

HUBUNGAN POLA MAKAN FAST FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas merupakan suatu keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan akibat jaringan lemak yang berlebihan dari dalam tubuh sehingga terjadi berat badan yang berlebih atau obesitas. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan hasil sebesar 26,67% mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya tergolong dalam kategori obesitas, rata-rata melakukan aktivitas fisik sedang dan sering mengonsumsi *fast food*. **Tujuan Peneliti:** menganalisis hubungan pola makan *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampling menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 75 mahasiswa. Pengumpulan data didapatkan dari pengisian kuisioner dan wawancara FFQ. Penilaian status gizi obesitas diperoleh dari pengukuran tinggi badan dan berat badan responden. **Hasil Penelitian:** Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi tidak obesitas (70,7%), sebagian besar responden memiliki pola makan *fast food* kurang baik (65,3%), dan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang (53,3%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan *fast food* dengan kejadian obesitas ($p = 0,00$). Tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi obesitas ($p = 0,35$). **Kesimpulan Penelitian:** Menunjukkan ada hubungan antara pola makan *fast food* dengan status gizi obesitas maka mahasiswa dianjurkan untuk menjaga pola hidup yang baik dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang.

Kata Kunci: Pola Makan Fast Food, Aktivitas Fisik, Obesitas

**RELATION BETWEEN FAST FOOD PATTERN AND PHYSICAL ACTIVITY
WITH OBESITY IN STUDENTS IN DEPARTMENT OF NUTRITION POLTEKKES
KEMENKES SURABAYA**

ABSTRACT

Background: Obesity is a condition that shows an imbalance between height and weight due to excessive fat tissue from the body resulting in excess weight or weight loss obesity. Based on a preliminary study conducted by researchers, it was found that 26.67% of students from the Department of Nutrition, Poltekkes, Ministry of Health, Surabaya, belonged to the category of obesity, averaged moderate physical activity and often consumed *fast food*. **Research objectives:** to analyze the correlation between fast food eating patterns and physical activity with the incidence of obesity. **Methods:** This research is an observational study with a *cross sectional*.sampling technique used is *simple random sampling* with the number of respondents as 75 students. Data collection was obtained from filling out questionnaires and FFQ interviews. The assessment of obesity nutritional status was obtained from the measurement of the respondent's height and weight. **Research Results:** It shows that most of the respondents have a nutritional status not obese (70.7%), most of the respondents have a *fast food* (65.3%), and most of the respondents have moderate physical activity (53.3%). The results of statistical tests showed that there was a correlation between *fast food* and the incidence of obesity ($\rho = 0.00$). There is no significant correlation between physical activity and obesity nutritional status ($\rho = 0.35$). **Research Conclusions:** Showing that there is a correlation between *fast food* and obesity nutritional status, students are encouraged to maintain a good lifestyle by eating healthy and balanced nutrition.

Keywords: Fast Food Pattern, Physical Activity, Obesity