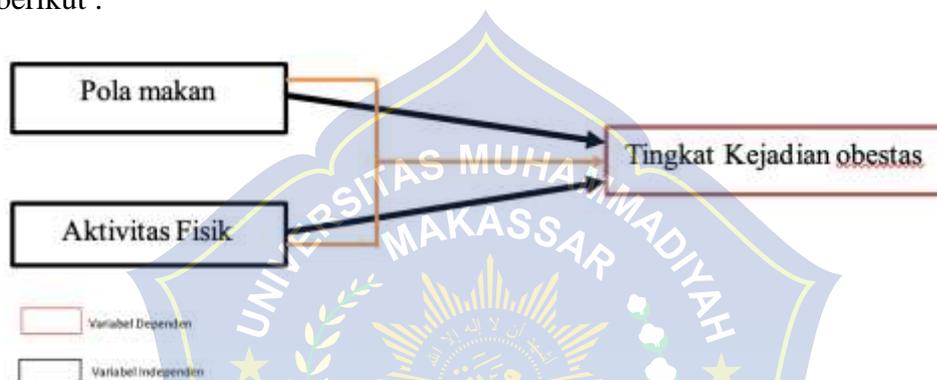


### BAB III

#### KERANGKA KONSEP

##### A. Kerangka Konsep

Berdasarkan Tinjauan Pustaka dan kerangka teori yang telah diuraikan diatas maka dapat digambarkan model kerangka konsep berpikir sebagai berikut :



**Bagan 2. Kerangka Konsep**

##### A. Definisi oprasional variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Kriteria Objektif	Skala ukur
Pola Makan	Kebiasaan mengkonsumsi makan	Kuesioner	Sesuai : minimal 6 <70% penilaian kuesioner  Tidak Sesuai : < 70% penelitian kuesioner	Ordinal
Aktivitas	Gerakan yang dilakukan	Kuesioner	Ringan : (<50%)	Ordinal

Fisik	dalam rutinitas harian		Sedang : (50 - 68,33%) Berat : (>70%).	
Tingkat Obesitas	Ukuran indeks massa tubuh (IMT) seseorang	Timbangan	Underweight: (<18,5 kg/m <sup>2</sup> ) Normal: (18,5-22,9 kg/m <sup>2</sup> ) Overweight: (23-24,9 kg/m <sup>2</sup> ) Obesitas 1: (>25-29,9 kg/m <sup>2</sup> ) Obesitas 2: (>30 kg/m <sup>2</sup> ).	Ordinal

### C. Hipotesis Penelitian

H1 = Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap tingkat kejadian obesitas

H0 = Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap tingkat kejadian obesitas.

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Objek Penelitian**

Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Peneliti melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 hingga selesai.

#### **C. Rancangan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu menjelaskan pengaruh beberapa variabel yang telah ditetapkan, maka rancangan penelitian ini menggunakan uji SPSS berupa uji Kolmogorov-Smirnov bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel yang dapat diukur secara kuantitatif.

#### **D. Teknik Pengambilan Sampel**

##### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek-obyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>36</sup> Dalam arikunto (1983) populasi adalah keseluruhan objek yang akan diamati dan memenuhi persyaratan atau fenomena yang sudah ditentukan terlebih dahulu.<sup>36</sup>

Adapun sebaran populasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini :

**Tabel 1. Populasi mahasiswa kedokteran universitas Muhammadiyah Makassar**

No.	Mahasiswa Angkatan	Jumlah
1.	2021	29
2.	2022	45
3.	2023	84
4.	Jumlah Total	158

Sumber : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, 2024

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.<sup>36</sup> Penelitian sampel dilakukan bila penelitian bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian tersebut.

## 3. Kriteria Inklusi :

- a. Mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar pada saat penelitian dilakukan.
- b. Mahasiswa yang tidak memiliki penyakit kronis yang mempengaruhi pola makan dan aktivitas fisik (misalnya diabetes tipe 1, gangguan tiroid).
- c. Mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian dan menandatangani informed consent.

#### **4. Kriteria Eksklusi :**

- a. Mahasiswa yang sedang cuti atau tidak aktif mengikuti perkuliahan pada saat penelitian dilakukan.
- b. Mahasiswa yang memiliki kondisi medis atau sedang menjalani pengobatan yang dapat mempengaruhi pola makan dan aktivitas fisik, seperti penyakit jantung, gangguan pencernaan, atau gangguan mental tertentu.
- c. Mahasiswa perempuan yang sedang hamil atau menyusui.
- d. Mahasiswa yang tidak bersedia untuk mengikuti penelitian secara penuh atau menolak untuk menandatangani informed consent.

#### **5. Teknik Sampling**

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sampel acak proporsional (*proportional random sample*). Teknik ini digunakan karena populasi mempunyai anggota yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional serta pengambilan pada setiap golongan dilakukan dengan cara acak.<sup>37</sup> Dengan demikian, masing-masing sampel untuk tingkat angkatan Mahasiswa harus proporsional sesuai dengan populasi, yaitu mengidentifikasi jumlah mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Makassar.

#### **6. Rumus Besar Sampel**

menentukan besarnya sampel pada masing-masing status tingkat angkatan dengan menggunakan rumus alokasi sampel proporsional yang dikemukakan sebagai berikut :

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Dimana :

ni = jumlah sampel tiap golongan

Ni = jumlah populasi tiap golongan

N = jumlah semua populasi

n = jumlah semua sampel

Dengan demikian masing-masing sampel untuk status mahasiswa fakultas kedokteran secara proporsional dengan populasi sebagai berikut :

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 =  $\frac{29}{158} \times 113 = 21$
2. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 =  $\frac{45}{158} \times 113 = 32$
3. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2023 =  $\frac{84}{158} \times 113 = 60$

Dengan mengacu pada teknik sampel acak proporsional (*proportional random sample*) maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 113 sampel.

## **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, yang bertujuan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang sedang diamati.

### **1. Kuesioner**

Kuesioner yang digunakan terdiri dari dua jenis: satu untuk mengukur pola makan terhadap Tingkat obesitas dan satu lagi untuk mengukur aktivitas

fisik terhadap Tingkat obesitas. Peneliti akan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi.

## **2. Angket**

Angket ini dirancang untuk mengidentifikasi karakteristik responden, seperti jenis kelamin dan usia.

## **3. *Informed consent***

Lembar informed consent adalah dokumen persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data mentah yang digunakan untuk menjangkau data dari variabel-variabel penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Pengumpulan data di mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang menjadi subyek dan sampel penelitian yaitu para mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Kuesioner disebar oleh peneliti sendiri pada mahasiswa kedokteran dengan total 113 mahasiswa dan diharapkan dapat dikembalikan 100%.

## **G. Teknik Analisis Data**

Analisis untuk penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat

### **1. Analisis univariat**

Data ini digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik dari setiap variabel penelitian. Informasi yang disajikan meliputi pola makan dan aktivitas fisik terhadap tingkat obesitas, yang ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

## 2. Analisis bivariat

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel dependen dan independen. Untuk itu, digunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk menguji hipotesis penelitian dan mengungkap hubungan antara variabel-variabel yang ada.

## H. Pengolahan Data

Setelah data dikumpulkan, data tersebut kemudian diproses agar sesuai dengan tujuan penelitian. Proses pengolahan data dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

### 1. *Editing*

Editing adalah proses pemeriksaan data dari pengisian kuesioner. Peneliti memverifikasi kelengkapan informed consent, angket, dan kuesioner secara fisik, serta memastikan bahwa tidak ada lembar yang kosong atau hilang.

### 2. *Coding*

Peneliti memberikan kode khusus pada setiap pertanyaan untuk mempermudah proses analisis data.

### 3. *Entry data*

Data yang terkumpul dan sudah diberi kode akan dimasukkan ke dalam computer.

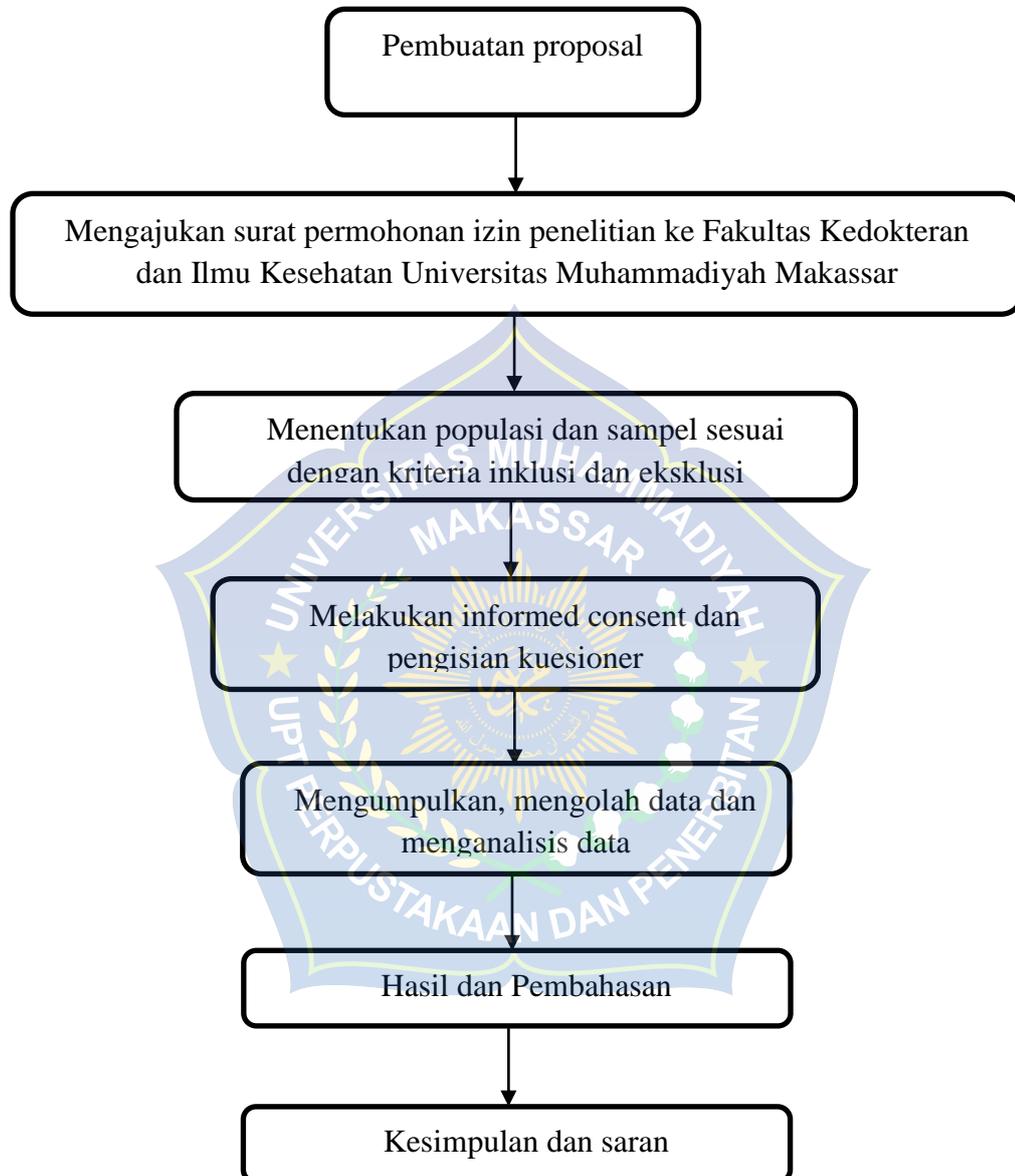
#### **4. *Tabulating data***

Tabulasi adalah proses mengelompokkan data berdasarkan variabel-variabel yang diteliti, dengan tujuan mempermudah peneliti dalam pendataan dan penyusunan informasi yang akan disajikan.

#### **I. Etika Penelitian**

1. Mengajukan pedoman Ethical Clearance pada Komisi Etik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.
2. Menjaga kerahasiaan identitas dan informasi yang telah diperoleh dan hasil kuesioner dan penelitian.
3. Memberikan lembar persetujuan dna menjelaskan tujuan dilakukannya penelitian tersebut dan sebagai tanda persetujuan bahwa responden bersedia menjadi sampel untuk penelitian.

## J. Alur Penelitian



**Bagan 3. Alur Penelitian**

## BAB V

### HASIL PENELITIAN

#### A. Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan pada sampel yang diambil dari populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sampel acak proporsional (*proportional random sample*). Teknik ini digunakan karena populasi mempunyai anggota yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional serta pengambilan pada setiap golongan dilakukan dengan cara acak. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan dan data dikelompokkan berdasarkan karakteristik masing-masing.

#### B. Analisis penelitian

##### 1. Analisis univariat karakteristik responden penelitian

Penelitian ini melibatkan 113 responden sebagai sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Karakteristik masing-masing sampel kemudian didistribusikan dalam bentuk tabel berikut ini.

**Tabel 2. Distribusi persentase karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin dan umur**

Variable	Frekuensi	
	n	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki – laki	54	47,8%
Perempuan	59	52,2%
<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100%</b>

<b>Umur</b>		
18 tahun	1	0,9%
19 tahun	5	4,4%
20 tahun	23	20,4%
21 tahun	47	41,6%
>22 tahun	37	32,7%
<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100%</b>

Data menunjukkan bahwa dari 113 responden, mayoritas adalah perempuan (52,2%) dibandingkan laki-laki (47,8%). Dalam hal umur, sebagian besar responden berada di kelompok usia 21 tahun (41,6%) dan diikuti oleh usia di atas 22 tahun (32,7%). Responden yang berusia 18 tahun sangat sedikit, hanya 0,9%, 19 tahun (4,4%), 20 tahun (20,4%), dan 21 tahun (41,6%).

**Tabel 3. Distribusi frekuensi variabel sampel**

Varuabel	Frekuensi	
	n	%
<b>Pola makan</b>		
Sesuai	55	48,7%
Tidak sesuai	58	51,3%
<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100%</b>
<b>Aktivitas fisik</b>		
Ringan	23	20,4%
Sedang	38	33,6%

Berat	52	46,0%
Total	113	100%
<b>Obesitas</b>		
Underweight	9	8,0%
Normal	39	34,5%
Overweight	18	15,9%
Obes 1	36	31,9%
Obes 2	11	9,7%
<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100%</b>

Dari 113 responden, sebagian besar tidak mengikuti pola makan yang sesuai (51,3%), sementara 48,7% mengikuti pola makan yang baik. Dalam hal aktivitas fisik, mayoritas melakukan aktivitas dengan intensitas berat (46,0%), diikuti oleh intensitas sedang (33,6%) dan ringan (20,4%). Mengenai status obesitas, sebagian besar responden tergolong normal (34,5%) atau mengalami obesitas tingkat 1 (31,9%), namun ada juga yang termasuk dalam kategori underweight (8,0%). Data ini menunjukkan variasi dalam pola makan, aktivitas fisik, dan status berat badan di antara responden.

## 2. Analisis bivariat

### a. Hubungan pola makan terhadap tingkat kejadian obesitas

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap tingkat kejadian

obesitas mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar. Hasil analisis bivariat yang diperoleh menggunakan aplikasi SPSS untuk mengidentifikasi hubungan antara pola makan terhadap tingkat kejadian obesitas dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. Hubungan pola makan terhadap tingkat kejadian obesitas**

Pola makan	Obesitas										P value
	Underweight		Normal		Overweight		Obes 1		Obes 2		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sesuai	5	4,4%	26	23,0%	8	7,1%	14	12,4%	2	1,8%	0,001
Tidak sesuai	4	3,5%	13	11,5%	10	8,8%	22	19,5%	9	8,0%	

Dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov didapatkan nilai *p-value* 0,001 ( $P < 0,05$ ) dimana ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap tingkat kejadian obesitas mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar.

Tabel menunjukkan hubungan antara pola makan dan tingkat obesitas pada responden, di mana pola makan yang sesuai memiliki jumlah underweight (5, 4,4%) dan normal (26, 23,0%) yang lebih tinggi dibandingkan dengan pola makan tidak sesuai, yang menunjukkan jumlah underweight (4, 3,5%) dan normal (13, 11,5%) yang lebih rendah. Sebaliknya, pola makan tidak sesuai

memiliki proporsi yang lebih besar pada kategori overweight (10, 8,8%) dan obesitas tingkat 1 (22, 19,5%). Nilai p sebesar 0,002 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan tingkat obesitas, dengan  $p < 0,05$  mengindikasikan bahwa perbedaan ini tidak terjadi secara kebetulan, sehingga menekankan pentingnya pola makan yang baik dalam mencegah obesitas.

**b. Hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kejadian obesitas**

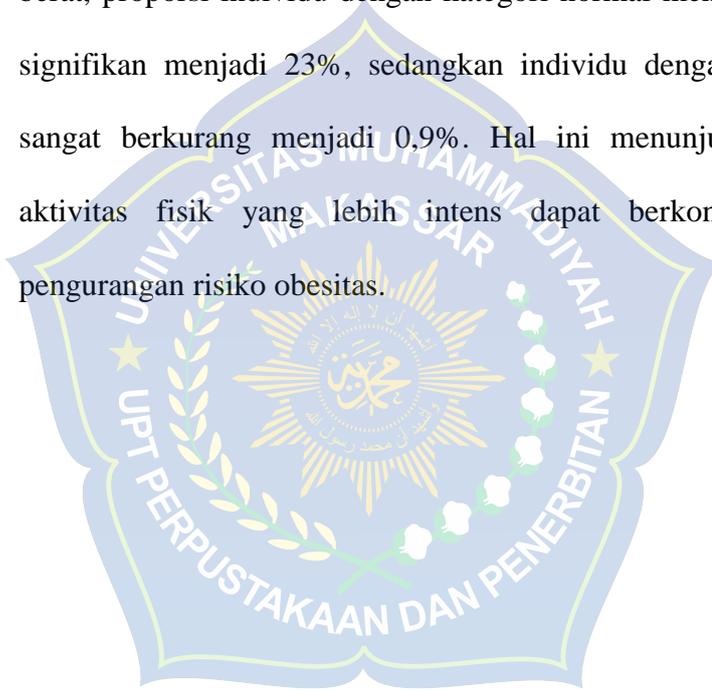
**Tabel 5. Hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kejadian obesitas**

Aktivitas fisik	Obesitas										
	Underweight		Normal		Overweight		Obes 1		Obes 2		P value
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	1	0,9%	3	2,7%	5	4,4%	8	7,1%	6	5,3%	
Sedang	3	2,7%	10	8,8%	6	5,3%	15	13,3%	4	3,5%	
Berat	5	4,4%	26	23%	7	6,2%	13	11,5%	1	0,9%	

Dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov didapatkan nilai *p-value* 0,001 ( $P < 0,05$ ) dimana ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kejadian obesitas mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar.

Tabel di atas menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kategori obesitas, dengan P value sebesar

0,001. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori: ringan, sedang, dan berat. Pada kategori aktivitas ringan, persentase individu dengan obesitas 1 dan obesitas 2 cukup tinggi, masing-masing 7,1% dan 5,3%. Dalam aktivitas sedang, terdapat peningkatan jumlah individu dengan obesitas 1 (13,3%) meskipun ada penurunan pada obesitas 2 (3,5%). Sementara itu, pada aktivitas berat, proporsi individu dengan kategori normal meningkat secara signifikan menjadi 23%, sedangkan individu dengan obesitas 2 sangat berkurang menjadi 0,9%. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang lebih intens dapat berkontribusi pada pengurangan risiko obesitas.



## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pembahasan**

##### **1. Analisa Univariat Terhadap Karakteristik Responden**

Dalam penelitian ini, analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel jenis kelamin, umur, pola makan, aktivitas dan obesitas.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan (52,2%) dengan usia terbanyak pada kelompok usia 21 tahun (41,6%), yang mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar berada dalam rentang usia muda yang cenderung menghadapi transisi gaya hidup, termasuk dalam hal pola makan dan aktivitas fisik. Hal ini penting untuk dicermati, karena pada usia ini, mahasiswa sering kali terpapar pada kebiasaan hidup yang berisiko, seperti pola makan yang tidak sehat akibat tekanan akademik dan keterbatasan waktu, serta aktivitas fisik yang terbatas. Meski demikian, data ini juga menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden (48,7%) masih memiliki pola makan yang baik, meskipun 51,3% lainnya tidak mengikuti pola makan yang sesuai.

##### **2. Analisa Bivariat**

###### **a. Hubungan Pola Makan dengan Tingkat Kejadian Obesitas**

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Nilai p-value sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa perbedaan status gizi obesitas antara responden yang mengikuti pola makan yang baik dan yang tidak mengikuti pola makan yang baik tidak terjadi secara kebetulan. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang buruk berperan penting dalam meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada mahasiswa, sebaliknya pola makan yang sesuai dapat membantu menjaga status gizi yang sehat.

Tabel yang menunjukkan hubungan antara pola makan dan tingkat obesitas mengungkapkan fakta yang menarik. Pada responden yang mengikuti pola makan yang baik, jumlah mereka yang tergolong *underweight* (4,4%) dan normal (23,0%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang pola makannya tidak sesuai, yang hanya mencatatkan 3,5% pada kategori *underweight* dan 11,5% pada kategori normal. Sebaliknya, pada kelompok dengan pola makan yang tidak sesuai, proporsi responden yang mengalami *overweight* (8,8%) dan obesitas tingkat 1 (19,5%) lebih besar. Hal ini menegaskan bahwa pola makan yang buruk cenderung berkontribusi pada peningkatan kejadian obesitas dan kelebihan berat badan pada mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ( Dewita 2021 ) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas. Menurutnya, Semakin sering remaja mengonsumsi jenis

makanan fast food maka akan semakin banyak lemak dalam tubuh anak sehingga semakin tinggi risiko seseorang remaja menderita obesitas.<sup>35</sup>

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cristin 2021) yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap pola makan dengan kejadian obesitas, menurutnya karena kebanyakan mahasiswa dengan status gizi normal memiliki pola makan yang kurang jika dibandingkan dengan mahasiswa dengan status gizi lebih dan kurus.<sup>36</sup>

Peneliti berpendapat pentingnya pola makan yang baik dalam pencegahan obesitas semakin diperkuat oleh hasil analisis ini, di mana nilai  $p$  sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa hubungan antara pola makan dan tingkat obesitas memang signifikan. Ini menunjukkan bahwa perubahan pola makan menuju pilihan yang lebih sehat dapat memiliki dampak yang besar dalam mengurangi prevalensi obesitas, terutama di kalangan mahasiswa yang rentan terhadap pola makan yang tidak seimbang karena berbagai faktor, seperti gaya hidup yang sibuk dan kurangnya pengetahuan mengenai nutrisi. Oleh karena itu, upaya untuk mengedukasi mahasiswa mengenai pentingnya pola makan sehat sangat diperlukan sebagai langkah preventif dalam mengatasi obesitas.

#### **b. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kejadian Obesitas**

Hasil analisis bivariat yang menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan  $p$ -value sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian obesitas di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah

Makassar. Nilai P yang sangat rendah ini mengindikasikan bahwa perbedaan tingkat obesitas berdasarkan intensitas aktivitas fisik bukanlah kebetulan, melainkan merupakan hasil dari pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi dan berat badan. Hal ini semakin menegaskan pentingnya peran aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas.

Data yang diperoleh menunjukkan adanya pola yang jelas antara intensitas aktivitas fisik dan kategori obesitas. Pada kelompok dengan aktivitas fisik ringan, persentase individu yang mengalami obesitas tingkat 1 dan obesitas tingkat 2 relatif tinggi, masing-masing 7,1% dan 5,3%. Ini menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik yang cukup intens dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Sebaliknya, pada kelompok dengan aktivitas fisik sedang, meskipun terdapat peningkatan pada obesitas tingkat 1 (13,3%), namun jumlah individu dengan obesitas tingkat 2 justru menurun (3,5%). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun aktivitas fisik sedang memiliki dampak positif, namun aktivitas yang lebih berat akan lebih efektif dalam mengurangi risiko obesitas.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ( Avrialdo 2023) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik mahasiswa dengan obesitas. Menurutnya, Aktivitas fisik yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa yaitu berjalan kaki. Umumnya mahasiswa memiliki jumlah waktu luang lebih banyak di luar kegiatan akademik perkuliahan. Kesempatan tersebut dapat dimanfaatkan setiap individu untuk melakukan kegiatan organisasi ataupun olahraga ringan.<sup>37</sup>

Berbeda dengan penelitian yang ( Winarto dkk. 2022) yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Menurutnya, obesitas tidak selalu dikaitkan dengan aktivitas fisik yang kurang. Obesitas terjadi karena asupan energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan.<sup>38</sup>

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa tingkat aktivitas fisik yang rendah, terutama dengan intensitas ringan, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kejadian obesitas di kalangan mahasiswa. Meskipun sebagian besar responden melaporkan melakukan aktivitas fisik, namun aktivitas dengan intensitas rendah tidak cukup efektif dalam mencegah penumpukan lemak tubuh yang berlebihan. Sebaliknya, aktivitas fisik dengan intensitas lebih tinggi terbukti memiliki dampak yang lebih besar dalam mengurangi risiko obesitas, karena mampu membakar lebih banyak kalori dan meningkatkan metabolisme tubuh. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar mahasiswa didorong untuk meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik mereka, dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan terarah dengan didampingi pemenuhan asupan nutrisi yang seimbang dari pola makan, seperti melalui program olahraga yang dapat diakses di lingkungan kampus. Hal ini sangat penting untuk mencegah obesitas serta meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup secara keseluruhan.

## Integrasi Keislaman

### 1. Prinsip Moderasi (Tawazun) dalam Islam

Moderasi atau keseimbangan merupakan prinsip dasar dalam ajaran Islam. Prinsip ini mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk pola makan dan gaya hidup. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-A'raf 31:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Terjemahnya:

"Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."<sup>39</sup>

Ayat ini menekankan pentingnya moderasi dalam konsumsi makanan dan minuman. Allah menciptakan kebutuhan makan dan minum agar manusia dapat memelihara tubuh dan melaksanakan tugas kekhilafahan di bumi. Namun, ketika manusia melampaui batas dalam memenuhi kebutuhan tersebut, mereka tidak hanya membahayakan diri sendiri, tetapi juga melanggar prinsip-prinsip syariat.

Pola hidup yang moderat mencakup tidak hanya jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga kualitasnya. Konsumsi makanan yang sehat dan bergizi membantu menjaga keseimbangan tubuh, sedangkan makan berlebihan dapat menyebabkan obesitas, diabetes, dan penyakit lainnya. Islam mengajarkan bahwa menjaga keseimbangan dalam makan dan minum adalah bentuk ketaatan kepada Allah SWT.

### 2. Hadis Nabi tentang Pola Makan Sehat

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam memberikan panduan praktis tentang pola makan dalam sabdanya :

حَدَّثَنَا حَجَّاجٌ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ سَعِيدِ بْنِ مَيْمُونٍ عَنْ عِكْرَمَةَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، فَحَسْبُ ابْنِ آدَمَ لَقِيمَاتٍ يُؤْمَنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَفَلْيَأْكُلْ تُلْتًا وَلِيَشْرَبْ تُلْتًا وَلِيَجْعَلْ تُلْتًا لِلنَّفْسِ.

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Hajjaj, telah menceritakan kepada kami Shuba, dari Said bin Maymun, dari Ikrimah, dari Abdullah bin Umar radhiyallahu anhu, beliau berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Tidak ada tempat yang dipenuhi oleh anak Adam yang lebih buruk daripada perutnya. Cukup baginya beberapa suap makanan untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika ia harus mengisi, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk napasnya." (HR. Ahmad dan Tirmidzi).<sup>40</sup>

Hadis ini mengajarkan pentingnya mengendalikan nafsu makan. Rasulullah SAW menyarankan agar manusia mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup untuk kebutuhan tubuh, bukan untuk memuaskan keinginan berlebihan. Pembagian sepertiga untuk makanan, minuman, dan napas menunjukkan keseimbangan yang ideal bagi kesehatan tubuh. Pola makan seperti ini dapat mencegah penyakit yang berhubungan dengan kelebihan konsumsi makanan, seperti obesitas dan gangguan pencernaan.

### 3. Anjuran Konsumsi Makanan Halal dan Thayyib

Islam juga memberikan pedoman dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi. Dalam QS. Al-Baqarah: 168, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Terjemahnya:

"Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu."<sup>39</sup>

Halal merujuk pada makanan yang diizinkan menurut syariat, sedangkan thayyib berarti makanan yang baik, sehat, dan bergizi. Prinsip ini menuntun umat Islam untuk memilih makanan yang tidak hanya sesuai syariat, tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Rasulullah SAW juga memberikan contoh nyata dalam pola makan sehari-hari. Beliau sering mengonsumsi makanan yang sederhana, seperti kurma, madu, air, dan susu. Beliau juga makan dalam porsi kecil dan tidak berlebihan. Pola makan ini tidak hanya mencerminkan kesederhanaan, tetapi juga menjaga kesehatan tubuh.

#### 4. Aktivitas Fisik Rasulullah SAW

Rasulullah SAW juga mengajarkan pentingnya berolahraga, seperti memanah, berkuda, dan berenang, yang merupakan sunnah untuk menjaga kebugaran. Berikut hadistnya :

أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ وَهَبٍ الْحَرَّانِيُّ ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سَلَمَةَ ، عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحِيمِ ، قَالَ : حَدَّثَنِي عَبْدُ الرَّحِيمِ الرَّهْرِيُّ ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ أَبِي رَبَاحٍ ، قَالَ : رَأَيْتُ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ ، وَجَابِرَ بْنَ عَمْرِئَ كُلُّ الْأَنْصَارِيِّينَ يَزِمِيَانِ ، فَقَالَ أَحَدُهُمَا لِصَاحِبِهِ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : شَيْءٌ لَيْسَ فِيهِ ذِكْرُ اللَّهِ ، فَهُوَ لَهُوَ وَلَعِبٌ ، إِلَّا أَرْبَعٌ : مُلَاعَبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ ، وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ ، وَمَشْيُهُ بَيْنَ الْغَرَضِيِّينَ ، وَتُعْلِيمُ الرَّجُلِ السَّبَّاحَةَ

Artinya :

Muhammad bin Wahb Al Harrani mengabarkan kepadaku, dari Muhammad bin Salamah, dari Abu Abdirrahim, ia berkata: Abdurrahim Az Zuhri menuturkan kepadaku, dari 'Atha bin Abi Rabbah, ia berkata: aku melihat Jabir bin Abdillah Al Anshari dan Jabir bin Umairah Al Anshari sedang latihan melempar. Salah seorang dari mereka berkata kepada yang lainnya: aku mendengar Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda: "setiap hal yang tidak ada dzikir kepada Allah adalah lahwun (kesia-siaan) dan permainan belaka, kecuali empat: candaan suami kepada istrinya, seorang lelaki yang melatih kudanya, latihan memanah, dan mengajarkan renang".

Islam memberikan pedoman yang jelas tentang pola makan, gaya

hidup sehat, dan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Prinsip moderasi (tawazun) dalam Islam, anjuran konsumsi makanan halal dan thayyib, serta larangan makan berlebihan adalah panduan yang relevan dalam mencegah obesitas. Dengan meneladani pola makan dan gaya hidup Rasulullah SAW, umat Islam dapat menjalani hidup yang sehat, seimbang, dan penuh keberkahan.

#### 5. Obesitas dalam Perspektif Islam

Obesitas merupakan akumulasi lemak berlebih yang berpotensi mengganggu fungsi tubuh dan meningkatkan risiko penyakit. Dalam Islam, kesehatan adalah bagian dari nikmat yang harus disyukuri dan dijaga. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Baqarah: 195:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Terjemahnya:

"Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah; sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."<sup>39</sup>

Ayat ini mengingatkan manusia untuk tidak melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, termasuk pola makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang pasif. Obesitas, sebagai salah satu bentuk kebinasaan, dapat dicegah dengan menerapkan prinsip Islam dalam pola makan dan aktivitas fisik.

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. 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. 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.

#### B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Universitas Muhammadiyah Makassar dalam rangka untuk meningkatkan pencegahan kejadian obesitas. Untuk mensosialisasikan gaya hidup sehat untuk mencegah terjadinya resiko obesitas baik dikalangan mahasiswa, dosen, maupun staff.

##### 2. Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran universitas Muhammadiyah Makassar

Para mahasiswa perlu meningkatkan pengetahuan dan informasi terkait masalah dampak, efek, dan bahaya obesitas bagi kesehatan, menghindari gaya hidup pola makan yang tidak sehat dan melakukan berbagai kegiatan aktivitas fisik dalam rangka menghindari kejadian

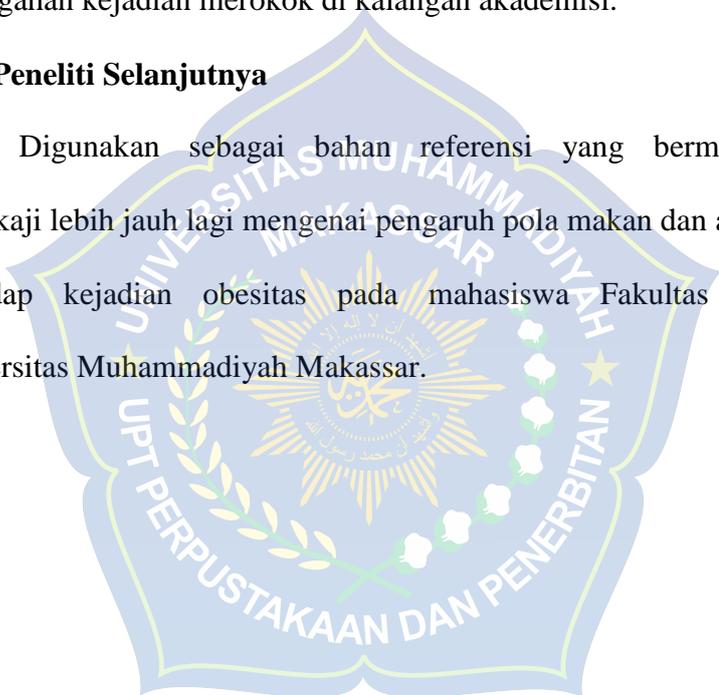
obesitas.

### **3. Bagi Pengembangan Ilmu Kedokteran**

Memberikan sumbangan sekaligus memperluasnya wawasan dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kedokteran yang menyangkut pengetahuan tentang dampak, efek, dan bahaya akibat merokok baik itu perokok aktif maupun perokok pasif dengan tindak pencegahan kejadian merokok di kalangan akademisi.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Digunakan sebagai bahan referensi yang bermanfaat guna mengkaji lebih jauh lagi mengenai pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.



## DAFTAR PUSTAKA

- (1) F. Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, "Pola makan dan Obesitas," 2018, [Online]. Available: [http://ugmpress.ugm.ac.id/id/product/kesehatan/pola-makan-dan-obesitas%0Ahttps://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=kNBWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=pola+makan+dan+obesitas&ots=cuW4yEv-  
-  
iq&sig=64nTUFVK1k2v4ba0xv88tOhjB0&redir\\_esc=y#v=onepage&q=pola makan](http://ugmpress.ugm.ac.id/id/product/kesehatan/pola-makan-dan-obesitas%0Ahttps://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=kNBWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=pola+makan+dan+obesitas&ots=cuW4yEv-<br/>-<br/>iq&sig=64nTUFVK1k2v4ba0xv88tOhjB0&redir_esc=y#v=onepage&q=pola makan)
- (2) Kemenkes RI, *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*, vol. 1, no. 69. 2015.
- (3) K. G. Y. Swari, N. K. Mulyantari, and I. W. P. S. Yasa, "Hubungan Melewatkan Sarapan Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," *E-Jurnal Med. Udayana*, vol. 11, no. 3, p. 116, 2022, doi: 10.24843/mu.2022.v11.i03.p18.
- (4) P. Gordon-Larsen, "Obesity-related knowledge, attitudes, and behaviors in obese and non-obese urban Philadelphia female adolescents," *Obes. Res.*, vol. 9, no. 2, pp. 112–118, 2001, doi: 10.1038/oby.2001.14.
- (5) Y. Lin *et al.*, "Patients with SARS-CoV-2 and HBV co-infection are at risk of greater liver injury," *Genes Dis.*, vol. 8, no. 4, pp. 484–492, 2021, doi: 10.1016/j.gendis.2020.11.005.
- (6) Andi Paraqleta Nur Eli, Nurhikmawati, Irmayanti, I. Safei, and R. F. Syamsu, "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia," *Fakumi Med. J. J. Mhs. Kedokt.*, vol. 2, no. 12, pp. 914–922, 2023, doi: 10.33096/fmj.v2i12.168.
- (7) F. Nurcahyo, "Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik," *Medikora*, no. 1, pp. 87–96, 2015, doi: 10.21831/medikora.v0i1.4663.
- (8) M. Y. Lubis, D. Hermawan, U. Febriani, and A. Farich, "Hubungan Antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin Dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Malahayati Tahun 2020," *Hum. Care J.*, vol. 5, no. 4, p. 891, 2020, doi: 10.32883/hcj.v5i4.744.
- (9) E. J. Adams, L. Grummer-Strawn, and G. Chavez, "Food insecurity is associated with increased risk of obesity in California women," *J. Nutr.*, vol. 133, no. 4, pp. 1070–1074, 2003, doi: 10.1093/jn/133.4.1070.
- (10) C. Tanto, F. Liwang, S. Hanifati, and E. A. Pradipta, *your sign here . edisi IV*. 2014.
- (11) S. Sumarni and E. Y. Bangkele, "Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga

- Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja,” *Heal. Tadulako J. (Jurnal Kesehatan. Tadulako)*, vol. 9, no. 1, pp. 58–64, 2023, doi: 10.22487/htj.v9i1.658.
- (12) P. K. Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta*. 2017.
- (13) Suparyanto dan Rosad, “Gambaran Pola Makan,” *Suparyanto dan Rosad (2015)*, vol. 5, no. 3, pp. 248–253, 2015.
- (14) H. Sulsitiyoningsih, “untuk Kesehatan,” pp. 52–57, 2012.
- (15) H. Nur and E. Y. Aritonang, “Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat,” *J. Heal. Med. Sci.*, vol. 1, pp. 242–254, 2022.
- (16) W. N. Romadhoni, N. Nasuka, A. R. D. Candra, and E. N. Priambodo, “Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga selama Pandemi COVID-19,” *Gelangg. Olahraga J. Pendidik. Jasm. dan Olahraga*, vol. 5, no. 2, pp. 200–207, 2022, doi: 10.31539/jpjo.v5i2.3470.
- (17) K. Glanz, M. Basil, E. Maibach, J. Goldberg, and D. Snyder, “Why Americans eat what they do: Taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption,” *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 98, no. 10, pp. 1118–1126, 1998. doi: 10.1016/S0002-8223(98)00260-0.
- (18) O. G. Mokolensang, A. E. Manampiring, and . F., “Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung,” *J. e-Biomedik*, vol. 4, no. 1, 2016, doi: 10.35790/ebm.4.1.2016.10848.
- (19) A. Miko and M. Pratiwi, “Relationship to eating pattern and physical activity with obesity in Health Polytechnic students Ministry of Health in Aceh,” *AcTion Aceh Nutr. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–5, 2017, [Online]. Available: <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/29/24>
- (20) D. A. Christianto, “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo,” *Berk. Ilm. Kedokt. Duta Wacana*, vol. 3, no. 2, p. 78, 2018, doi: 10.21460/bikdw.v3i2.97.
- (21) S. Hanafi and W. Hafid, “Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja,” *Kampurui J. Kesehat. Masy. (The J. Public Heal.)*, vol. 1, no. 1, pp. 6–10, 2019, doi: 10.55340/kjkm.v1i1.49.
- (22) W. P. T. James, M. Nelson, A. Ralph, and S. Leather, “Socioeconomic determinants of health: The contribution of nutrition to inequalities in health,” *Br. Med. J.*, vol. 314, no. 7093, pp. 1545–1549, 1997, doi: 10.1136/bmj.314.7093.1545.

- (23) A. M. S. Kalle Hirvonen, Elia Machado, “This document is discoverable and free to researchers across the globe due to the work of AgEcon Search . Help ensure our sustainability . a c t o r s i n f l u e n c i n g P r i c e o f A g r i c u l t u r a l P r o d u c t s a n d S t a b i l i t y C o u n t e ,” *AgEcon Search*, pp. 1–26, 2024, [Online]. Available: file:///F:/Spec 2/Traffic Delay Model.pdf
- (24) W. Agustina, R. M. Lestari, and D. W. Prasida, “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya,” *J. Surya Med.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–8, 2023, doi: 10.33084/jsm.v9i1.5125.
- (25) J. I. Mahasiswa, K. Biomedis, T. A. Prima, H. Andayani, and N. Abdullah, “The Relationship of Junk Food Consumption and Physical Activity With Obesity of Adolescents in Banda Aceh,” *J. Ilm. Mhs. Kedokt. Biomedis*, vol. 4, no. 1, pp. 20–27, 2018, [Online]. Available: <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKB/>
- (26) M. D. Novitasary, “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas Di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado,” *J. e-Biomedik*, vol. 1, no. 2, pp. 1040–1046, 2014, doi: 10.35790/ebm.1.2.2013.3255.
- (27) Kementerian Kesehatan RI. Buku Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu. Jakarta: Kemenkes; 2014.
- (28) Kemenkes, “Pedoman Umum Gentas Gerakan berantas obesitas.pdf.” pp. 1–41, 2017. [Online]. Available: [http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2017/11/Pedoman\\_Umum\\_Gentas\\_Gerakan\\_berantas\\_obesitas.pdf](http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2017/11/Pedoman_Umum_Gentas_Gerakan_berantas_obesitas.pdf)
- (29) D. A. Setyawan, *Hipotesis Dan Variabel Penelitian*. 2021.
- (30) Depkes RI, “Pedoman Manajemen Sumber Daya Manusia (Sdm) Kesehatan Dalam Penanggulangan Bencana,” *J. Kesehat.*, p. 13, 2006.
- (31) S. N. Henna, S. Masryna, and S. Eva Ellya, “Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Sunggal di Lingkungan XIII Kelurahan Sunggal Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2018,” *J. Kesehat. Masy. dan Lingkung. Hidup*, vol. 3, no. 2, p. 220, 2020.
- (32) Huriyati Nila Alfi and Amareta Dahlia Indah, “Kebiasaan Merokok Menurunkan Nafsu Makan Buruh Batako,” *J. Kesehat.*, vol. 8, no. 1, pp. 55–62, 2020, [Online]. Available: <https://doi.org/10.25047/j-kes.v8i1>
- (33) F. Susanti, “Hubungan Pola Makan Bergizi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Prasekolah Di Tk Margo Bhakti Kel. Sukosari

Kec.Kartoharjo Kota Madiun,” *Angew. Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952., pp. 10–27, 2018.

- (34) JUMI SIAUTA, “Gambaran Obesitas Di Sd Islam Athirah Kota Makassar,” pp. 1–101, 2019, [Online]. Available: <http://repository.unhas.ac.id/25131/1/--jumisiauta-5127-1-13-jumi-5.pdf>
- (35) E. Dewita, “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang,” *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 2, no. 1, pp. 7–14, 2021, doi: 10.31004/jkt.v2i1.1554.
- (36) Sagala CO, Noerfitri N. Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat.* 2021;13(1):22–7.
- (37) Avrialdo M, Elon Y. Hubungan Aktivitas Fisik Mahasiswa Overweight dan Obesitas Menurut Indeks Massa Tubuh. *Nutrix Journal.* 2023;7(1):50.
- (38) Winarto F, Werdiharini AE. Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa di Politeknik Negeri Jember. *HARENA: Jurnal Gizi.* 2023;4(1):1–9. (39)
- (39) Al Qur’anul Karim
- (40) Gusmayeni. Haliza, 2024. *Adab Makan dan Minum Kajian Hadis Ditinjau dari Kesehatan.* Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Kasim Riau.

## LAMPIRAN

Lampiran 1 :

Surat LP3M

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**  
LEMBAGA PENELITIAN PENGEMBANGAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
Jl. Sultan Alauddin No. 254 Telp.0411965300 Makassar 90221 e-mail: lp3m@unismuhkar.id

Nomor : 5613/05/C.4-VIII/I/1446/2025  
Lamp : 1 (satu) Rangkap Proposal  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

04 January 2025 M  
04 Rajab 1446

Kepada Yth,  
Ketua Lembaga Perpustakaan dan Penerbitan  
Universitas Muhammadiyah Makassar  
di -  
Makassar

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, nomor: 13/FKIK/C.3-II/I/46/2025 tanggal 4 Januari 2025, menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : **RAFLY ILMYANSYAH**  
No. Stambuk : **10542 1104321**  
Fakultas : **Fakultas Kedokteran**  
Jurusan : **Pendidikan Kedokteran**  
Pekerjaan : **Mahasiswa**

Bermaksud melaksanakan penelitian/pengumpulan data dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul :

**"Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kejadian Obesitas di Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar"**

Yang akan dilaksanakan dari tanggal 6 Januari 2025 s/d 6 Maret 2025.

Sehubungan dengan maksud di atas, kiranya Mahasiswa tersebut diberikan izin untuk melakukan penelitian sesuai ketentuan yang berlaku.  
Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan Jazakumullahu khaeran

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

  
Ketua LP3M,  
**Dr. Muh. Arief Muhsin, M.Pd.**  
NBM 1127761

Lampiran 2 :

Izin Etik



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR** 

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
 بسم الله الرحمن الرحيم

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK**  
 Nomor : 729/UM.PKE/XII/46/2024

Tanggal: 05 Desember 2024

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	20240842700	Nama Sponsor	
Peneliti Utama	Rafly Ilmyansyah		
Judul Peneliti	Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kejadian Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar		
No Versi Protokol	2	Tanggal Versi	22 November 2024
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	16 Agustus 2024
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar		
Jenis Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku	05 Desember 2024
		Sampai Tanggal	05 Desember 2024
Ketua Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama : dr. Mulihsan Kima, M.Kes., Sp.OT(K)	Tanda tangan	05 Desember 2024
Sekretaris Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama : Juliani Ibrahim, M.Sc,Ph.D	Tanda tangan	05 Desember 2024

**Kewajiban Peneliti Utama:**

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk Persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 jam dan di lengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (Progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (Protocol deviation/violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Alamat: Jalan Sultan Alauddin Nomor 259, Makassar, Sulawesi Selatan, 90222  
 Telepon (0411) 898072, 881 593, Fax. (0411) 665 588  
 E-mail: [rektorat@unismuh.ac.id](mailto:rektorat@unismuh.ac.id) / [info@unismuh.ac.id](mailto:info@unismuh.ac.id) | Website: [unismuh.ac.id](http://unismuh.ac.id)



### Lampiran 3. Plagiasi

 **MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN**  
Alamat kantor: Jl.Sultan Alauddin No.259 Makassar 90221 Tlp.(0411) 866972,881593, Fax.(0411) 865588

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT**

**UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,  
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:**

Nama : Rafly Ilmyansyah  
Nim : 105421104321  
Program Studi : Kedokteran

Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Ambang Batas
1	Bab 1	7%	10 %
2	Bab 2	1%	25 %
3	Bab 3	9%	10 %
4	Bab 4	7%	10 %
5	Bab 5	3%	10 %
6	Bab 6	5%	10 %
7	Bab 7	4%	5 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang diadakan oleh UPT- Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Makassar, 12 Januari 2026  
Mengetahui  
Kepala UPT- Perpustakaan dan Penerbitan,

  
Nursinah, S.Hum., M.P.  
NBM. 964.891



Jl. Sultan Alauddin no 259 makassar 90222  
Telepon (0411)866972,881 593, fax (0411)865 588  
Website: www.library.unismuh.ac.id  
E-mail : perpustakaan@unismuh.ac.id

BAB 1 Rafly Ilmyansyah 105421104321

ORIGINALITY REPORT

**7%**  
SIMILARITY INDEX

**7%**  
INTERNET SOURCES



**0%**  
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Rank	Source	Percentage
1	<a href="http://ojs.unud.ac.id">ojs.unud.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://www.jurnal.goretanpena.com">www.jurnal.goretanpena.com</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://digilibadmin.unismuh.ac.id">digilibadmin.unismuh.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	2%

Exclude quotes On  
Exclude bibliography On  
Exclude matches +2%



## BAB 2 Rafly Ilmyansyah 105421104321

ORIGINALITY REPORT

<b>1</b> %	<b>1</b> %	<b>1</b> %	<b>0</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	core.ac.uk Internet Source	<b>1</b> %
----------	-------------------------------	------------

Exclude quotes  Off  
Exclude bibliography  Off

Exclude matches  Off

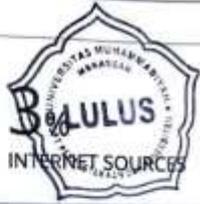


### BAB 3 Rafly Ilmyansyah 105421104321

#### ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX



INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

1

Submitted to University of Bradford  
Student Paper

5%

2

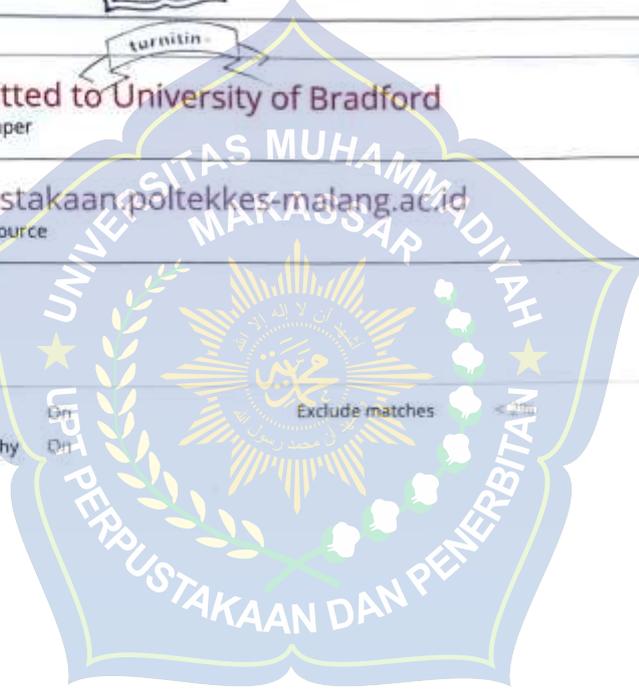
perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id  
Internet Source

3%

Exclude quotes  
Exclude bibliography

On  
On

Exclude matches



BAB 4 Rafly Ilmyansyah 105421104321

ORIGINALITY REPORT

7% SIMILARITY INDEX  
7% INTERNET SOURCES  
0% PUBLICATIONS  
2% STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ojs.ukipaulus.ac.id Internet Source	3%
2	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	1%
3	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1%
4	repository.fe.unj.ac.id Internet Source	1%
5	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1%

Exclude quotes Off  
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off



BAB 5 Rafly Ilmyansyah 105421104321

ORIGINALITY REPORT

3%

SIMILARITY INDEX



3%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 Ria Ramadani Wansyaputri, Fadliyana Ekawaty, Nurlinawati Nurlinawati. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi", Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 2021 3%  
Publication

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off

UPTI PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

BAB 6 Rafly Ilmyansyah 105421104321

ORIGINALITY REPORT

5% SIMILARITY INDEX  
5% INTERNET SOURCES  
0% PUBLICATIONS  
4% STUDENT PAPERS



PRIMARY SOURCES

1	repository.uinsu.ac.id Internet Source	3%
2	www.motasem.net Internet Source	2%

Exclude quotes  On  
Exclude bibliography  On

Exclude matches  On



# BAB 7 Rafly Ilymasyah 105421104321

ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX



0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES



text-id.123dok.com  
Internet Source

4%

Exclude quotes  
Exclude bibliography

Exclude matches



**Lampiran 4 :  
Hasil Kuisioner**

Sampel	JK	Umur	PM	Pola Makan	AVK	AVK	BMI	OBESITAS
1	1	3	36	Tidak sesuai	40	berat	16.02	Underweight
2	2	5	33	Tidak sesuai	35	berat	18.03	Normal weight
3	1	3	35	Tidak sesuai	32	berat	20.04	Normal weight
4	1	4	29	Tidak sesuai	45	berat	21.01	Normal weight
5	1	4	33	Tidak sesuai	45	ringan	19.07	Normal weight
6	1	5	32	Tidak sesuai	32	berat	21.02.00	Obesity I
7	1	4	33	Tidak sesuai	45	berat	22.08	Normal weight
8	1	5	38	Tidak sesuai	45	sedang	17.05	Underweight
9	1	5	37	Tidak sesuai	36	ringan	30.01.00	Obesity II
10	2	4	32	Tidak sesuai	40	sedang	27.04.00	Obesity I
11	1	4	35	Tidak sesuai	39	berat	24.08.00	Overweight
12	1	4	46	sesuai	42	ringan	23.02	Overweight
13	2	5	36	Tidak sesuai	41	berat	31.07.00	Obesity II
14	2	5	33	Tidak sesuai	46	ringan	19.05	Normal weight
15	2	5	36	Tidak sesuai	44	berat	28.06.00	Obesity I
16	1	5	38	Tidak sesuai	44	berat	18.01	Normal weight
17	2	4	33	Tidak sesuai	44	sedang	23.09	Overweight
18	1	4	43	sesuai	38	berat	20.07	Normal weight
19	1	3	35	Tidak sesuai	42	ringan	24.05.00	Overweight
20	2	3	41	Tidak sesuai	43	ringan	26.03.00	Obesity I
21	2	4	42	sesuai	45	sedang	29.02.00	Obesity I
22	2	4	37	Tidak sesuai	40	berat	28.01.00	Obesity I
23	2	4	29	Tidak sesuai	42	berat	17.09	Underweight
24	2	5	28	Tidak sesuai	42	berat	22.01	Normal weight
25	2	3	28	Tidak sesuai	42	sedang	21.04	Normal weight
26	2	4	28	Tidak sesuai	42	sedang	27.00.00	Obesity I
27	2	3	43	sesuai	42	berat	29.06.00	Obesity I
28	1	5	35	Tidak sesuai	47	sedang	17.04	Underweight
29	1	4	19	Tidak sesuai	32	sedang	19.01	Normal weight
30	2	4	26	Tidak sesuai	38	berat	30.03.00	Obesity II
31	2	5	25	Tidak sesuai	36	sedang	18.07	Normal weight
32	1	4	39	Tidak sesuai	33	berat	29.04.00	Obesity I
33	2	3	41	Tidak sesuai	43	berat	23.00	Overweight
34	2	5	51	sesuai	51	sedang	26.00.00	Obesity I
35	1	5	27	Tidak sesuai	31	ringan	18.09	Normal weight
36	2	5	36	Tidak sesuai	28	berat	21.08	Normal weight
37	2	3	44	sesuai	46	berat	25.05.00	Obesity I
38	1	4	50	sesuai	51	berat	24.02.00	Overweight
39	1	3	44	sesuai	50	berat	23.07	Overweight
40	1	5	44	sesuai	56	berat	26.08.00	Obesity I
41	2	3	53	sesuai	54	berat	19.03	Normal weight
42	2	5	46	sesuai	42	ringan	20.00	Normal weight
43	2	2	31	Tidak sesuai	28	ringan	28.08.00	Obesity I
44	2	5	29	Tidak sesuai	28	sedang	24.09.00	Overweight
45	2	4	30	Tidak sesuai	30	ringan	29.03.00	Obesity I
46	1	4	34	Tidak sesuai	44	berat	25.06.00	Obesity I
47	1	2	35	Tidak sesuai	58	ringan	17.03	Underweight
48	1	4	33	Tidak sesuai	35	sedang	30.05.00	Obesity II
49	1	4	31	Tidak sesuai	32	berat	23.05	Overweight
50	1	4	35	Tidak sesuai	40	berat	19.06	Normal weight

51	2	4	43	sesuai	31	sedang	22.09	Normal weight
52	2	4	32	Tidak sesuai	39	berat	26.07.00	Obesity I
53	2	3	34	Tidak sesuai	29	berat	21.06	Normal weight
54	1	4	33	Tidak sesuai	25	sedang	22.00	Normal weight
55	1	4	36	Tidak sesuai	29	sedang	27.01.00	Obesity I
56	2	5	38	Tidak sesuai	35	sedang	31.02.00	Obesity II
57	1	4	35	Tidak sesuai	40	berat	18.05	Normal weight
58	1	4	39	Tidak sesuai	48	ringan	20.01	Normal weight
59	2	4	43	sesuai	25	sedang	17.07	Underweight
60	2	4	45	sesuai	40	berat	23.08	Overweight
61	2	2	28	Tidak sesuai	45	sedang	28.03.00	Obesity I
62	1	4	28	Tidak sesuai	37	berat	25.02.00	Obesity I
63	2	5	40	Tidak sesuai	45	berat	19.09	Normal weight
64	1	5	19	Tidak sesuai	44	sedang	25.00.00	Obesity I
65	1	4	32	Tidak sesuai	38	sedang	27.03.00	Obesity I
66	1	5	41	Tidak sesuai	37	sedang	30.06.00	Obesity II
67	1	4	45	sesuai	36	sedang	29.08.00	Obesity I
68	1	4	28	Tidak sesuai	40	ringan	18.02	Normal weight
69	1	4	38	Tidak sesuai	29	berat	21.09	Normal weight
70	1	4	44	sesuai	56	sedang	28.00.00	Obesity I
71	2	4	30	Tidak sesuai	38	berat	23.03	Overweight
72	1	5	37	Tidak sesuai	52	sedang	29.01.00	Obesity I
73	1	3	43	sesuai	53	berat	24.04.00	Overweight
74	2	3	36	Tidak sesuai	36	sedang	18.06	Normal weight
75	2	4	22	Tidak sesuai	35	berat	19.08	Normal weight
76	2	3	35	Tidak sesuai	53	berat	31.04.00	Obesity II
77	1	5	38	Tidak sesuai	47	sedang	25.07.00	Obesity I
78	2	5	29	Tidak sesuai	38	berat	28.02.00	Obesity I
79	1	4	30	Tidak sesuai	53	berat	19.00	Normal weight
80	1	5	48	sesuai	55	ringan	26.09.00	Obesity I
81	2	5	43	sesuai	54	berat	30.00.00	Obesity II
82	2	5	45	sesuai	42	berat	22.05	Normal weight
83	2	5	34	Tidak sesuai	44	berat	17.08	Underweight
84	2	3	41	Tidak sesuai	55	berat	24.03.00	Overweight
85	2	3	40	Tidak sesuai	46	berat	27.05.00	Obesity I
86	2	4	47	sesuai	49	sedang	23.06	Overweight
87	2	5	24	Tidak sesuai	29	sedang	26.04.00	Obesity I
88	2	4	34	Tidak sesuai	32	sedang	22.02	Normal weight
89	1	3	39	Tidak sesuai	34	berat	20.06	Normal weight
90	1	5	35	Tidak sesuai	51	sedang	29.07.00	Obesity I
91	2	1	44	sesuai	33	berat	17.01	Underweight
92	2	3	48	sesuai	44	sedang	18.04	Normal weight
93	1	4	44	sesuai	40	berat	21.03	Normal weight
94	2	4	44	sesuai	43	sedang	22.07	Normal weight
95	2	5	54	sesuai	32	sedang	24.01.00	Overweight
96	1	5	46	sesuai	34	berat	29.09.00	Obesity I
97	2	4	45	sesuai	51	berat	19.04	Normal weight
98	2	5	47	sesuai	49	sedang	26.01.00	Obesity I
99	1	5	48	sesuai	38	berat	17.00	Underweight
100	1	4	50	sesuai	50	ringan	21.02	Normal weight
101	1	3	50	sesuai	45	berat	30.02.00	Obesity II
102	2	4	51	sesuai	43	berat	27.06.00	Obesity I
103	2	3	47	sesuai	47	ringan	18.00	Normal weight
104	2	2	41	Tidak sesuai	45	berat	30.09.00	Obesity II
105	2	5	40	Tidak sesuai	43	sedang	23.04	Overweight
106	2	5	29	Tidak sesuai	34	ringan	26.02.00	Obesity I
107	1	2	24	Tidak sesuai	25	sedang	24.06.00	Overweight
108	1	5	37	Tidak sesuai	32	sedang	25.04.00	Obesity I
109	1	4	38	Tidak sesuai	30	ringan	22.03	Normal weight
110	1	4	50	sesuai	50	ringan	28.07.00	Obesity I
111	1	3	37	Tidak sesuai	42	sedang	30.07.00	Obesity II
112	2	3	32	Tidak sesuai	39	berat	19.02	Normal weight
113	2	3	31	Tidak sesuai	40	berat	24.00.00	Overweight

## Lampiran 5

### Hasil Uji SPSS

#### Frequencies

		Statistics				
		Jenis Kelamin	UMUR	POLA MAKAN	AKTIVITAS	OBESITAS
N	Valid	113	113	113	113	113
	Missing	0	0	0	0	0

#### Frequency Table

		Jenis Kelamin			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	laki-laki	54	47.8	47.8	47.8
	perempuan	59	52.2	52.2	100.0
Total		113	100.0	100.0	

#### UMUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 tahun	1	.9	.9	.9
	19 tahun	5	4.4	4.4	5.3
	20 tahun	23	20.4	20.4	25.7
	21 tahun	47	41.6	41.6	67.3
	>22 tahun	37	32.7	32.7	100.0
	Total	113	100.0	100.0	

### POLA MAKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sesuai	55	48.7	48.7	48.7
	tidak sesuai	58	51.3	51.3	100.0
	Total	113	100.0	100.0	

### AKTIVITAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ringan	23	20.4	20.4	20.4
	sedang	38	33.6	33.6	54.0
	berat	52	46.0	46.0	100.0
	Total	113	100.0	100.0	

### OBESITAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Underweight	9	8.0	8.0	8.0
	Normal	39	34.5	34.5	42.5
	Overweight	18	15.9	15.9	58.4
	Obes I	36	31.9	31.9	90.3
	Obes II	11	9.7	9.7	100.0
	Total	113	100.0	100.0	

## Crosstabs

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
POLA MAKAN * OBESITAS	113	100.0%	0	0.0%	113	100.0%
AKTIVITAS * OBESITAS	113	100.0%	0	0.0%	113	100.0%

## POLA MAKAN \* OBESITAS

Crosstab

		OBESITAS					Total	
		Underweight	Normal	Overweight	Obes I	Obes II		
POLA MAKAN	sesuai	Count	5	26	8	14	2	55
		% of Total	4.4%	23.0%	7.1%	12.4%	1.8%	48.7%
	tidak sesuai	Count	4	13	10	22	9	58
		% of Total	3.5%	11.5%	8.8%	19.5%	8.0%	51.3%
Total	Count	9	39	18	36	11	113	
	% of Total	8.0%	34.5%	15.9%	31.9%	9.7%	100.0%	

## AKTIVITAS \* OBESITAS

Crosstab

		OBESITAS					Total	
		Underweight	Normal	Overweight	Obes I	Obes II		
AKTIVITAS	ringan	Count	1	3	5	8	6	23
		% of Total	0.9%	2.7%	4.4%	7.1%	5.3%	20.4%
	sedang	Count	3	10	6	15	4	38
		% of Total	2.7%	8.8%	5.3%	13.3%	3.5%	33.6%
	berat	Count	5	26	7	13	1	52
		% of Total	4.4%	23.0%	6.2%	11.5%	0.9%	46.0%
Total	Count	9	39	18	36	11	113	
	% of Total	8.0%	34.5%	15.9%	31.9%	9.7%	100.0%	

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		POLAMAKAN	AKTIVITAS	OBESITAS	
N		113	113	113	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	1.51	2.26	3.01	
	Std. Deviation	.502	.777	1.176	
Most Extreme Differences	Absolute	.347	.291	.229	
	Positive	.333	.169	.229	
	Negative	-.347	-.291	-.216	
Test Statistic		.347	.291	.229	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		<.001	<.001	<.001	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	<.001	<.001	<.001	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.000	.000	.000
		Upper Bound	.000	.000	.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

**Lampiran 6:**

**Dokumentasi Pemberian dan pengumpulan Kuesioner**

