

**ANALISIS FAKTOR DETERMINAN OBESITAS ABDOMINAL PADA
MAHASISWA DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh:

Nuri Anggraeni

NIM 2104299

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

Analisis Faktor Determinan Obesitas Abdominal pada Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia

Oleh
Nuri Anggraeni

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni

© Nuri Anggraeni 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

NURI ANGGRAENI

**ANALISIS FAKTOR DETERMINAN OBESITAS ABDOMINAL PADA
MAHASISWA DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Delita Septia Rosdinana, S.Pd., M.Si.

NIP. 920200419891208201

Pembimbing II



Widya Astuti, S.Gz., M.Si.

NIP. 920200419930102201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi



Widya Astuti, S.Gz., M.Si.

NIP. 920200419930102201

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nuri Anggraeni

NIM : 2104299

Program Studi : S1 Gizi

Judul Karya : Analisis Faktor Determinan Obesitas Abdominal pada Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, 22 April 2025



Nuri Anggraeni
NIM. 2014299

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "[Judul Skripsi Anda]" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Agus Rusdiana, S. Pd., M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia atas arahannya selama menjalani proses akademik.
2. Ibu Widya Astuti, S.Gz., M.Si. selaku Ketua Program Studi Gizi, yang telah memfasilitasi dan mendukung kelancaran studi penulis.
3. Ibu Delita Septia Rosdiana, S.Pd., M.Si. dan Ibu Widya Astuti, S.Gz., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dosen Penguji Ahdiyatul Fauza, S.Gz., M.Gz. yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf akademik Program Studi Gizi, atas ilmu dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
6. Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sebagai tempat pelaksanaan penelitian, sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar.
7. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang berharga dalam penelitian ini.
8. Orang tua Bapa Darma dan Mamah Rina Permana, serta keluarga besar tercinta yang selalu mendoakan, mendukung secara moril maupun materiil, serta menjadi sumber semangat utama dalam menyelesaikan studi ini.

9. Sahabat-sahabat dan rekan seperjuangan, khususnya Shadiqa, Syifa, Syahnaz, Althof, Sisil, Mario, yang tergabung dalam *Fourteens*, dan Pre-order S. Gz., serta Gizi Angkatan 2021 atas kebersamaan, kerja sama, dan saling menyemangati selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi semua pihak

Bandung, 22 April 2024

Penulis

ABSTRAK

Obesitas abdominal merupakan salah satu indikator yang paling sensitif dan tepat untuk melihat risiko penyakit degeneratif seseorang. Mahasiswa adalah salah satu kelompok yang rentan karena berada dalam masa transisi menuju dewasa, seringkali mengalami perubahan gaya hidup, pola makan tidak teratur, kurang aktivitas fisik, serta tingkat stres yang tinggi akibat tuntutan akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan obesitas abdominal pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Berdasarkan rumus *lemeshow*, total subjek pada penelitian ini adalah 41 orang dengan taraf kesalahan 10%. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari dua metode pengambilan data yaitu wawancara dan pengukuran antropometri. Analisis data yang digunakan adalah uji univariat dan bivariat. Analisis bivariat yang digunakan adalah *chi-square*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kecukupan energi ($p\text{-value} = 0.02$), kecukupan lemak ($p\text{-value} = 0.034$), aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0.036$) terhadap kejadian obesitas abdominal. Selain itu, diketahui juga tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin ($p\text{-value} = 0.100$), jumlah uang saku ($p\text{-value} = 0.709$), kecukupan protein ($p\text{-value} = 0.149$), kecukupan karbohidrat ($p\text{-value} = 0.757$) terhadap kejadian obesitas abdominal. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kejadian obesitas abdominal pada mahasiswa memiliki hubungan bermakna dengan kecukupan energi dan lemak serta aktivitas fisik setiap individu.

Kata kunci: aktivitas fisik, jenis kelamin, kecukupan zat gizi, obesitas abdominal, uang saku

ABSTRACT

Abdominal obesity is one of the most sensitive and accurate indicators for assessing a person's risk of developing degenerative diseases. College students are considered a vulnerable group as they are in a transitional phase toward adulthood, often experiencing lifestyle changes, irregular eating patterns, lack of physical activity, and high levels of stress due to academic demands. This study aims to identify the factors associated with abdominal obesity among students at Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). This research uses a quantitative approach with a cross-sectional design. Based on the Lemeshow formula, the total number of subjects in this study is 41, with a 10% margin of error. The primary data used were obtained through two methods, interviews and anthropometric measurements. Data analysis includes univariate and bivariate tests. The bivariate analysis used is the chi-square test. The results of the study show a significant relationship between energy adequacy (p-value = 0.02), fat adequacy (p-value = 0.034), and physical activity (p-value = 0.036) with the incidence of abdominal obesity. In addition, the study found no significant relationship between gender (p-value = 0.100), amount of pocket money (p-value = 0.709), protein adequacy (p-value = 0.149), and carbohydrate adequacy (p-value = 0.757) with the incidence of abdominal obesity. The conclusion of this study shows that abdominal obesity among college students is significantly associated with energy adequacy, fat sufficiency, and levels of physical activity.

Keywords: abdominal obesity, gender, nutrient sufficiency, physical activity, pocket money

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN BEBAS PLAGIARISME	i
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Praktis	4
1.4.2 Manfaat Teoritis	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Obesitas Abdominal	6
2.1.1 Defisini Obesitas Abdominal	6
2.1.2 Penilaian Obesitas Abdominal	7
2.1.3 Faktor Penyebab Obesitas Abdominal	9
2.1.4 Dampak Obesitas Abdominal	11
2.2 Jenis Kelamin	12
2.3 Kecukupan Zat Gizi Makro	13
2.4 Aktivitas Fisik	15
2.5 Tingkat Ekonomi	16
2.6 Karakteristik Dewasa Awal	17
2.7 Penelitian Terdahulu	19
2.8 Kerangka Teori	22
2.9 Kerangka Konsep	23
2.10 Definisi Operasional	23
2.11 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data	27
3.5 Prosedur Analisis Data	29
3.6 Isu Etik	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil	32

4.1.1 Uji Deskriptif Variabel Penelitian	32
4.1.2 Uji Hubungan Variabel Penelitian.....	36
4.2 Pembahasan.....	39
4.2.1 Hubungan Kecukupan Energi dengan Obesitas Abdominal	41
4.2.2 Hubungan Kecukupan Lemak dengan Obesitas Abdominal	42
4.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Abdominal.....	44
4.2.4 Hubungan Jenis Kelamin dengan Obesitas Abdominal.....	45
4.2.5 Hubungan Jumlah Uang Saku dengan Obesitas Abdominal	47
4.2.6 Hubungan Kecukupan Protein dengan Obesitas Abdominal....	48
4.2.7 Hubungan Kecukupan Karbohidrat dengan Obesitas Abdominal	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Simpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
5.2.1 Saran untuk Subjek	51
5.2.2 Saran untuk Penelitian Selanjutnya	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 2.2 Definisi Operasional	23
Tabel 3.1 Hasil Perhitungan Proporsi Sampel	29
Tabel 4.1 Status Gizi Berdasarkan Lingkar Perut Subjek.....	32
Tabel 4.2 Karakteristik Sosial Ekonomi Subjek	33
Tabel 4.3 Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Pada Subjek	33
Tabel 4.4 Kontribusi Energi Berdasarkan Zat Gizi Makro	34
Tabel 4.5 Sebaran Rata-Rata Asupan dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi	34
Tabel 4.6 Sebaran Aktivitas Fisik Berdasarkan Klasifikasi GPAQ.....	35
Tabel 4.7 Hubungan Obesitas Abdominal dengan Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4.8 Hubungan Obesitas Abdominal dengan Uang Saku	36
Tabel 4.9 Hubungan Obesitas Abdominal dengan Persentase Kecukupan Energi	37
Tabel 4.10 Hubungan Obesitas Abdominal dengan Persentase Kecukupan Protein	37
Tabel 4.11 Hubungan Obesitas Abdominal dengan Persentase Kecukupan Lemak	37
Tabel 4.12 Hubungan Obesitas Abdominal dengan Persentase Kecukupan Karbohidrat.....	38
Tabel 4.13 Hubungan Obesitas Abdominal dengan Aktivitas Fisik.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian.....	22
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian	23

DAFTAR SINGKATAN

BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Qustionnaire</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
MET	: <i>Metabolic Equivalent</i>
PDDikti	: Pangkalan Data Pendidikan Tinggi
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SPSS	: <i>Statistical Package for Social Science</i>
UPI	: Universitas Pendidikan Indonesia
WHO	: <i>World Helath Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat hidup peneliti.....	59
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal dan Skripsi.....	60
Lampiran 3 Sertifikat <i>Ethical Clearance</i>	61
Lampiran 4 Instrumen penelitian	63
Lampiran 5 Pedoman Skoring Instrumen Penelitian	71
Lampiran 6 Output SPSS	71
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	78
Lampiran 8 Draft Artikel Ilmiah.....	79
Lampiran 9 Bukti Turnitin Skripsi.....	91
Lampiran 10 Bukti Turnitin Draft Artikel Ilmiah	92

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R. L., & Khadafi, M. (2024). Hubungan Rasio Lingkar Pinggang Dan Tinggi Badan Terhadap Nilai Kolesterol Pada Mahasiswa Dan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2018. *Jurnal Pandu Husada*, 5(3), 11-19.
<https://doi.org/10.30596/jph.v5i3.20766>
- Aji, R. B., & Khasan, M. (2024). Eating behavior of indekos students who are working on their thesis. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(04), 375-387.
<https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.20879>
- Aloysius, S., & Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi X pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Aloysius, S., Salvia, N. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi X pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97.
- Andani, A. P., Ernalia, Y., & Sembiring, N. P. (2025). Hubungan obesitas sentral dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja puskesmas tenayan raya. *Prosiding Seminar Nasional Integrasi Pertanian Dan Peternakan*, 3(1), 296–305. Diambil dari
<https://semnasfpp.uin-suska.ac.id/index.php/snipp/article/view/151>
- Andani, A. P., Ernalia, Y., Sembiring, N. P. 2025. Hubungan obesitas sentral dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja puskesmas tenayan raya. *Prosiding Seminar Nasional Integrasi Pertanian Dan Peternakan*, 3(1), 296–305. Diambil dari
<https://semnasfpp.uin-suska.ac.id/index.php/snipp/article/view/151>
- Brown, J. E., Lechtenberg, E., Murtaugh, M. A. Maureen A., Splett, P. L., Stang, J., Wong, R., Bowser, E. K., Leonberg, B. L., & Sahyoun, N. R. (2020). Nutrition through the life cycle (7th edition). Cengage Learning.
- Cezellina, N. S. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Sentral pada Petugas Keamanan dan Kebersihan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2020. (Skripsi). Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Cholidah, E. N., Baliwati, Y. F., & Khomsan, A. (2018). The application of probability method to estimate micronutrient deficiencies prevalence of Indonesian adults. *Penilaian Gizi Dan Makanan*.
<https://doi.org/10.25182/jgp.2018.13.1.17-26>
- Cisse, K., Samadoulougou, S., Ouedraogo, M., Kouanda, S., & Kirakoya-Samadoulougou, F. (2021). Prevalence of abdominal obesity and its association with cardiovascular risk among the adult population in Burkina Faso: Findings from a nationwide cross-sectional study. *BMJ Open*, 11(7).
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-049496>
- Dhafiningtia, R., & Sudiarti, T. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Asupan Protein, Makanan Berisiko Terhadap Prevalensi Kejadian Obesitas

- pada Usia Dewasa Tingkat Kabupaten/Kota. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1117-1126.
- Du, P. (2017). Prevalence of abdominal obesity among Chinese adults in 2011. 27, 282–286.
doi: 10.1016/j.je.2017.03.001
- Efendi, M. A. (2023). Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat Pengembangan Objek Wisata di Desa Rahtawu Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus (Doctoral dissertation) Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Efendi, R. L. N., Wahab, Z., & Setiawan, M. R. (2021). Central and Peripheral Obesity on Severity Knee Osteoarthritis. *Magna Medika*.
<https://doi.org/10.26714/magnamed.1.3.2016.64-68>
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3).
<http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Ella, Y., Noor, I., Sugiarto, E., & Fatimah, A. S. (2022). The Description of Obesity Among Housewives in The World. Vol. 14, Issue 1
<https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.243>
- Setyadi, F. (2024). The Relationship between Diet and Physical Activity: A Case Study of Obesity in Adolescents in the Modern Ngawi Vocational School Environment. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(2), 589-598.
<https://doi.org/10.55081/jumper.v5i2.3017>
- Faridi, A., Birwin, A., & Ningtyas, L. N. (2024). Analisis Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Serat dan Sedentary Lifestyle Dengan Obesitas Sentral Wanita Usia > 30 tahun di Kota Serang Banten. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(03), 151-157.
- Fitri, S. A., & Rusydi, R. (2023). Hubungan Kepemilikan Smartphone dan Uang Saku terhadap Obesitas pada Remaja. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, 1(2), 63-69.
- Fitriani, D. (2018). Peran Estrogen dan Leptin dalam Homeostasis Energi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 5(2).
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129.
<https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya Hidup Generasi Z Dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Kaitannya Dengan Status Gizi: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 267-282.
<http://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v4i2.24990>
- Hasanah, L. E. N., Sari, Y., & Febrinasari, R. P. (2025). Relationship between food choices and eating habits with nutritional status of public high school teachers. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*.
[http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2025.13\(2\).108-113](http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2025.13(2).108-113)

- Hastuti, D., Rahayi, E. P., Widyanta, F. A., Fedrizon, F., Husein, H., Inayah, H. Q. R. I. A., & Kholinne, E. (2024). Penyuluhan Sindrom Metabolik Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Trimedika*. <https://doi.org/10.25105/urbanenvirotech.v3i1.5095>
- Hi Djafar, M. A., & Tuharea, R. (2021). Risk of Complication Symptoms of Diabetes Mellitus Tipe II in the UPTD Diabetes Center Ternate City the Indonesian. *Journal of Health Promotion Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 4(1). <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i1.1391>
- Hurlock, E.B. 1999. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih bahasa: Istiwardyanti & Soedjarwo, M.Sc. Jakarta: Erlangga. (Edisi Kelima).
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2020). Hubungan Lingkar Pinggang dan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (Rlpp) Terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Islami, S. N., Yanti, R., & Hariati, N. W. (2023). Screen Time dan Aktivitas Fisik dengan Asupan Energi Pada Remaja Obesitas. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO) Vol*, 4(2).
- Kamal, M. F. F., & Nadira, C. S. (2025). Gambaran Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Masyarakat di Puskesmas Mon Geudong Kota Lhokseumawe. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2), 115-133. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i2.1448>
- Kemkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairani, N., Effendi, S. U., & Utami, L. W. (2018). Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu. *CHMK Nursing Scentific Journal*. <https://doi.org/10.37638/jsk.30.3.124-131>
- Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. <https://jurnal.harianregional.com/mifi/full-49629>
- Kurniasari, A. D., & Nurhayati, F. (2017). Hubungan antara tingkat pendidikan, pekerjaan dan pendapatan orang tua dengan status gizi pada siswa SD Hangtuah 6 Surabaya. *J Pendidik Olahraga dan Kesehat*, 5(2), 163-70.
- Lestaluhu, A. S., & Chandriani. (2023). Tingkat Konsumsi dan Status Gizi balita 12-36 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Nania. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur*. <https://doi.org/10.32695/jkit.v3i2.508>.
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1).
- Lihi, M., Niwele, A., Tukiman, S., Pelu, A. D., Mewar, D., & Majidha, N. (2025). Edukasi Kesehatan Mengenai Bahaya Obesitas pada Ibu Rumah Tangga di

- Desa Waimital. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 1551-1558.
- Lubis, M. Y., Hermawan, D., Febriyanti, U., & Farich, A. (2020). Hubungan antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin dan tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Malahayati. *Jurnal Human Care*.
<http://dx.doi.org/10.32883/hcj.v5i4.744>
- Manalu, M. (2017). Korelasi Status Sosial Ekonomi Keluarga terhadap Gaya Hidup Remaja di Kota Pekanbaru (Studi Kasus Siswa Sma Negeri 12). *JOM FISIP*.
- Maria, A. C., Rante, S. D. T., & Woda, R. R. (2019). Hubungan Obesitas Sentral dengan Kadar Glukosa Darah pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medika Journal*.
<https://doi.org/10.35508/cmj.v8i1.2637>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 2(1), 1-9.
<https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Mulzatami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrition Research and Development Journal*.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Nisa, T. T., & Sari, D. K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa di Puskesmas Banyuwang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 1017–1024.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i4.2450>
- Noor, Y. E.I., Sugiarto, E., & Fatimah, A. S. (2022). Studi Kepustakaan Gambaran Obesitas pada Ibu Rumah Tangga di Dunia: The Description of Obesity Among Housewives in The World. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 34-42.
- Notoatmodjo, S. (2005). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurhamjah, W. (2021). Perbedaan Melakukan Aktivitas Fisik Dan Pemahaman Bermain Siswa (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Nurohmi, S., Purbowati, & Widyan Aisyah, R. (2024). Hubungan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Produktif: The Relationship between Central Obesity and Hypertension among Woman of Productive Age. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 16(1), 70–78. Retrieved from
<https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/519>
- Nurrahmawati, F., & Fatmaningrum, W. (2018). Hubungan Usia, Stres, dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Obesitas Abdominal pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Sidotopo, Surabaya. *Amerta Nutr*, 27–35.
<https://doi.org/10.2473/amnt.v2i3.2018.254-264>
- Pakaya, R., Deisi Badu, F., Irmawati Maliki, L., Jejak, R., Kunci, K., Fisik, A., Konsumsi, P., & Sentral, O. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi terhadap Insiden Obesitas Sentral Pada Supir Angkot Keterangan. In *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia (Vol. I, Issue 1)*.
<https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.301>

- Parinduri, F. K., Djokosujono, K., & Parinduri, S. K. (2021). Faktor Dominan Obesitas Sentral pada Usia 40-60 tahun di Indonesia (Analisis Data Indonesian Family Life Survey 5 Tahun 2014/2015). *HEARTY*, 9(2), 58-70.
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2024). Perguruan Tinggi Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari <https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/perguruan-tinggi>
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2025). Perguruan Tinggi Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari <https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/perguruan-tinggi>
- Pertiwi, M. P., Purwaningtyas, D. R., & Putri, I. E. (2022). Hubungan aktivitas fisik, pengetahuan, kesehatan mental dan asupan energi dengan kejadian obesitas sentral. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 122–133. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.17573>
- Pratiwi, E. D., Agustina, W., & Fatmawati, D. N. (2019). Pengaruh Obesitas Sentral terhadap Status Kesehatan Karyawan STIKES Maharani di Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 8(1), 01–11. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v8i1.184>
- Purwaningtyas, D. R., Tanjung, N. P., & Dhanny, D. R. (2023). Analisis Faktor yang Terkait dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Dewasa. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 7(1), 25–38. <https://doi.org/10.21580/ns.2023.7.1.10771>
- Putri, A. Z., Juhairina, J., Istiana, I., Triawanti, T., & Setyohadi, D. (2023). Hubungan asupan energi dan serat dengan kejadian obesitas pada mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022. *Homeostasis*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8782>
- Putri, R. N., Nugraheni, S. A., & Pradigdo, S. F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Usia 15-18 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Riskesdas 2018). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21 (3), 169 – 177. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.3.169-177>
- Rahmah, S. M., & Amma, Y. A. (2023). The Correlation Between Consumption Patterns and The Incidence of Central Obesity in Motorized Tricycle Riders in Gorontalo City. *JKG*, 15(1). <https://doi.org/10.35473/jgk.v15i1.384>
- Rahman, M. M., Salikunna, N. A., Sumarni, S., Wahyuni, R. D., Badaruddin, R., Ramadhan, M. Z., & Arief, A. (2021). Hubungan Asupan Lemak Terhadap Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2019. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(1), 21-29. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.37-44>
- Rahmandita, A. P., & Adriani, M. (2017). Perbedaan Tingkat Konsumsi dan Aktivitas Fisik pada Wanita (20-54 Tahun) Obesitas Sentral dan Non Sentral the Differences in Consumption Level and Physical Activity among Women (20-54 Years) with Central and Non-Central Obesity. *Amerta Nutr*, 27–39. <https://doi.org/10.2473/amnt.v1i4.2017.266-274>

- Rahmayanthi, C. (2015). Sistem Energi dan Kebutuhan Zat Gizi yang Diperlukan untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10270>
- Riskawati, Y. K., Damar Prabowo, E., & Al Rasyid, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat. *Majalan Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.22225/wmj.1.2.30.71-82>
- Rokmah, F. D., Handayani, D., & Al-Rasyid, H. (2015). Korelasi Lingkar Pinggang dan Rasio Pinggang Panggul terhadap Kadar Glukosa Plasma Menggunakan Tes Toleransi Glukosa Oral. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.005.01.4>
- Rosa, S., & Riamawati, L. (2019). Correlation between calcium, water intake, physical activity and central obesity in office workers. *J Amerta Nutr*, 3(1), 33-9.
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Umur 13-15 Tahun di Indonesia (Analisis Lanjutan Data Riskesdas). *Ilmu Gizi Indonesia*. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.339>
- Sumadewi, K. T. (2016). Korelasi antara Kadar Leptin dengan IMT, Lingkar Pinggang dan RLPP pada Orang Dewasa Obesitas Usia 19-25 Tahun di Universitas Warmadewa. *WMJ (Warmadewa Medical Journal)*, 1(2), 71-82. <https://doi.org/10.22225/wmj.1.2.30.71-82>
- Suryadinata, R. V., & Sukarno, D. A. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Risiko Obesitas pada Usia Dewasa (The Effect of Physical Activity on The Risk of Obesity in Adulthood). *The Indonesian Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.20473/ijph.v114i1.2019.106-116>
- Tam, R., Yassa, B., Parker, H., O'Connor, H., & Allman-Farinelli, M. (2017). University students' on-campus food purchasing behaviors, preferences, and opinions on food availability. *Nutrition*, 37, 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.07.007>
- Tarishshania, R., & Setyaningsih, A. (2024). Hubungan Konsumsi Pangan Tinggi Indeks Glikemik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Dewasa Muda. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2024.8.1.11305>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Dwisetyo Haripamilu, A. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Thonthowi Jauhari, M., Ardian, J., & Rahmiati, B. F. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Anak Usia Sekolah Dasar (Overview of Macro Nutritional Intake of Elementary Student). *Journal of Nutrition and Culinary*, 2(1). <https://doi.org/10.24114/jnc.v2i1.32516>
- Umar, F. (2021). Pengaruh status sosial ekonomi dan pola makan terhadap status gizi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mattombong Kecamatan Mattiro Sompe Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(2), 201-217.

- Wahidin, M. D. S., & Sukmana, F. S. (2022). Fastfood dan Rendahnya Aktifitas Fisik Memicu Obesitas Central Pada Mahasiswa (Studi kasus mahasiwa Fakultas Kedokteran UGJ). *Tunas Medika Jurnal*.
- Wati, D. A., & Saputri, R. A. (2024). Hubungan Usia, Pola Konsumsi Protein dan Lemak dengan Obesitas Sentral pada Wanita Usia Subur: Correlation between Protein and Fat Consumption Patterns with Central Obesity in Women of Childbearing Age. Svasta Harena: *Jurnal Ilmiah Gizi*, 4(2), 66-71.
- Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., & Mahatma, G. (2024). Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 108-125.
- Wijayanti, M. R., Adiningsih, S., & Rachmah, Q. (2021). Hubungan Kebiasaan Melewatkan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Abdominal pada Mahasiswa Association between Skipping Breakfast and Physical Activity with Abdominal Obesity among Students. *Amerta Nutr*, 115–120. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i2.2021>
- World Health Organization. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation. <https://iris.who.int/handle/10665/42330>
- World Health Organization. (2022). World Health Statistics: monitoring health for the sdgs, sustainable development goals. ISBN: 9789240051157; 9789240051140 (electronic version)