

# Hubungan antara overweight dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Dhio Kurnia Arung\*, Ronald Imanuel Ottay†, Windy Mariane Virenia Wariki†

## Abstract

**Background:** Overweight is a global health issue that affects an individual's overall health and quality of life. University students, as a productive age group, are also vulnerable to this condition due to lifestyle changes commonly experienced during academic life. These include irregular eating patterns such as excessive consumption of fast food, low levels of physical activity due to demanding academic schedules, and high stress levels.

**Aim:** To analyze the relationship between overweight and quality of life among students of the Faculty of Medicine, Sam Ratulangi University.

**Methods:** This study employed a quantitative analytic observational approach with a cross-sectional design.

**Results:** A total of 207 students participated in this research. Among respondents with overweight or obesity, 51 had poor quality of life and 29 had good quality of life. Meanwhile, among respondents with underweight or normal body mass index, 54 reported poor quality of life and 73 reported good quality of life.

**Conclusion:** There is a significant relationship between overweight and quality of life among medical students at the Faculty of Medicine, Sam Ratulangi University.

Keywords: overweight, students, quality of life

## Abstrak

**Latar Belakang:** Kelebihan berat badan (overweight) merupakan masalah kesehatan global yang berdampak terhadap kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif juga tidak terlepas dari permasalahan ini dikarenakan masa perkuliahan sering kali berkaitan dengan perubahan gaya hidup seperti pola makan tidak teratur, contohnya konsumsi makanan cepat saji berlebih, kurangnya aktivitas fisik dikarenakan padatnya jadwal akademik, serta tingkat stress yang tinggi.

**Tujuan:** Untuk menganalisis hubungan antara overweight dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

**Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif berupa analitik observasional dengan desain penelitian potong lintang atau cross sectional.

**Hasil:** Penelitian ini diikuti oleh 207 responden dan diperoleh hasil 51 responden dengan kualitas hidup yang kurang baik dan 29 responden dengan kualitas hidup yang baik pada responden dengan IMT overweight atau obesitas. Sedangkan pada responden dengan IMT kurus atau normal diperoleh 54 responden dengan kualitas hidup yang kurang baik dan 73 responden dengan kualitas hidup yang baik.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara overweight dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Kata Kunci: overweight, mahasiswa, kualitas hidup

## Rekomendasi Kutipan:

Arung DK, Ottay RI, Wariki WMV. Hubungan antara overweight dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *J Kedokt Komunitas Trop*. 2026;14(1):803-808.

\* Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi; ✉ dhioarung011@student.unsrat.ac.id

† Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

## Pendahuluan

Kelebihan berat badan (overweight) merupakan masalah kesehatan global yang berdampak terhadap kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Overweight adalah kondisi dimana terjadi kelebihan timbunan lemak yang ditandai dengan indeks massa tubuh (IMT) diatas rentang normal.<sup>1</sup> Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif juga tidak terlepas dari permasalahan ini dikarenakan masa perkuliahan sering kali berkaitan dengan perubahan gaya hidup seperti pola makan tidak teratur, contohnya konsumsi makanan cepat saji berlebih, kurangnya aktivitas fisik dikarenakan padatnnya jadwal akademik, serta tingkat stress yang tinggi.<sup>2,3</sup>

Secara Global, sekitar 2,5 miliar orang dewasa usia 18 tahun keatas mengalami overweight pada tahun 2022.<sup>1</sup> Di Indonesia, pada tahun 2023 terjadi peningkatan yaitu tercatat sebanyak 14,4% penduduk dewasa mengalami overweight dan 23,4% mengalami obesitas. Tren peningkatan ini juga terlihat di Provinsi Sulawesi Utara, pada tahun 2023, prevalensi overweight pada penduduk dewasa di Sulawesi Utara mencapai 16,9%, sedangkan prevalensi obesitas mencapai 30,6%. Angka tersebut menjadikan Sulawesi Utara menjadi salah satu provinsi dengan prevalensi overweight tertinggi di Indonesia.<sup>4</sup>

Overweight berkembang secara perlahan tanpa disadari, namun dalam jangka panjang dapat membawa dampak serius terhadap kesehatan individu. Overweight meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, overweight juga menimbulkan masalah psikologis, mulai dari penurunan rasa percaya diri, kecemasan dan depresi.<sup>3,5</sup> Tanpa penanganan yang tepat, overweight berisiko menurunkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diidentifikasi bahwa overweight merupakan isu kesehatan yang perlu mendapatkan

perhatian di kalangan mahasiswa kedokteran sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara overweight dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

## Metode

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif berupa analitik observasional dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi pada bulan Agustus - Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 425 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2025 jenjang sarjana yang terdiri dari prodi Kedokteran Umum, Kedokteran Gigi, dan Keperawatan.

Pada penelitian ini menggunakan Teknik probability sampling dengan metode stratified random sampling dikarenakan populasi penelitian yang bervariasi berdasarkan program studi, sehingga pembagian responden dapat memastikan keterwakilan setiap program studi. Dari jumlah populasi, Berdasarkan perhitungan dengan rumus slovin didapatkan jumlah sampel untuk penelitian ini sebanyak 207 mahasiswa terdiri dari Kedokteran Umum memiliki populasi 204 orang (48%), sehingga diperoleh 99 sampel, Kedokteran Gigi memiliki populasi 53 orang (12,5%), sehingga diperoleh 26 sampel, Keperawatan memiliki populasi 168 orang (39,5%), sehingga diperoleh 82 sampel.

## Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pengukuran status gizi serta pengukuran kualitas hidup menggunakan WHOQOL-BREF.<sup>6</sup>

## Hasil

Penelitian ini melibatkan 207 mahasiswa terdiri dari prodi Kedokteran Umum, Kedokteran Gigi, dan Ilmu Keperawatan yang bersedia menjadi responden.

Tabel 1 menunjukkan lebih dari separuh responden berumur 18 tahun (52,17%). Responden paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 145 orang (70,05%).

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki IMT normal yaitu sebanyak 97 orang (46,86%), 51 orang (24,64%) memiliki IMT overweight, sedangkan sebagian kecil responden memiliki IMT Kurus yaitu sebanyak 30 orang (14,49%) dan Obesitas sebanyak 29 orang (14,01%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi diperoleh hasil yang relatif sama antara kualitas hidup yang kurang baik dan kualitas hidup yang baik yaitu 105 orang (50,72%) dengan kualitas hidup yang kurang baik dan 102 orang (49,28%) dengan kualitas hidup baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi diperoleh 51 responden dengan kualitas hidup yang kurang baik dan 29 responden dengan kualitas hidup yang baik pada responden dengan IMT overweight atau obesitas. Sedangkan pada responden dengan IMT kurus atau normal diperoleh 54 responden dengan kualitas hidup yang kurang baik dan 73 responden dengan kualitas hidup yang baik.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	f	%
<b>Usia</b>		
16 tahun	3	1,45
17 tahun	74	35,75
18 tahun	108	52,17
19 tahun	19	9,18
20 tahun	3	1,45
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	62	29,95
Perempuan	145	70,05
<b>Total</b>	207	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Klasifikasi IMT	f	%
Kurus	30	14,49
Normal	97	46,86
Overweight	51	24,64
Obesitas	29	14,01
<b>Total</b>	207	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Kualitas Hidup	f	%
Kurang Baik	105	50,72
Baik	102	49,28
<b>Total</b>	207	100

## Diskusi

### Frekuensi IMT

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil lebih dari separuh responden memiliki klasifikasi IMT kurus atau normal yaitu sebanyak 127 responden (61,35%) terdiri dari IMT kurus sebanyak 30 responden (14,49%) dan IMT normal sebanyak 97 responden (46,86%). Selain itu, Sebanyak 80 responden (38,65%) memiliki IMT overweight atau obesitas yang terdiri dari IMT overweight sebanyak 51 responden (24,64%) dan IMT obesitas sebanyak 29 responden (14,01%). Hal ini menunjukkan bahwa proporsi responden

Tabel 4. Hubungan antara Overweighth dengan Kualitas Hidup pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

Indeks Massa Tubuh	Kualitas Hidup				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang Baik		Baik		(f)	(%)		
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)		
Overweight /Obesitas	51	IMT 63,75 QOL 48,57	29	IMT 36,25 QOL 28,43	80	38,65	2,377	0,003
Kurus/ Normal	54	IMT 42,52 QOL 51,43	73	IMT 57,48 QOL 71,57	127	61,35		
<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>100</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>		

dengan IMT di atas normal masih cukup tinggi, sehingga diperlukan perhatian terhadap intake kalori dan aktivitas fisik untuk menjaga keseimbangan status gizi.

Hal yang sama diperoleh pada penelitian tahun 2025 yang dilakukan di Peruvian Private University pada 150 mahasiswa kedokteran tahun pertama. Hasil menunjukkan bahwa dari 150 responden, sebanyak 4 responden (3%) memiliki IMT Kurus, 90 responden (60%) memiliki IMT normal, 36 responden (24%) memiliki IMT overweight, dan 20 responden (13%) memiliki IMT obesitas.<sup>7</sup> Selain pada mahasiswa terdapat juga penelitian yang dilakukan pada remaja yang dilakukan di SMA Unklab Airmadidi di Kabupaten Minahasa Utara dan menunjukkan mayoritas siswa memiliki IMT kurus atau normal sebanyak 256 responden (74%) yang terdiri dari IMT kurus sebanyak 12 responden (3,5%) dan IMT Normal sebanyak 244 responden (70,5%). Selain itu, sebanyak 90 responden (26%) memiliki IMT overweight atau obesitas yang terdiri dari IMT overweight sebanyak 63 responden (18,2%) dan IMT obesitas sebanyak 27 responden (7,8%).<sup>8</sup>

#### Gambaran Kualitas Hidup

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil yang relatif sama antara kualitas hidup yang kurang baik dan kualitas hidup yang baik

yaitu 105 responden (50,72%) dengan kualitas hidup yang kurang baik dan 102 responden (49,28%) dengan kualitas hidup baik. Hal ini menunjukkan bahwa proporsi responden dengan kualitas hidup yang kurang baik masih tergolong tinggi, sehingga perlu mendapatkan perhatian terutama dalam aspek fisik dan psikologis yang dapat dipengaruhi oleh beban akademik, pola hidup serta status gizi.

Pada penelitian yang dilakukan tahun 2024 di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya pada mahasiswa yang sedang aktif berkuliah menunjukkan hasil yang berbeda yaitu diperoleh hasil 36 responden (24,3%) memiliki kualitas hidup sangat baik, 78 responden (52,7%) memiliki kualitas hidup baik, 34 responden (23%) memiliki kualitas hidup sedang, dan tidak ada responden yang memiliki kualitas hidup buruk maupun sangat buruk.<sup>9</sup> Penelitian lainnya yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta pada mahasiswa FK UNTAR angkatan 2018 hingga 2020 menunjukkan hasil yang berbeda yaitu diperoleh hasil 21 responden (15,9%) memiliki kualitas hidup sangat baik, 71 responden (53,8%) memiliki kualitas hidup baik, 36 responden (27,3%) memiliki kualitas hidup cukup, 3 responden (2,3%) memiliki kualitas hidup buruk, dan 1 responden (0,8%) memiliki kualitas hidup sangat buruk.<sup>10</sup>

## Hubungan antara Overweight dan Kualitas Hidup

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil 51 responden dengan kualitas hidup yang kurang baik dan 29 responden dengan kualitas hidup yang baik pada responden dengan Indeks Massa Tubuh overweight atau obesitas. Sedangkan pada responden dengan Indeks Massa Tubuh kurus atau normal diperoleh 54 responden dengan kualitas hidup yang kurang baik dan 73 responden dengan kualitas hidup yang baik. Dari hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa responden dengan Indeks Massa Tubuh overweight atau obesitas cenderung memiliki kualitas hidup yang kurang baik dan sebaliknya responden dengan Indeks Massa Tubuh kurus atau normal cenderung memiliki kualitas hidup yang baik. Dari uji statistik menggunakan uji chi-square dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara overweight dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi angkatan 2025 jenjang S1 prodi Kedokteran Umum, Kedokteran Gigi dan Keperawatan yang terlihat dari nilai p value 0,003. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 2,377 menandakan bahwa mahasiswa dengan Indeks Massa Tubuh overweight atau obesitas memiliki peluang sekitar 2,4 kali lebih untuk mengalami kualitas hidup yang kurang baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Iran pada mahasiswa yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara overweight dengan kualitas hidup pada mahasiswa dengan nilai p kurang dari 0,001.<sup>11</sup> Penelitian lainnya juga diperoleh hasil yang serupa namun dilakukan pada anak usia sekolah yang dilaksanakan di SDN 30 Kubu Dalam Kota Padang dimana diperoleh nilai  $p < 0,05$  yaitu 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara overweight dan obesitas dengan kualitas hidup pada responden.<sup>12</sup>

Hasil ini menunjukkan bahwa overweight berperan penting terhadap kualitas hidup mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Sam Ratulangi Manado, sehingga Upaya promotif dan preventif terkait pengendalian berat badan serta peningkatan gaya hidup sehat perlu ditingkatkan guna menunjang kualitas hidup yang lebih baik pada mahasiswa.

## Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara overweight dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

## Daftar Pustaka

1. Obesity and overweight [Internet]. [cited 2025 July 22]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Ahmed J, Alnafir F, Jaradat A, Al Marabbeh AJ, Hamadeh RR. Association of overweight and obesity with high fast food consumption by Gulf Cooperation Council Medical Students. *Ecol Food Nutr.* 2019;58(5):495–510.
3. Chen Y, Liu X, Yan N, et al. Higher academic stress was associated with increased risk of overweight and obesity among college students in China. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 July 31;17(15):5559.
4. Kemenkes BKPK. 2023. Laporan SKI 2023.
5. World Health Organization. Non communicable diseases [Internet]. [cited 2025 July 23]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
6. World Health Organization. WHOQOL: Mengukur Kualitas Hidup.
7. Mosqueira-Villegas M, Bardales-Zuta VH, Fernández-Rodríguez LJ. Association between quality of life and body mass index among first-year medical students in a Peruvian private university: a single-center cross-sectional pilot study. *Cureus.* 2025 Mar 28;17(3):e81378.
8. Pasaribu HER, Monintja TCN, Siagian IET. Gambaran kualitas hidup remaja yang overweight di SMA Unklab Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *J Kedokt Komunitas Trop.* 2023;11(2):489–92.

9. Christanti D, Prasetyo E, Tedjawidjaja D. Kualitas hidup mahasiswa: tinjauan dari peran dukungan sosial keluarga, teman, dan significant others. *J Psikol Tabularasa*. 2024 Apr 28;19(1):59–72.
10. Rumawas ME. Gambaran kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta. *J Muara Med Psikol Klin*. 2022 Mar 24;1(2):105.
11. Hoseini M, Barsoon S, Bakhtiari A, Adib-Rad H, Omidvar S. Structural model of the relationship between physical activity and students' quality of life: Mediating role of body mass index and moderating role of gender. *PLoS ONE*. 2022 Aug 26;17(8):e0273493.
12. Suto P. Hubungan kejadian obesitas dengan kualitas hidup pada anak usia sekolah di SDN 30 Kubu Dalam Kota Padang tahun 2017.