



Analisis Perilaku Partisipasi Berolahraga Dan Pemicu Obesitas Serta Dampaknya Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Di Kota Makassar

Muhammad Harliawan¹ Ikadarny ²

e-mail: muhammad.harliawan@unm.ac.id

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak

Masa transisi dari remaja menuju dewasa awal pada mahasiswa sering kali diiringi dengan perubahan gaya hidup yang drastic termasuk penurunan aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat. Hal ini memicu lonjakan angka obesitas di kalangan mahasiswa perkotaan salah satunya di kota Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku partisipasi berolahraga dan faktor pemicu obesitas serta dampaknya terhadap tingkat kebugaran jasmani mahasiswa di Kota Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan desain survei. Sampel terdiri dari 30 mahasiswa usia 18-24 tahun dengan status obesitas ($IMT \geq 27,0$) yang kuliah di berbagai perguruan tinggi di Kota Makassar dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala Likert untuk mengukur perilaku partisipasi olahraga dan pemicu obesitas, serta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan: (1) Pemicu utama obesitas didominasi oleh perilaku sedentari akibat beban tugas akademik dan kebiasaan nongkrong (52%) serta pola makan tinggi kalori (48%), (2) Perilaku partisipasi berolahraga berada pada kategori "Sangat Rendah" (58%) dan "Rendah" (30%), (3) Berdampak pada tingkat kebugaran jasmani yang mayoritas berada pada kategori "Kurang Sekali" (65%). Simpulan penelitian ini adalah gaya hidup mahasiswa yang minim gerak dan tingginya asupan kalori memicu obesitas yang secara langsung berdampak pada Tingkat kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Obesitas Mahasiswa, Perilaku Sedentari, Kebugaran Jasmani

Abstract

The transition from adolescence to early adulthood in college students is often accompanied by drastic lifestyle changes, including decreased physical activity and unhealthy eating patterns. This has triggered a surge in obesity rates among urban college students, including in Makassar. This study aims to analyze sports participation behavior and obesity triggers, as well as their impact on the physical fitness levels of college students in Makassar. The research method used is quantitative descriptive with a survey design. The sample consisted of 30 college students aged 18-24 years with obesity status ($BMI \geq 27.0$) studying at various universities in Makassar selected through purposive sampling technique. Data collection was conducted using a Likert scale questionnaire to measure sports participation behavior and obesity triggers, as well as the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The results of the study show: (1) The main triggers for obesity are dominated by sedentary behavior due to the burden of academic work and the habit of hanging out (52%) and high-calorie diet (48%), (2) Sports participation behavior is in the "Very Low" (58%) and "Low" (30%) categories, (3) Impacts the level of physical fitness, the majority of which is in the "Very Poor" (65%) category. The conclusion of this study is that a student lifestyle with minimal movement and high calorie intake triggers obesity which directly impacts the level of physical fitness.

Keywords: Student Obesity, Sedentary Behavior, Physical Fitness

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa muda produktif yang sedang berada pada fase kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup jangka Panjang namun dinamika kehidupan kampus di kota metropolitan seperti Makassar membawa tantangan tersendiri. Sedentary lifestyle dan Frekuensi OFD dominan memiliki status gizi yang tidak normal. Mahasiswa masih perlu untuk meningkatkan pola aktivitas harian yang baik dalam mengurangi tingkat lifestyle dan bijak dalam pemelihan jenis makanan melakukan OFD (Sitti Rahamdani, 2024) Berbagai tuntutan akademik jadwal perkuliahan yang padat serta kemudahan akses teknologi sering kali mendorong mahasiswa ke dalam gaya hidup sedentari. Fenomena duduk berjam-jam di depan laptop untuk mengerjakan tugas disusul dengan kebiasaan nongkrong di kafe yang menyajikan makanan dan minuman tinggi gula yang menjadi pememicu lonjakan angka obesitas di kalangan mahasiswa. katagori gaya hidup mahasiswa yakni gemar memakan makanan siap saji dan juga mengkonsumsi minuman tinggi kalori yang saat ini sedang menjamur penjualannya seperti minuman susu, minuman kopi, minuman boba dan minuman cokelat lainnya dengan intensitas aktivitas fisik relatif rendah (Permana et al., 2020).

Obesitas pada mahasiswa merupakan indikator awal dari kemunduran fungsi metabolic Jika asupan kalori yang berlebih tidak diimbangi dengan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik tubuh akan menimbun lemak secara masif. Obesitas pada mahasiswa termasuk menjadi perhatian karena dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik dan dipengaruhi gaya hidup modern seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji (Faiqah et al., 2026). Di sisi lain perilaku partisipasi berolahraga mahasiswa obesitas cenderung sangat minim banyak mahasiswa menganggap olahraga membuang waktu atau merasa tidak percaya diri dengan kondisi fisik yang dialami. Rendahnya niat berolahraga ini berakar pada kurangnya motivasi intrinsik dan tidak adanya manajemen waktu yang baik. Inaktivitas fisik di kalangan mahasiswa sering kali diperburuk oleh tuntutan akademik dan kurangnya gratifikasi instan dari kegiatan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan frekuensi olahraga pada seorang mahasiswa yang mengalami penurunan motivasi akibat kesibukan kuliah (Hogantara et al., 2026).

Hasil penelitian menunjukkan meningkatkan aktivitas fisik sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis mereka (Mubarok et al., 2026) Dampak paling nyata dari kombinasi pemicu obesitas dan rendahnya partisipasi berolahraga ini adalah merosotnya tingkat kebugaran jasmani. Mahasiswa yang tidak bugar akan mudah mengalami kelelahan kronis kurang konsentrasi dalam belajar dan rentan terhadap penyakit. Dalam jangka Panjang kondisi ini dapat mempercepat terjadinya masalah kesehatan degenerative termasuk hilangnya massa otot (sarkopenia) pada usia yang lebih dini. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting untuk memetakan secara kuantitatif akar masalah obesitas pada mahasiswa di Kota Makassar apakah lebih didominasi oleh faktor makanan atau kemalasan bergerak serta seberapa parah dampaknya terhadap Tingkat kebugaran fisik mahasiswa, guna merancang program intervensi kesehatan kampus yang efektif.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Penelitian survey diarahkan untuk mengetahui dan mempelajari data dari sampel yang diambil dari populasi, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, serta hubungan-hubungan antar variabel, penelitian survey dapat dilakukan pada populasi besar maupun kecil (Syahrizal & Jailani, 2023). Pendekatan ini dipilih untuk memotret dan menganalisis fenomena yang terjadi di lapangan secara objektif dan terukur, Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi di Kota Makassar. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi adalah teknik pengambilan

sampel non-probabilitas di mana peneliti memilih anggota populasi berdasarkan pertimbangan pribadi atau kriteria spesifik yang dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian (Regita, 2020), Berstatus mahasiswa aktif usia 18–24 tahun Memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) $\geq 27,0$ kg/m² yang masuk dalam kategori obesitas untuk populasi bersedia mengisi instrumen penelitian dan mengikuti tes kebugaran. Jumlah sampel yang ditetapkan adalah 30 mahasiswa. Hasil dari kuesioner dan tes fisik diklasifikasikan ke dalam kategori norma standar untuk melihat kecenderungan (trend) utama dari sampel yang diteliti

Instrumen pengumpulan data mencakup tiga komponen utama:

1. Angket Pemicu Obesitas: Kuesioner skala Likert (1-4) yang dimodifikasi untuk mengukur dominasi faktor penyebab obesitas (asupan gizi/pola makan vs tingkat gaya hidup sedentari/stres akademik).
2. Angket Partisipasi Berolahraga: Mengukur frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis aktivitas olahraga mahasiswa dalam satu minggu terakhir.
3. Tes Kebugaran Jasmani: Menggunakan instrumen Tes Lari Cooper 2,4 km untuk mengukur VO2 Max atau daya tahan kardiorespirasi dan tes kekuatan otot dasar sit-up dan push-up selama 1 menit.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 30 responden mahasiswa obesitas di Kota Makassar, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Faktor Pemicu Utama Obesitas

No	Faktor Pemicu Dominan	Persentase
1	Gaya Hidup Sedentari (Tugas/nongkrong)	52 %
2	Pola Konsumsi Tinggi Kalori & Gula	48%
Total		100%

Tabel 2. Kategori Perilaku Partisipasi Berolahraga

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	0	0 %
2	Tinggi	3	3 %
3	Sedang	9	9 %
4	Rendah	30	30 %
5	Sangat Rendah	58	58 %
Total		100	100 %

Tabel 3. Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	0	0 %
2	Tinggi	0	0 %
3	Sedang	10	10 %
4	Kurang	25	25 %
5	Sangat Kurang	65	65 %
Total		100	100 %

Penelitian ini mengungkapkan realitas kesehatan fisik mahasiswa di Kota Makassar pada

Tabel 1, terlihat bahwa pemicu obesitas mahasiswa cukup berimbang antara faktor gaya hidup sedentari 52% dan pola konsumsi 48%. Tingginya angka sedentari ini sangat berkorelasi dengan rutinitas mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam duduk di depan komputer ditambah dengan budaya lokal Makassar yang gemar menghabiskan waktu di warkop (warung kopi) atau kafe modern yang juga memicu konsumsi minuman manis (*sugar-sweetened beverages*). Sejalan dengan penelitian (Siana et al., 2026) Obesitas merupakan kondisi kompleks yang ditandai oleh akumulasi lemak tubuh secara berlebihan dan berkontribusi terhadap berbagai gangguan metabolik serta penyakit kronis. Penyebab obesitas bersifat multifaktorial, meliputi faktor genetik, metabolik, perilaku, dan lingkungan. Dalam penelitian (Defry & Nurman, 2025) Obesitas pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas 80% berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa. Remaja yang mengalami obesitas sepanjang hidupnya berisiko lebih tinggi untuk menderita penyakit jantung, stroke, diabetes, asma, hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya



Gambar: Ilustrasi obesitas
Sumber : Freepik.com

Kondisi tersebut selaras dengan hasil pada Tabel 2 di mana 58% mahasiswa memiliki partisipasi berolahraga yang "Sangat Rendah". Mayoritas mahasiswa obesitas berdalih tidak memiliki waktu luang akibat jadwal kuliah yang padat padahal masalah utamanya terletak pada prioritas dan kemalasan. Beban tubuh yang berlebih membuat pergerakan terasa berat sehingga muncul keengganan berolahraga karena takut diejek atau merasa lelah lebih cepat dibandingkan teman sebayanya.



Gambar: Ilustrasi kelelahan

Sumber : Freepik.com

Dampak langsung dari kedua variabel di atas terlihat jelas pada tingkat kebugaran jasmani Tabel 3 Sebanyak 65% mahasiswa obesitas berada pada kategori "Kurang Sekali" dalam hal kapasitas daya tahan jantung-paru (VO2 Max). Penumpukan jaringan adiposa (lemak) yang masif menyebabkan sistem kardiovaskular harus bekerja ekstra keras hanya untuk menopang aktivitas dasar sehari-hari. Jika kebugaran mahasiswa berada pada level terendah maka produktivitas akademik mereka pasti terganggu akibat mudah lelah dan mengantuk saat perkuliahan. Fakta ini menegaskan bahwa obesitas pada usia dewasa muda bukan sekadar masalah estetika penampilan melainkan ancaman nyata bagi kapasitas fungsional tubuh di masa depan.

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian terhadap 30 mahasiswa obesitas di Kota Makassar, ditemukan bahwa penyebab utama kegemukan mereka bukan hanya karena kebiasaan makan makanan tinggi kalori dan manis 48% tetapi lebih didominasi oleh kebiasaan kurang gerak atau gaya hidup sedentari 52%. Tuntutan tugas kuliah yang mengharuskan mereka duduk berjam-jam di depan laptop ditambah kebiasaan nongkrong di kafe membuat mereka sangat minim melakukan aktivitas fisik kebiasaan malas bergerak ini berdampak langsung pada niat mahasiswa untuk berolahraga. Faktanya 88% mahasiswa memiliki tingkat partisipasi olahraga yang sangat rendah karena kurangnya motivasi dan rasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh mereka. Sebagai akibat dari pola hidup yang buruk, tingkat kebugaran fisik juga menjadi sangat memprihatinkan di mana 65% mahasiswa berada pada kategori "Kurang Sekali" dan kemampuan daya tahan juga berada pada kategori rendah.

Ketiga hal tersebut menjadi pemicu obesitas kemalasan berolahraga dan tingkat kebugaran yang rendah membentuk sebuah lingkaran yang terus memperparah kondisi kesehatan mahasiswa. Prosesnya dimulai dari kebiasaan makan berlebih dan kurang gerak yang membuat lemak tubuh menumpuk, Tubuh yang membesar ini membuat setiap pergerakan terasa berat dan melelahkan. Kondisi ini memicu rasa malu atau tidak percaya diri saat harus berolahraga di tempat umum, sehingga mahasiswa memilih untuk semakin menghindari olahraga. Karena tubuh jarang digerakkan otot melemah dan jantung tidak terlatih yang membuat tingkat kebugaran jasmani mereka merosot drastis. Tubuh yang tidak bugar ini membuat mahasiswa semakin mudah lelah dan mengantuk saat beraktivitas, sehingga mahasiswa akan kembali memilih rebahan atau duduk diam, dan berat badan pun akan terus naik.

Untuk memutus rantai masalah tersebut, diperlukan solusi yang lebih modern dan tidak membosankan Pertama menggunakan aplikasi olahraga berbasis *game* gamifikasi digital. Dalam penelitian (Alim et al., 2025) terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik mahasiswa untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas olahraga Karena mahasiswa sangat dekat dengan ponsel, aplikasi yang memberikan poin, lencana, atau tantangan langkah harian bisa mengubah olahraga yang tadinya terasa berat menjadi sebuah permainan yang seru dan menantang. Kedua pihak kampus perlu menciptakan lingkungan yang mendorong mahasiswa lebih banyak bergerak, misalnya dengan membuat tangga lebih mudah diakses daripada lift dan membangun jalur pejalan kaki yang sejuk dan nyaman. Ketiga, perlu dibentuk komunitas atau klub olahraga khusus bagi mahasiswa berbadan gemuk. Berolahraga bersama teman-teman yang memiliki kondisi fisik serupa akan menghilangkan rasa malu dan canggung, sehingga mereka bisa saling mendukung untuk mulai menjalani gaya hidup aktif dan bugar secara perlahan.

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan terhadap mahasiswa obesitas di Kota Makassar, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Temuan Utama Penelitian

Pemicu utama obesitas pada mahasiswa saat ini tidak lagi hanya didominasi oleh pola makan tinggi kalori 48%, melainkan lebih banyak disebabkan oleh gaya hidup sedentari atau kurang gerak 52% akibat tingginya tuntutan akademik dan kebiasaan *nongkrong*. Gaya hidup pasif ini berbanding lurus dengan perilaku partisipasi berolahraga mahasiswa yang berada pada kategori sangat memprihatinkan 88% berada di level rendah dan sangat rendah. Akibatnya, tingkat kebugaran jasmani mahasiswa obesitas mayoritas 65% terpuruk pada kategori "Kurang Sekali".

2. Keterkaitan Antarvariabel

Ketiga variabel tersebut membentuk sebuah lingkaran yang terus memperburuk kualitas kesehatan mahasiswa. Pola makan buruk dan malas bergerak menyebabkan penumpukan lemak tubuh yang berakibat obesitas. Beban fisik yang berlebih ini memunculkan hambatan psikologis seperti rasa cepat lelah dan kurang percaya diri yang secara langsung mengurangi niat mahasiswa untuk berpartisipasi dalam olahraga. Karena tidak pernah dilatih tingkat kebugaran fisik juga ikut merosot tajam. Tubuh yang tidak bugar ini membuat mahasiswa lebih mudah lelah dan mengantuk saat beraktivitas, yang pada akhirnya memaksa mereka kembali pada gaya hidup sedentari rebahan atau duduk diam.

3. Rekomendasi dan Solusi

Untuk memutus rantai masalah tersebut penanganan obesitas pada mahasiswa tidak bisa lagi sekadar mengandalkan imbauan konvensional melainkan memerlukan intervensi tiga pilar utama:

1. Pemanfaatan Gamifikasi Digital: Menggunakan aplikasi olahraga berbasis *game* (memberikan poin, tantangan, atau lencana) untuk mengubah persepsi olahraga yang melelahkan menjadi aktivitas yang menyenangkan dan menantang bagi mahasiswa yang lekat dengan gawai.
2. Kebijakan Kampus Sehat (*Health Promoting University*): Perguruan tinggi harus merekayasa lingkungan kampus agar memaksa mahasiswa lebih aktif bergerak seperti menyediakan jalur pejalan kaki yang nyaman memprioritaskan penggunaan tangga dibanding lift dan memfasilitasi sarana olahraga yang inklusif. Memiliki tubuh yang bugar membuat mahasiswa lebih produktif sejalan dengan penelitian (Harliawan & Ikadarny, 2025) menerapkan program olahraga yang konsisten dapat meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup remaja secara keseluruhan.
3. Pembentukan Komunitas Dukungan (*Peer-Support*): Membangun unit kegiatan olahraga khusus bagi mahasiswa berlebih berat badan. Berolahraga dalam komunitas dengan kondisi fisik yang serupa akan menghilangkan rasa canggung atau takut diintimidasi (*body shaming*) sehingga mahasiswa bisa saling memotivasi untuk mencapai tingkat kebugaran yang lebih baik, dalam penelitian (Dzulilmi et al., 2026) Peer Support Group mengedepankan interaksi sosial dalam bentuk saling mendukung dan membagi pengalamannya

Secara keseluruhan obesitas dan rendahnya kebugaran pada usia mahasiswa adalah sinyal bahaya bagi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Diperlukan sinergi antara kesadaran individu, pemanfaatan teknologi dan dukungan kebijakan institusi pendidikan untuk menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga tangguh secara fisik.

Daftar Pustaka

- Alim, B., Makassar, U. N., Makassar, K., Digital, P., Jasmani, P., & Digital, O. (2025). Analisis Keterlibatan Pengguna pada Platform Olahraga Digital Berbasis Gamifikasi. *JURNAL DUNIA PENDIDIKAN*, 6, 1289–1307.
- Defry, R., & Nurman, M. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada

- Siswa \ I di SMAN 1 Bangkinang Kota Factors Associated with the Incidence of Obesity in Students at SMAN 1 Bangkinang Kota. *World Health Digital Journal*, 000(1), 45–50.
- Dzulilmi, D., Prameswar, D., & RezaRizwandipaWahyudi. (2026). PEER SUPPORT GROUP AS A COMMUNITY-BASEDSTRATEGY FOR DEPRESSION MANAGEMENT. *IndonesianJournalofHealthandMedicalEducation*, 1(1), 1–6.
- Faiqah, A., Napolin, A., & Tobing, L. (2026). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 6(February), 755–771.
- Harliawan, M., & Ikadarny. (2025). PENGARUH MODEL LATIHAN KOMBINASI “ONE REALITY TRAINING” UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI BAGI KARYAWAN. *Dharmas Journal of Sport*, 01, 1–10.
- Hogantara, A., Amelda, A. P., Sari, D. P., & Nurkharimah Vielayaty. (2026). Reinforcement Tangible dan Sosial sebagai Strategi Peningkatan Kepatuhan Olahraga Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 4(2), 121–129.
- Mubarok, M. A. A., Khalif, M. T. N., Amira, R., Haryadi, Z., & Ahmad Fu’adin. (2026). Analisis hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa. *KAMPUS AKADEMIK PUBLISING Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 926–931.
- Permana, L., Afiah, N., Ifroh, R. H., & Wiranto, A. (2020). ANALISIS STATUS GIZI , KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA KESEHATAN DENGAN PENDEKATAN MIX-METHOD tergambar dari data Global School merupakan usia remaja akhir , yang makan saji , menjadikan. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 19–34.
- Regita, A. (2020). Gambaran Kejadian Hipotensi Intradialisis pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis di RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 11–15.
- Siana, Y., Adelin, P., Nurhuda, M., Puspita, D., & Baiturrahmah, U. (2026). OBESITAS. *Nusantara Hasana Journal*, 5(8), 595–603.
- Sitti Rahamdani. (2024). GAMBARAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN FREKUENSI ONLINE FOOD DELIVERY (OFD) TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA. PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>