

Pengaruh Kuliah Daring Terhadap Tingkat Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The effect of online lectures on the level of obesity in yarsi university medical faculty students class of 2019 and its review according to Islamic View

Zouvry Imam Tharsyah¹, Hj. Titiek Djannatun², Muhammad Arsyad³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Mikrobiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Koresponden : zouvry1411@gmail.com

KATA KUNCI Kuliah daring, Pola aktivitas fisik, Pola makan, Obesitas

ABSTRAK **Latar belakang:** Pandemi Corona Virus Disease (*Covid-19*) yang terjadi mengakibatkan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Surat Edaran tentang pembelajaran secara daring. Pembelajaran secara daring memberikan dampak kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak baik. Selanjutnya dari dampak tersebut akan menyebabkan peningkatan kejadian *overweight* dan obesitas. Peneliti tertarik mengetahui apakah kuliah daring mempengaruhi tingkat obesitas pada mahasiswa di fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019.

Metode: Jenis penelitian ini adalah survei dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan kuesioner. Waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan Maret - Mei 2021. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan populasi penelitian yaitu seluruh mahasiswa aktif fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019 yang berjumlah 242 orang.

Hasil: Pada penelitian ini menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistic. Didapatkan $p > 0,05$ pada variabel pola aktivitas fisik dan pola makan yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik selama pembelajaran daring dengan kejadian obesitas pada mahasiswa.

Kesimpulan: Pada variabel pola aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa aktif fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019,

didapatkan responden masih memiliki pola aktivitas yang baik dan tidak mempengaruhi pola makan responden yang berarti tidak terdampak dari kuliah daring. Pada perspektif islam, Kejadian obesitas yang merupakan dampak dari perilaku kesehatan yang buruk seperti pola makan yang berlebih serta sifat malas dalam melakukan aktivitas merupakan perilaku yang harus dihindari oleh semua umat muslim.

KEYWORDS *Online college, physical activity patterns, dietary patterns, obesity*

ABSTRACT **Background:** *The Corona Virus Disease (Covid-19) pandemic that occurred resulted in the Ministry of Education and Culture issuing a Circular Letter on online learning. Online learning has an impact on physical inactivity and poor diet. Furthermore, these impacts will lead to an increase in the incidence of overweight and obesity. Researchers are interested in knowing whether online lectures affect the level of obesity in students at the medical faculty of Yarsi University class of 2019.*

Methods: This type of research is a survey with a cross sectional approach using a questionnaire. The implementation time was carried out in March - May 2021. The sampling technique used was purposive sampling with the study population, namely all active students of the 2019 Yarsi University medical faculty, totalling 242 people.

Results: *This study showed that there was no statistically significant relationship. It was obtained $p > 0.05$ in the variable of physical activity patterns and eating patterns which showed that there was no significant relationship between diet and physical activity during online learning with the incidence of obesity in students.*

Conclusion: *In the variables of physical activity patterns and eating patterns with the incidence of obesity in active students of the medical faculty of Yarsi University class of 2019, it was found that respondents still had good activity patterns and did not affect the respondents' eating patterns, which had a significant relationship with obesity.*

PENDAHULUAN

Pandemi Corona Virus Disease (*Covid-19*) yang terjadi pada awal tahun 2020 yang mengakibatkan seluruh kegiatan diluar rumah dari berbagai sektor dialihkan menjadi kegiatan dari rumah. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) pada tanggal 17 Maret 2020 mengeluarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka Pencegahan penyebaran *Covid-19* (Dian,2020). Pembelajaran secara daring mengakibatkan mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu di kamar atau di rumah. Oleh karena itu, pembelajaran secara daring dapat memberikan dampak kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak baik sehingga jumlah kalori yang di konsumsi melebihi jumlah kalori yang dibutuhkan.

Kecendrungan untuk makan *junkfood* dan memakan cemilan tinggi kalori sehingga melebihi kebutuhan kalori yang selanjutnya akan mengakibatkan penumpukkan kalori dalam bentuk lemak di dalam tubuh yang akan menyebabkan peningkatan kejadian *overweight* dan obesitas (Agristika, 2015). Untuk mendiagnosis obesitas dapat dilakukan penghitungan indek masa tubuh (IMT). Berdasarkan batas ambang indeks masa tubuh (IMT) yang dikeluarkan oleh Kementrian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 orang yang memiliki IMT 25,1-27 Kg/m² sudah termasuk kelebihan berat badan tingkat ringan dan IMT > 27 Kg/m² di

kategorikan obesitas atau kelebihan berat badan tingkat berat.

World Health Organization (WHO) menjelaskan obesitas terjadi akibat penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Prevalensi obesitas di Indonesia mengalami peningkatan selama periode tahun 2013-2018. Berdasarkan data dari riset kesehatan dasar (Riskesdas) prevalensi *overweight* pada orang dewasa >18 tahun sebesar 11,5% pada tahun 2013 dan sebesar 13,6% pada tahun 2018. Prevalensi obesitas pada usia >18 tahun pada tahun 2013 sebesar 14,8% dan tahun 2018 sebesar 21,8%.

Remaja yang mengalami obesitas dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik dan penyakit jantung koroner (Boyd *et al.*,2005). Ukuran serta bentuk tubuh yang membesar oleh obesitas juga dapat mengakibatkan kapasitas otak menurun (Agristika, 2015). Keadaan obesitas juga dapat meningkatkan kondisi stres oksidatif akibat gangguan dalam pengaturan energi, stres oksidatif yang berlangsung lama akan memicu terjadinya penyakit degeneratif (Susantiningih, 2015).

Dalam keadaan wabah *Covid-19* ini kita juga tidak boleh lengah dalam menjaga kesehatan. Karena pada masa ini umat manusia mengalami kurangnya aktivitas fisik dan tidak teraturnya pola makan yang dapat berakibat pada kegemukkan. Allah SWT juga telah mencela orang kafir yang banyak makan, Allah SWT berfirman :

إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ

Artinya :

“Sungguh, Allah akan memasukkan orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai. Dan orang-orang yang kafir menikmati kesenangan (dunia) dan mereka makan seperti hewan makan; dan (kelak) nerakalah tempat tinggal bagi mereka.” (QS. Muhammad (47):12)

Sebagai seorang muslim yang diberi pedoman al-Quran dan hadis yang didalamnya menyertakan cara untuk menjaga kesehatan. Sebaiknya kita sebagai makhluk Allah menjalankan semua syariat dan perintah-Nya dalam menjaga kesehatan, karena Seorang muslim yang dicintai oleh Allah adalah muslim yang sehat dan kuat.

Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui apakah kuliah daring mempengaruhi tingkat obesitas pada mahasiswa di fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan metode retrospektif *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif

fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019 yang berjumlah 242 orang. Jenis data yang digunakan adalah data primer yaitu data yang didapatkan langsung dari kuesioner yang telah di isi oleh responden. Setelah mendapatkan data data mengenai identitas diri, Indeks Massa Tubuh (IMT), pola aktivitas dan pola makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019. Analisis data dimulai dengan pemeriksaan hasil kuesioner, *editing, coding, entry*, dan analisis data lalu dimasukan ke komputer dan dianalisis menggunakan Program *Statistical package for social science (SPSS)*. Selanjutnya dilakukan uji *Chi-Square*.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 dan pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 4 sampai dengan 29 September 2021. Data diperoleh menggunakan formulir dan kuesioner yang dibagikan kepada subjek yang memenuhi kriteria inklusi. Populasi sebanyak 252 yaitu mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019 yang menjalankan perkuliahan secara daring. Pengambilan sampel dengan cara teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 156 yang terdiri dari 42 obesitas dan 114 tidak mengalami obesitas.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	23,1
Perempuan	120	76,9
BMI Sebelum		

Obesitas	34	21,7
Tidak obesitas	122	78,2
BMI Sekarang		
Obesitas	42	26,9
Tidak obesitas	114	73,1

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden yang memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 120 responden (76,9%), dengan mayoritas pasien tidak mengalami obesitas sejumlah 114 responden (73,1%). Responden yang

mengalami obesitas saat sebelum pandemi adalah 34 responden (21,7%), sedangkan mayoritas responden tidak mengalami obesitas 122 (78,2%). Mayoritas responden memiliki pola aktivitas sedang yaitu 84 responden (53,8%).

Tabel 2. Hubungan Pola Aktivitas Terhadap Tingkat Obesitas

Pola Aktivitas	Obesitas		Tidak Obesitas		Total		P Value
	F	%	F	%	F	%	
Aktivitas Ringan	15	9,6	50	32,1	65	41,7	0,470
Aktivitas Sedang	24	15,4	60	38,5	84	53,8	
Aktivitas Tinggi	3	1,9	4	2,6	7	4,5	

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa responden yang tidak obesitas dan melakukan aktivitas sedang sebanyak 60 responden (38,9%) sedangkan responden yang mengalami obesitas dengan aktivitas ringan hanya 15

responden (9,6%). Berdasarkan hasil analisis bivariat *chi square* didapatkan semua variabel pola aktivitas memiliki p value > 0,05. Artinya variabel pola aktivitas tidak memiliki hubungan signifikan dengan obesitas

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Terhadap Tingkat Obesitas

Pola Makan	Obesitas		Tidak Obesitas		Total		P Value
	F	%	F	%	F	%	
Frekuensi Makan							
Teratur	31	19,9	83	53,2	114	73,1	0,900
Tidak Teratur	11	7,1	31	19,9	42	26,9	

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan hasil bahwa mayoritas responden yang tidak mengalami obesitas memiliki frekuensi makan teratur sebanyak 83

responden (53,2%) Sedangkan responden dengan obesitas yang memiliki pola makan tidak teratur sebanyak 11 responden (7,1%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat *chi square* didapatkan semua variabel pola makan memiliki p value $> 0,05$. Artinya variabel pola makan tidak memiliki hubungan signifikan dengan obesitas.

PEMBAHASAN

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Kuliah Daring Terhadap Tingkat Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 dan Tinjauannya Menurut Agama Islam” yang memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran secara daring terhadap pola aktivitas dan pola makan yang mempengaruhi tingkat obesitas pada mahasiswa. Pada penelitian menggunakan kuisisioner *International Physical Activity Questionnaire Short* (IPAQ-S) untuk mengetahui aktivitas fisik dan kuisisioner perilaku konsumsi makanan untuk mengetahui pola makanan dan didapatkan 156 responden.

Kuisisioner ini memiliki 2 indikator penilaian yaitu pola aktivitas selama 7 hari terakhir yang berjumlah 7 pertanyaan dan pola makan sebanyak 12 pertanyaan. Dalam penelitian ini didapatkan hasil 114 responden (73,1%) tidak mengalami obesitas, sedangkan hanya terdapat 42 responden (26,9%) yang mengalami obesitas. Artinya, mayoritas responden tidak mengalami obesitas.

Pada pola aktivitas didapatkan hasil dari total 156 responden, terdapat 84 (53,8%) responden melakukan aktivitas sedang dan sebanyak 65 responden (41,7%) melakukan. Sedangkan sebanyak 7 responden (4,5%) melakukan aktivitas berat. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi masih dapat melaksanakan aktivitas sedang meskipun sedang melakukan aktivitas pembelajaran dari rumah.

Pada pola makan didapatkan hasil dari total 156 responden, sebanyak 114 responden (73,1%) memiliki frekuensi makan teratur. Sedangkan sebanyak 42 responden (26,9%) memiliki frekuensi makan tidak teratur. Artinya, dari total 156 responden didapatkan mayoritas responden masih memiliki pola makan baik.

Hasil uji *chi-square* memberikan data semua variabel memiliki p -value $> 0,05$ yang berarti angka tersebut melebihi batas p -value untuk menunjukkan hubungan antara variabel, yaitu p -value $< 0,05$. Tidak dididapatkannya korelasi antara kuliah daring yang ditinjau dari pola aktivitas dan pola makan terhadap kejadian obesitas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019 masih memiliki pola hidup yang sehat. Karena kejadian obesitas pada mahasiswa tidak banyak ditemukan, ini menunjukkan bahwa selama pembelajaran secara daring tidak banyak mengganggu aktivitas dan pola makan pada mahasiswa.

Hasil Penelitian ini belum dapat dibandingkan dengan penelitian lainnya, karena belum ada penelitian yang spesifik membahas tentang pengaruh kuliah daring dan kejadian obesitas. Data pola aktivitas penelitian ini memberikan hasil yang sama dengan data pola aktivitas dari penelitian M.Alfi Ilham Ramadhan (2021) yang menunjukkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019 memiliki aktivitas ringan (43,6%) dan sedang (43%) dari 156 responden.

Dalam penelitian ini, didapatkan hasil mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019 tidak mengalami obesitas. Hal ini menjadi gambaran bahwa pola hidup sehat pada mahasiswa masih baik meskipun dalam keadaan pandemi dan menjalankan perkuliahan secara daring. Kejadian obesitas yang rendah disebabkan oleh pola aktivitas mahasiswa yang masih baik yaitu ringan-sedang. Hal ini juga dipengaruhi oleh pola makan mahasiswa yang teratur, jarang mengkonsumsi *fastfood*, tidak mengkonsumsi *soft drink*, dan jarang mengkonsumsi *snack*. Sehingga mayoritas responden tidak mengalami obesitas selama menjalankan perkuliahan dari rumah secara daring.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini maka didapatkan kesimpulan dalam penelitian ini didapatkan responden yang mengalami obesitas sebanyak 42 responden (26,9%) sedangkan sebanyak 114 responden (73,1%) tidak mengalami obesitas dari total 156 responden yang berarti tidak ada pengaruh kuliah daring terhadap tingkat obesitas. Dalam penelitian ini didapatkan hasil mayoritas responden dengan pola makan teratur sebanyak 114 responden (73,1%) dari total 156 responden yang berarti pengaruh dari kuliah daring tidak mempengaruhi pola makan responden. Penelitian ini juga memberikan hasil responden yang pola aktivitas sedang sebanyak 84

responden (53,8%) yang berarti responden masih memiliki pola aktivitas yang baik dan tidak terdampak dari kuliah daring. Dalam pandangan agama islam kita diwajibkan untuk tetap mencari ilmu agar kita terhindar dari gelapnya kebodohan, kejadian obesitas yang merupakan dampak dari perilaku kesehatan yang buruk seperti pola makan yang berlebih serta sifat malas dalam melakukan aktivitas merupakan perilaku yang harus dihindari oleh semua umat muslim.

DAFTAR PUSTAKA

- Agristika, A., 2015. Komplikasi Obesitas Pada Anak dan Upaya Penanganannya. *Majority, Medical Journal of Lampung University* 4, 81-84.
- Boyd GS, Koenigsberg J, Falkner B, Gidding S, Hassink S. Effect of obesity and high blood pressure on plasma lipid levels in children obesity. *Pediatrics*. 2005; 116:442-6.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Depkes RI. Jakarta.
- Fatmawati, U., 2020. Pemahaman covid-19 dan dampaknya terhadap proses pembelajaran daring selama pandemi bagi mahasiswa Prodi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun Umi. *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains)* 1, 48-66.
- Huda, M., Jasmi, K. A., Mustari, I., Basiron, B., & Sabani, N. (2017). Traditional Wisdom on Sustainable Learning. *SAGE Open*, 7(1), 215824401769716. <https://doi.org/10.1177/2158244017697160>

- International Physical Activity Questionnaire. Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ)-short and long forms. 2005 Nov 4. Tersedia dalam <http://www.who.int/topics/physical_activity/en/> [Diakses tanggal 7 Januari 2021]
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018) Hasil Utama Riskesdas [Internet]. Tersedia dalam: <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf> [Diakses 27 November 2020]
- Kurdanti, W., Suryani, I., ... Sholihah, K.I., 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 1 1, 179. doi:10.22146/ijcn.22900
- Kurniawati, Y., Fakhriadi, R., Yulidasari, F., 2016. Hubungan Antara Pola Makan, Asupan Energi, aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Polisi. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia* 3, 112-117.
- Nadimin, Ayumar, Fajarwati, 2015. Obesitas Pada Orang Dewasa Anggota Keluarga Miskin Di Kecamatan Lembang Kabupaten Pinrang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin* 11, 147-153.
- P2PTM Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019) Tabel Batas Ambang Indeks Masa Tubuh [Internet]. Tersedia dalam : <<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>> [Diakses 27 November 2020]
- Pramono, A., Sulchan, M., 2014. KONTRIBUSI MAKANAN JAJAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA SEMARANG. *GIZI INDONESIA* 37, 129. doi:10.36457/gizindo.v37i2.158
- Puspitasari, N., 2018. Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)* 2, 249-259. doi:10.15294/higeia.v2i2.21112
- Rinhard, E., Fima, L., & Budi, T. (2019). Hubungan antara kecanduan internet dengan obesitas pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. Manado.
- Sari, D., 2020. Peran Adaptif Tiga Universitas di Jabodetabek dalam Menghadapi Sistem Belajar Online Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas* 25-32.
- Sobirin, M., 2020. Identifikasi Keluhan Kesehatan Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring pada Masa Pandemic Covid19. *Performa: Media Ilmiah Teknik Industri* 19. doi:10.20961/performa.19.1.42583
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, H., 2015. *Metodologi penelitian kesehatan*. Prenada Media.
- Suryaputra, K., Nadhiroh, S.R., 2012. Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. *Makara, Kesehatan* 16, 4 5-50.
- Tiharita R. (2013). *Pembelajaran Elektronik (E-Learning) Dan Internet Dalam Rangka Mengoptimalkan Kreativitas Belajar Siswa*. *Jurnal Edunomic*, Vol.1, No.2 Tahun 2013.

World Health Organization. (2020) Obesity and Overweight [Internet]. Tersedia dalam :<<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>> [Diakses 19 November 2020]

Yahya, Nadjibah (2017). Kupas Tuntas Obesitas. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri