

Uut Ananda Palabiran
14120210058

**“Pengembangan Aplikasi untuk Memantau Berat Badan dan Nutrisi
dalam Mengurangi Risiko Obesitas pada Mahasiswa Fakultas
Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025”**

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dialami oleh mahasiswa dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, faktor genetik, dan jumlah uang jajan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia tahun 2025, serta merancang *NutriSmart Application* sebagai media deteksi dini dan monitoring obesitas berbasis digital.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia, dengan sampel yang diambil secara purposive sebanyak 177 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup informasi mengenai pola makan, aktivitas fisik, riwayat genetik, dan uang bulanan. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antar variabel, serta dilanjutkan dengan uji regresi logistik untuk mengetahui faktor yang paling berpengaruh terhadap obesitas. Selain itu, dilakukan pengembangan dan uji coba aplikasi *NutriSmart* yang dirancang untuk membantu mahasiswa memantau berat badan dan asupan nutrisi harian secara mandiri dan interaktif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 38 responden (21%) mengalami obesitas dan 139 responden (79%) tidak obesitas. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, dan faktor genetik dengan kejadian obesitas ($p < 0,05$), sedangkan uang bulanan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Aplikasi *NutriSmart* berhasil menampilkan seluruh fitur penting seperti pengukuran IMT dan BMR, rekomendasi makanan sehat, dan perhitungan kalori. Responden menilai aplikasi ini mudah diakses, digunakan, dan membantu mereka memantau berat badan serta asupan gizi secara mandiri.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa obesitas pada mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi pola makan tidak seimbang, rendahnya aktivitas fisik, dan faktor keturunan. Penggunaan aplikasi berbasis digital seperti NutriSmart terbukti dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam memantau dan mengelola status gizi mahasiswa. Intervensi berbasis teknologi disarankan untuk dikembangkan lebih lanjut dalam upaya pencegahan obesitas di lingkungan pendidikan tinggi.

Daftar Pustaka : 36 (2020-2025)

Kata Kunci: *Obesitas, Pengembangan Aplikasi NutriSmart*