

ANALISIS *BODY MASS INDEX* (BMI) PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

Edi Ardiansyah*, Asnawi Abdullah, Fauzi Ali Amin

Program studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

*Alamat Korespondensi: ediardiansyah525@yahoo.com

Info Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: Diterima Oktober 2021 Disetujui Oktober 2021 Dipublikasikan November 2021	Obesitas saat ini menjadi permasalahan dunia bahkan <i>World Health Organization</i> (WHO) mendeklarasikan sebagai epidemic global. Obesitas dianggap sebagai sinyal pertama munculnya kelompok penyakit-penyakit non infeksi (<i>non communicable diseases</i>) yang banyak terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Berdasarkan data WHO tahun 2016, prevalensi obesitas di dunia pada perempuan yang berusia >18 tahun sebesar 15%, 4% lebih tinggi jika dibandingkan laki – laki (>18 tahun) dengan presentase 11%. Hal ini telah menimbulkan beban sosial, ekonomi serta kesehatan masyarakat yang sangat besar di negara-negara sedang berkembang termasuk Indonesia. Penelitian ini merupakan analitik kuantitatif dengan Jenis pendekatan berupa <i>cross sectional</i> . Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2019. Sampel diambil dengan menggunakan teknik <i>proposional sampling</i> berjumlah 94 mahasiswa pada Universitas Muhammadiyah Aceh. Uji Statistik menggunakan <i>Chi Square Test</i> . Hasil penelitian ditemukan mayoritas responden memiliki berat badan normal sebesar 62.77%, berat badan gemuk 17.02%, dan sangat gemuk 20.21%. Hasil analisis bivariat terhadap variabel yang memengaruhi indeks massa tubuh dengan durasi nonton ditemukan nilai $p=0.024$, konsumsi fast food dengan nilai $p=0.000$, kebiasaan ngemil dengan nilai $p=0.002$, layanan go food dengan nilai $p=0.004$, pengetahuan dengan nilai $p=0.000$. hasil analisis multivariate ditemukan variabel yang paling mempengaruhi body mass indeks yaitu aktivitas fisik atau <i>Physical Activity Level</i> sebesar 12 kali beresiko terhadap terjadinya perubahan indeks massa tubuh. Diharapkan Universitas Muhammadiyah Aceh dapat mensosialisasi/edukasi pesan gizi seimbang untuk peningkatan produktivitas, anjuran melakukan aktifitas fisik sebagai gaya hidup untuk mengontrol berat badan normal.
Kata Kunci: <i>Indeks Massa Tubuh, Berat Badan, Obesitas, Mahasiswa.</i>	

Abstract

Obesity is currently the world's problem even the World Health Organization (WHO) declares it as a global epidemic. Obesity is considered to be the first signal of non-infectious diseases (non-communicable diseases) that may occur in both developed and developing countries. Based on WHO's data in 2016, the prevalence of obesity in the world in women > 18 years old is 15%, 4% higher compared to men (> 18 years) with a percentage of 11%. This has led to the enormous social, economic and public health burden in developing countries including Indonesia. This research is a quantitative analytic with a cross-sectional type of approach. The research was conducted on July 2019. Samples were taken using the proportional sampling technique amounting to 94 students at the ACEH Muhammadiyah University. Test statistics using Chi-Square Test. The results of the study found the majority of respondents had a normal weight of 62.77%, fat with 17.02%, and very fat with 20.21%. Results of bivariate analysis of variables that affect the body mass index with the duration of the watch found $P = 0.024$ value, consumption of fast food with the value $P = 0.000$, snacking habit with P -value 0.002, Go-food service with a value $P = 0.004$, knowledge with Value $P = 0.000$. Multivariate analysis results found most variables affecting the body mass index is Physical Activity Level 12 times the provision of changes in body mass index. It is hoped that the University of Muhammadiyah Aceh can disseminate balanced nutritional messages for increased productivity, the recommendation to carry out the physical activity as a lifestyle to control normal weight.

E-ISSN2614-3658

PENDAHULUAN

Obesitas saat ini menjadi permasalahan dunia bahkan *World Health Organization* (WHO) mendeklarasikan sebagai epidemic global. Seorang dikatakan *overweight* bila berat badannya 10% sampai dengan 20% berat badan normal, sedangkan seseorang disebut obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal (Septiani, 2017). Epidemik obesitas dengan cepat menjadi tantangan terbesar kesehatan masyarakat global, peringkat tiga besar penyebab gangguan kesehatan kronis (Kemenkes, 2018). Obesitas dianggap sebagai sinyal pertama munculnya kelompok penyakit-penyakit non infeksi (*non communicable diseases*) yang banyak terjadi di negara maju maupun negara berkembang (Putri, 2016). Hal ini telah menimbulkan beban sosial, ekonomi serta kesehatan masyarakat yang sangat besar di negara-negara sedang berkembang termasuk Indonesia (WHO, 2015).

Berdasarkan data WHO tahun 2016, prevalensi obesitas di dunia pada perempuan yang berusia >18 tahun sebesar 15%, 4% lebih tinggi jika dibandingkan laki – laki (>18 tahun) dengan presentase 11% (WHO, 2017).

Prevalensi kejadian obesitas di wilayah Asia pada tahun 2011 secara umum menunjukkan bahwa, presentase obesitas pada perempuan lebih tinggi 0,3% - 19,5% dibandingkan laki – laki. Negara dengan presentase kejadian obesitas tertinggi pada perempuan terdapat di Maldives dengan presentase 26% lebih besar dari 19,5% dibandingkan dengan laki – laki (6,5%) (WHO, 2011).

Masalah gizi di Indonesia memasuki masalah gizi ganda, hal ini terjadi karena masalah gizi buruk dan gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, namun masalah baru kembali menjadi perhatian yaitu masalah gizi lebih (Simbolon, 2013). Dewasa ini, prevalensi obesitas semakin meningkat pesat, hampir setengah milyar penduduk dunia

tergolong *overweight* atau *obese* (Ruslie & Darmadi, 2012).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013, menunjukkan 26,3% penduduk Indonesia mengalami kelebihan berat badan dengan 14,8% diantaranya mengalami obesitas (Kemenkes, 2016). Secara nasional berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Kemenkes (2018), prevalensi berat badan lebih (*overweight*) pada anak usia >18 tahun meningkat dari 11,5% (2013) menjadi 13,6% (2018). Di Indonesia, 13,5 % orang dewasa usia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% mengalami obesitas (IMT ≥ 25) dan berdasarkan indikator RPJMN 2015-2019 sebanyak 15,4% mengalami obesitas (IMT ≥ 27). Data terakhir situasi obesitas menunjukkan belum terkendali, berdasarkan SIRKERNAS 2016, angka obesitas IMT ≥ 27 naik menjadi 20,7% sementara obesitas dengan IMT ≥ 25 menjadi 33,5%.

Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun (WHO, 2012). Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Overweight yang terjadi pada masa remaja, 30% akan berlanjut sampai dewasa menjadi obesitas persisten. *Overweight* pada masa remaja ini perlu mendapatkan perhatian lebih, sebab bila *overweight* ini berlanjut hingga dewasa maka akan sulit diatasi secara

konvensional (diet dan olahraga). Selain itu, *overweight* pada remaja tidak hanya menimbulkan masalah bagi kesehatan di kemudian hari (kardiovaskular, diabetes mellitus dan lain-lain), tetapi juga menjadi masalah bagi kehidupan sosial yang berpengaruh pada kehidupan remaja. Gizi lebih (*overweight*) dalam istilah awam lebih dikenal sebagai kegemukan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan nutrisi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidak seimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan.

Obesitas berhubungan erat dengan risiko terjadinya diabetes mellitus (DM) tipe 2. Sesuai dengan hasil penelitian Abdullah *et al.* (2011) bahwa durasi obesitas merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan DM tipe 2. Selain itu, obesitas juga berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan lain-lain.

Beberapa faktor penyebab *overweight* dan obesitas antara lain pola makan, asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, dan makanan siap saji yang tersedia di gerai makanan. Di era modern ini, pola konsumsi remaja turut dipengaruhi oleh lingkungan, uang saku dan promosi makanan di berbagai media. Faktor penyebab lainnya adalah kurangnya aktivitas fisik baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa anak sampai lansia akan

mempengaruhi kesehatan seumur hidup (Maffei *et al.*, 1998). Penelitian Putra di SMA Negeri 5 Surabaya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin, pekerjaan ibu, pola makan, dan aktivitas fisik dengan *overweight* (Putra, 2017).

Prevalensi gizi lebih mengalami peningkatan di berbagai Negara, termasuk Indonesia. Tingginya prevalensi *overweight* disebabkan oleh pertumbuhan urbanisasi dan perubahan gaya hidup seseorang termasuk asupan energi. Prevalensi yang cenderung meningkat baik pada anak maupun orang dewasa merupakan peringatan bagi pemerintah dan masyarakat bahwa *overweight* dan obesitas memerlukan perhatian khusus.

Peningkatan angka obesitas umumnya dikaitkan dengan kebiasaan seseorang yang mengkonsumsi makanan dengan jumlah energi lebih dari yang dibutuhkan. Dibanyak daerah di dunia, makanan menjadi lebih mudah tersedia, menarik dan lebih murah dari sebelumnya, pada saat pembangunan ekonomi telah mengurangi kebutuhan tingkat aktivitas fisik. Berdasarkan survei awal terhadap 10 orang mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh memiliki berat badan yang kurang ideal. Hasil wawancara lainnya didapatkan mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur seperti lebih memilih jajanan *fast food* di sekitar kampus dan penggunaan waktu yang berlebihan dengan *gadget* baik untuk bermain *game* dan lainnya. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait BMI pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan analitik kuantitatif dengan Jenis pendekatan berupa *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2019. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *propotional sampling* berjumlah 94 mahasiswa pada Universitas Muhammadiyah Aceh. Uji Statistik menggunakan *Chi Square Test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Universitas Muhammadiyah Aceh

Karakteristik	n=94	%
Program Studi		
Ilmu Hukum	15	16
Akuntansi	11	12
Manajemen	23	24
Sipil	15	16
Arsitektur	5	5
PAI	1	1
Tadris B.Ingggris	1	1
Tadris Matematika	0	0
Tadris Biologi	1	1
Perbankan Syariah	1	1
Ilmu Kesehatan Masyarakat	13	14
Magister Kesehatan Masyarakat	3	3
Psikologi	5	5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	45	48
Perempuan	49	52
Umur Responden		
Remaja Akhir (17-25)	92	98
Dewasa Awal (26-35)	2	2
Tempat Tinggal		
Orangtua	40	43
Kost	53	56
Asrama	1	1

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Karakteristik responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 52%. Sebanyak 98% responden

berusia 17-25 tahun tergolong dalam kategori remaja akhir. Selain itu, sebagian responden tinggal di kost sebanyak 56%, pada usia ini, individu tergolong individu mandiri yang tidak lagi tinggal dengan orangtuanya namun seringkali mengabaikan kesehatan fisik (Ary dan Rusilanti, 2013).

Hasil Analisis Univariat

1. Body Mass Indeks

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Body Mass Indeks pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Gemuk	19	20.21
Gemuk	16	17.02
Normal	59	62.77
Total	94	100

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki berat badan normal sebesar 62.77%, dan responden dengan berat badan gemuk sebanyak 17.02%, dan sangat gemuk 20.21%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Durasi Nonton pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Tinggi	65	69.15
Rendah	29	30.85
Total	94	100

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Tabel 3 menunjukkan durasi nonton pada mahasiswa berada pada kategori tinggi yaitu ≥ 3 jam sebesar 69.15%. Menonton televisi termasuk dalam gaya hidup santai dan meminimalisasikan aktivitas fisik sehingga dapat berkontribusi terhadap kejadian *overweight*.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Konsumsi Fastfood pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Sering	21	22.34
Cukup Sering	73	77.66
Total	94	100

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden yang cukup sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 77.66% dan sangat sering sebanyak 22.34%. Konsumsi fastfood atau makanan cepat saji sangat memengaruhi pola makan remaja juga mengandung kandungan gizi yang tidak seimbang.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Ngemil pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Sering	49	52.13
Cukup Sering	45	47.87
Total	94	100

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Tabel 5 menunjukkan bahwa kebiasaan ngemil responden berada pada kategori sangat sering sebesar 52.13%. Dengan kata lain, jumlah makanan yang dimakan responden setiap hari jauh melebihi faal tubuh.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Waktu Tidur pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Tidak Cukup	62	65.96
Cukup	32	34.04
Total	94	100

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa responden dengan waktu tidur tidak cukup atau < 7 jam sebesar 65.96%. Jumlah jam tidur yang kurang berhubungan dengan peningkatan asupan energi dan meningkatnya hormon ghrelin (hormon yang menyebabkan kelaparan) yang tinggi dan rendahnya tingkat hormon leptin

(yang membantu mengekang kelaparan) sehingga menimbulkan obesitas (Ramadhaniah *et al.*, 2012)

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Promosi Makanan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Terpengaruh	58	61.07
Tidak Terpengaruh	36	38.30
Total	94	100

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa responden terpengaruh dengan adanya promosi makanan sebanyak 61.07%. Promosi makanan yang muncul berupa iklan makanan baik secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi seseorang untuk mengonsumsi seperti apa yang dilihatnya.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Physical Activity Level pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Ringan	66	70.21
Sedang	26	27.66
Berat	2	2.13
Total	94	100

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Tabel 8 menunjukkan bahwa aktivitas fisik responden terbanyak pada kategori ringan sebanyak 70.21%. Pengukuran terhadap aktivitas fisik adalah variabel utama setelah metabolisme basal dalam perhitungan pengeluaran energi.

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Layanan Go-food pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Sering	36	38.30
Cukup Sering	58	61.70
Total	94	100

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Tabel 9 menunjukkan bahwa responden cukup sering menggunakan jasa layanan *gofood* sebanyak 61.70%, pemesanan melalui aplikasi membuat responden lebih mudah dalam memesan makanan yang diinginkan.

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Pengetahuan pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Baik	52	55.32
Kurang	42	44.68
Total	94	100

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden pada kategori baik sebanyak 55.32%. Upaya mencegah dan mengelola obesitas di masa dewasa dan remaja perlu menekankan informasi/pengetahuan gizi, yaitu, pilihan makanan jajanan yang tepat dan metode pengurangan kalori.

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Uang Saku pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
> 15.000	67	71.28
< 15.000	27	28.72
Total	94	100

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 5.11 dapat diketahui bahwa responden memperoleh uang saku sebesar > 15.000 terbanyak berjumlah 71.28%. Jumlah uang jajan berdampak terhadap daya beli makanan dengan kuantitas yang banyak dengan kualitas rendah seperti konsumsi makanan tinggi kalori yang menjadi faktor risiko obesitas.

Tabel 5.12 Distribusi Frekuensi Tempat Tinggal Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh

Kategori	Frekuensi	Persen (%)
Asrama	1	1.06
Kost	53	56.38
Orang tua	40	42.55
Total	94	100

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini lebih banyak yang tinggal di tempat kost daripada tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 56,38%, dan hanya 1% yang tinggal di asrama.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 13 Hubungan Durasi Nonton dengan Body Mass Indeks

Durasi Nonton	BMI						Total	OR	P Value
	Sangat gemuk		Gemuk		Normal				
	n	%	n	%	n	%			
Tinggi	18	94.74	14	87.50	33	55.93	65	8.5	0.0001
Rendah	1	5.26	2	12.50	26	44.07	29		
Total	19	20.21	16	17.02	59	62.77	94		

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Tabel 13 diketahui bahwa responden sangat gemuk (94.74%) paling tinggi durasi menonton dengan durasi > 2 jam per hari. Terdapat hubungan

signifikan antara durasi menonton dengan body mass indeks dengan nilai p 0.0001 (p<0.05).

Tabel 14 Hubungan Konsumsi FastFood dengan Body Mass Indeks

Konsumsi Fastfood	BMI						Total	OR	P Value
	Sangat gemuk		Gemuk		Normal				
	N	%	N	%	N	%			
Sangat Sering	13	68.42	6	37.50	2	3.39	21	22.8	0.0000
Cukup Sering	6	31.58	10	62.50	57	96.61	73		
Total	19	100	16	100	59	100	94		

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 5.14 dapat diketahui bahwa responden sangat gemuk mempunyai kebiasaan ngemil sangat sering yaitu 68.42%, seperti diketahui konsumsi fastfood memiliki kandungan

gizi yang tidak seimbang. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi fastfood dengan body mass indeks dengan nilai p 0.000 (p<0.05).

Tabel 15 Hubungan Kebiasaan Ngemil dengan Body Mass Indeks

Kebiasaan ngemil	BMI						Total	OR	P Value
	Sangat gemuk		Gemuk		Normal				
	N	%	N	%	N	%			
Sangat sering	17	89.47	11	68.75	21	35.59	49	7.6	0.0000
Cukup sering	2	10.53	5	31.25	38	64.41	45		
Total	19	100	16	100	59	100	94		

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Tabel 15 menunjukkan bahwa sangat gemuk memiliki kebiasaan ngemil

sangat sering sebesar 89.47%. terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan

ngemil dengan body mass indeks dengan nilai p 0.000 ($p < 0.05$).

Tabel 16 Hubungan Waktu Tidur dengan Body Mass Indeks

Waktu tidur	BMI						Total	OR	P Value
	Sangat gemuk		Gemuk		Normal				
	n	%	n	%	n	%			
Tidak cukup	15	78.95	8	50.00	39	66.10	62	1.1	0.7129
Cukup	4	21.05	8	50.00	20	33.90			
Total	19	100	16	100	59	100			

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 16 dapat diketahui bahwa responden sangat gemuk dengan waktu tidur <7 jam sebesar 78.95%. Hasil analisis menunjukkan tidak

terdapat hubungan antara waktu tidur dengan body mass indeks dengan nilai $p = 0.7129$ ($p > 0.05$).

Tabel 17 Hubungan Promosi Makanan dengan Body Mass Indeks

Promosi makanan	BMI						Total	OR	P Value
	Sangat gemuk		Gemuk		Normal				
	N	%	N	%	N	%			
Terpengaruh	19	100	16	100	23	38.98	58	1.3	0.0000
Tidak terpengaruh	0	0.00	0	0.00	36	61.02			
Total	19	100	16	100	59	100			

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 17 dapat diketahui bahwa responden sangat gemuk sebanyak 19 orang atau 100% sangat mudah terpengaruh dengan promosi makanan.

Terdapat hubungan signifikan antara promosi makanan dengan body mass indeks dengan nilai $p = 0.0000$ ($p < 0.05$).

Tabel 5.18 Hubungan Layanan Gofood dengan Body Mass Indeks

Layanan go food	BMI						Total	OR	P Value
	Sangat gemuk		Gemuk		Normal				
	N	%	N	%	N	%			
Sangat sering	13	68.42	5	31.25	18	30.51	36	2.9	0.0126
Cukup sering	6	31.58	11	68.75	41	69.49			
Total	19	100	16	100	59	100			

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan 18 dapat diketahui responden sangat gemuk sebesar 68.42% sangat sering menggunakan layanan gofood untuk memesan makanan.

Terdapat hubungan signifikan antara layanan gofood dengan body mass indeks dengan nilai $p = 0.0126$ ($p < 0.05$).

Tabel 19 Hubungan Pengetahuan dengan Body Mass Indeks

Pengetahuan	BMI						Total	OR	P Value
	Sangat gemuk		Gemuk		Normal				
	N	%	N	%	N	%			
Baik	2	10.53	2	12.50	48	81.36	52	30.8	0.0000
kurang	17	89.47	14	87.50	11	18.64			
Total	19	100	16	100	59	100			

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 19 menunjukkan bahwa responden sangat gemuk sebanyak 89.47% mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang kurang. Terdapat hubungan

signifikan antara pengetahuan gizi dengan body mass indeks dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Tabel 20 Hubungan Uang Saku dengan Body Mass Indeks

Uang saku	BMI						Total	OR	P Value
	Sangat gemuk		Gemuk		Normal				
	N	%	N	%	N	%			
≥ 15.000	19	100	13	81.25	35	59.32	67	7.9	0.0002
< 15.000	0	0.00	3	18.75	24	40.68	27		
Total	19	100	16	100	59	100	94		

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 20 dapat diketahui bahwa responden sangat gemuk memiliki uang saku ≥ 15.000 sebesar 100% atau 19 orang. Hasil analisis terhadap

uang saku menunjukkan terdapat hubungan uang saku dengan body mass indeks dengan nilai $p = 0.0002$ ($p < 0.05$).

Tabel 21 Hubungan Aktifitas fisik dengan Body Mass Indeks

Aktifitas fisik	BMI						Total	OR	P Value
	Sangat gemuk		Gemuk		Normal				
	N	%	N	%	N	%			
Ringan	18	94.74	13	81.25	35	59.32	66	5.3	0.0008
Sedang	1	5.26	3	18.75	22	37.29	26		
Berat	0	0.00	0	0.00	2	3.39	2		
Total	19	100	16	100	59	100	94		

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 5.21 dapat diketahui bahwa 94% responden sangat gemuk memiliki aktifitas fisik ringan. Hasil analisis uji statistik menunjukkan

hubungan signifikan antara aktifitas fisik dengan body mass indeks dengan nilai $p = 0.0008$ ($p < 0.05$).

Tabel 22 Hubungan Tempat Tinggal dengan Body Mass Indeks

Tempat Tinggal	BMI						Total	OR	P Value
	Sangat gemuk		Gemuk		Normal				
	N	%	N	%	N	%			
Asrama	0	0.00	0	0.00	1	1.69	1	1.03	0.886
Kost	11	57.89	9	56.25	33	55.93	53		
Ortu	8	42.11	7	43.75	25	42.37	40		
Total	19	100	16	100	59	100	94		

Sumber : Data Primer Diolah (2019)

Berdasarkan tabel 22 dapat diketahui bahwa sebanyak 57,89% responden sangat gemuk tinggal di tempat kost. Hasil analisis uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tempat tinggal mahasiswa dengan body mass indeks

dengan nilai $p = 0.886$ ($p > 0.05$). Tidak terdapat perbedaan antara yang tinggal di rumah dan yang tinggal di kost, dikarenakan obesitas tidak secara langsung terjadi disebabkan dengan siapa responden tinggal, namun lebih ke pola makan dan aktifitas fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Aceh terkait analisis body mass indeks (BMI) pada mahasiswa tahun 2019, maka dapat disimpulkan bahwa Body Mass Index (BMI) memiliki hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) dengan konsumsi *fastfood*, kebiasaan ngemil, durasi menonton, layanan go-food, pengetahuan, aktivitas fisik, promosi makanan, namun BMI tidak memiliki hubungan dengan uang saku dan waktu tidur.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti menyarankan agar:

1. Pihak kampus dapat memfasilitasi sarana olahraga bagi mahasiswa sebagai upaya dalam meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa.
2. Diadakannya senam rutin bagi mahasiswa dan karyawan minimal sepekan sekali.
3. Diharapkan pihak kampus dapat mengontrol dan memantau makanan yang dijual dalam lingkungan dan sekitar kampus agar sesuai dengan pola makan sehat.
4. Mengadakan sosialisasi dan seminar mengenai gaya hidup sehat

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah A., Stoelwinder J., Shortreed S., Wolfe R., Stevenson C., Walls H., *et al.*, The duration of obesity and the risk of type 2 diabetes, *Public Health Nutr*, 2011;14(1):119-26.

Kemenkes, Riset Kesehatan Dasar, 2018.

Kemenkes R., Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, Jakarta: Direktorat Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak; 2011.

Kemenkes R., Profil Kesehatan Indonesia, Jakarta: Kemenkes 2016.

Maffeis C., Talamini G. & Tato L., Influence of diet, physical activity and parents' obesity on children's adiposity: a four-year longitudinal study, *International journal of obesity*, 1998;22(8):758.

Putri W.N., The Association Between Dietary Pattern, Physical Activity, Sedentary Activity And Overweight at SMA Negeri 5 Surabaya, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2017;5(3).

Ruslie R.H. & Darmadi D., Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja, *Majalah Kedokteran Andalas*, 2012;36(1):62-72.

Septiani R., Raharjo, Budi, Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes) *Public Health Perspective Journal*, 2017;2 (3).

Simbolon D., Model prediksi indeks massa tubuh remaja berdasarkan riwayat lahir dan status gizi anak, *Kesmas: National Public Health Journal*, 2013;8(1):19-27.

WHO, World Health Statistics, 2011.

WHO J., Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation: World Health Organization; 2003.