

DUKUNGAN DAN HAMBATAN MAHASISWA DENGAN OBESITAS DALAM UPAYA PENURUNAN BERAT BADAN

Farida Nur Aini^{1*}, Burhannudin Ichsan²

Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta¹,
Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta²

*Corresponding Author : bi268@ums.ac.id

ABSTRAK

Obesitas pada mahasiswa merupakan masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh dukungan sosial serta berbagai hambatan dalam upaya penurunan berat badan, yang berperan penting dalam membentuk perubahan perilaku sehat. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bentuk dukungan dan hambatan yang dialami mahasiswa dengan obesitas dalam menjalani proses penurunan berat badan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan melibatkan 18 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang dipilih secara *purposive sampling* di Kabupaten Sukoharjo. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, direkam, ditranskripsi secara verbatim, dan dianalisis menggunakan analisis tematik dengan bantuan perangkat lunak *OpenCode*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menerima berbagai bentuk dukungan, meliputi dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan tenaga kesehatan; dukungan personal berupa motivasi diri, komitmen, dan disiplin; dukungan informasional terkait pola makan dan aktivitas fisik; serta dukungan lingkungan berupa akses terhadap fasilitas dan lingkungan yang kondusif. Dukungan tersebut berperan dalam meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan konsistensi mahasiswa dalam menjalani pola hidup sehat. Di sisi lain, mahasiswa juga menghadapi hambatan internal seperti rendahnya kontrol diri, fluktuasi emosi, rasa malas, serta kebiasaan makan tidak sehat. Hambatan eksternal meliputi beban akademik, keterbatasan waktu, dan pengaruh lingkungan sosial yang mendorong perilaku makan tidak terkontrol. Keberhasilan penurunan berat badan dipengaruhi oleh keseimbangan antara dukungan yang diterima dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola hambatan secara adaptif.

Kata kunci : dukungan, hambatan, mahasiswa, obesitas, penurunan berat badan

ABSTRACT

Obesity among college students is a health problem influenced by social support and various barriers to weight loss, which play an important role in shaping healthy behavior change. This study aims to explore the forms of support and barriers experienced by college students with obesity in their weight loss process. A qualitative phenomenological approach was used involving 18 college students aged 18–25 years who were selected through purposive sampling in Sukoharjo Regency. Data were collected through in-depth interviews, audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using thematic analysis with the assistance of OpenCode software. The findings indicate that students receive various forms of support, including social support from family, peers, and health professionals; personal support in the form of self-motivation, commitment, and discipline; informational support related to healthy eating patterns and physical activity; and environmental support such as access to facilities and supportive surroundings. These supports contribute to increased motivation, self-confidence, and consistency in adopting a healthy lifestyle. However, students also face internal barriers such as low self-control, emotional fluctuations, laziness, and unhealthy eating habits. External barriers include academic burden, time constraints, and social influences that encourage uncontrolled eating behaviors. Weight loss success is influenced by the balance between the support received and the individual's ability to manage barriers adaptively.

Keywords : obesity, college students, support barriers, weight loss

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan. Kondisi ini ditandai oleh penumpukan lemak berlebih dalam tubuh yang dapat memicu berbagai

gangguan kesehatan. Penegakan diagnosis obesitas umumnya menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan kriteria tertentu yang membedakan berat badan normal, *overweight*, hingga obesitas. Secara global, prevalensi obesitas menunjukkan tren peningkatan yang konsisten. *World Health Organization* (WHO, 2025) melaporkan bahwa 2,5 miliaran orang dewasa (≥ 18 tahun) mengalami *overweight*. Dari jumlah itu, 890 juta orang dewasa tergolong obesitas. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan prevalensi obesitas pada usia ≥ 18 tahun meningkat dari 14,8% pada 2013 menjadi 21,8% pada 2018, sementara di Jawa Tengah meningkat dari 24,7% menjadi 29,0% pada periode yang sama (Kemenkes RI, 2019). Dari data lokal, Dinas Kesehatan Kota Surakarta (2022) melaporkan prevalensi gabungan *overweight* dan obesitas naik dari 1,56% pada 2020 menjadi 2,30% pada 2021. Fakta tersebut menegaskan bahwa obesitas bukan hanya isu global dan nasional, tetapi juga nyata di tingkat lokal.

Masalah obesitas juga banyak ditemukan pada kelompok usia muda, termasuk mahasiswa. Penelitian terbaru melaporkan prevalensi *overweight* dan obesitas pada mahasiswa kedokteran di Indonesia mencapai rata-rata 35,85%, dengan variasi antar fakultas kedokteran berkisar antara 13,6% hingga 58,6% (Diani *et al.*, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia produktif yang seharusnya berada pada kondisi fisik optimal justru memiliki kerentanan tinggi terhadap obesitas. Kerentanan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup. Mahasiswa sering menghadapi jadwal kuliah yang padat, pola tidur tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, hingga stres akademik yang berdampak pada perilaku makan berlebih. Kondisi tersebut tidak hanya meningkatkan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari, tetapi juga berpengaruh pada kesehatan mental, menurunkan rasa percaya diri, memicu stigma sosial, serta berdampak pada prestasi akademik (Barros *et al.*, 2022).

Melihat berbagai dampak yang ditimbulkan, penurunan berat badan menjadi langkah penting untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa obesitas dan mencegah komplikasi kesehatan (Song, 2024). Upaya ini umumnya dilakukan melalui pengaturan pola makan, olahraga teratur, hingga modifikasi perilaku. Namun, keberhasilan dalam menjalankan proses tersebut tidak hanya bergantung pada usaha individu, melainkan juga dipengaruhi oleh dukungan dan hambatan yang ada di lingkungan sekitar (Milne-Ives *et al.*, 2024). Dukungan sosial terbukti memainkan peran penting dalam mendukung individu obesitas menjalani penurunan berat badan. Keluarga, teman, dan tenaga kesehatan berperan besar dalam menjaga konsistensi perilaku sehat, baik melalui dukungan emosional, instrumental, maupun informasional (Ufholz, 2020; Hitches *et al.*, 2025). Sebaliknya, mahasiswa obesitas sering menghadapi hambatan internal, seperti rendahnya motivasi, kontrol diri yang lemah, serta makan emosional, maupun hambatan eksternal berupa keterbatasan akses makanan sehat, minimnya fasilitas olahraga, dan stigma sosial. Hambatan-hambatan ini dapat menggagalkan proses penurunan berat badan meskipun individu memiliki dukungan yang cukup (Tay *et al.*, 2023).

Penelitian terdahulu menegaskan pentingnya faktor internal dan eksternal dalam upaya penurunan berat badan. Chew *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa motivasi personal, hambatan regulasi diri, serta strategi yang digunakan individu obesitas sangat memengaruhi keberhasilan program penurunan berat badan. Sementara itu, Borazjani *et al.*, (2022) lebih menekankan hambatan internal dan hambatan eksternal. Dengan demikian, kedua penelitian ini lebih menyoroti hambatan dan motivasi personal dibandingkan aspek dukungan, sehingga masih terdapat kesenjangan penelitian terkait bagaimana dukungan berperan bersama hambatan dalam pengalaman mahasiswa obesitas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan tersebut. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dengan obesitas terkait dukungan dan hambatan dalam upaya menurunkan berat badan. Hasilnya diharapkan menjadi dasar pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Dr. Moewardi General Hospital dengan nomor No. 2.227/X/HREC/2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman mahasiswa obesitas dalam upaya penurunan berat badan, termasuk dukungan dan hambatan yang mereka alami. Pendekatan fenomenologi dipilih karena menekankan pemaknaan subjektif dari narasi, persepsi, dan emosi partisipan, bukan sekadar perilaku yang tampak, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor lingkungan, motivasi, dan stigma yang memengaruhi proses tersebut. Penelitian dilakukan di Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, dengan partisipan dipilih secara *purposive* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang relevan, seperti mahasiswa berusia 18–25 tahun dengan obesitas yang pernah atau sedang berusaha menurunkan berat badan.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) menggunakan pedoman semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti berinteraksi langsung dengan partisipan untuk memperoleh informasi autentik dan bermakna. Wawancara bertujuan menggali pengalaman, dukungan yang diterima, hambatan internal maupun eksternal, serta strategi yang digunakan mahasiswa dalam menurunkan berat badan. Proses ini dilakukan secara tatap muka, direkam dengan izin partisipan, dan disesuaikan secara fleksibel agar setiap partisipan dapat berbagi pengalaman secara terbuka. Kehadiran peneliti sebagai instrumen utama juga melibatkan refleksi diri untuk meminimalkan bias dan membangun hubungan empatik dengan partisipan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik menggunakan perangkat lunak *OpenCode 4.03*, dimulai dari transkripsi verbatim, pengkodean awal, hingga pengelompokan kode menjadi tema utama terkait dukungan, hambatan, dan strategi mahasiswa. Validitas temuan diperkuat melalui triangulasi sumber, ketekunan pengamatan, dan pembahasan dengan ahli (*peer debriefing*) untuk memastikan interpretasi data akurat dan kredibel. Hasil penelitian dianalisis secara induktif, dari data ke teori, dengan tujuan mengungkap pola, tema, dan makna subjektif, serta bersifat transferabel, sehingga temuan dapat diaplikasikan pada konteks serupa meski tidak ditujukan untuk generalisasi statistik.

HASIL

Karakteristik Informan

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 18 mahasiswa obesitas di Kabupaten Sukoharjo sebagai informan utama, dengan karakteristik sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Informan

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
1. Jenis Kelamin	9	50.0%
a. Laki-laki		
b. Perempuan	9	50.0%
Total	18	100.0%
2. Usia		
a. 18-20 tahun	4	22.2%
b. 21-23 tahun	14	77.8%
Total	18	100.0%
3. Status Obesitas		
a. Obesitas I	7	38.9%
b. Obesitas II	11	61.1%
Total	18	100.0%
Program Studi		
a. Kesehatan	9	50.0%
b. Non-Kesehatan	9	50.0%

Total		18	100.0%
Semester			
A.	Semester 1-2	4	22.2%
b.	Semester 3-4	0	0.0%
c.	Semester 5-6	2	11.1%
d.	> Semester 6	12	66.7%
Total		18	100.0%
Status Tinggal			
a.	Tinggal dengan orang tua	4	22.2%
b.	Kos	14	77.8%
Total		18	100.0%

Berdasarkan karakteristik informan dalam penelitian ini, terlihat komposisi yang relatif seimbang pada beberapa aspek penting. Dari sisi jenis kelamin, jumlah laki-laki dan perempuan masing-masing sebesar 50%, sehingga pengalaman yang dianalisis tidak didominasi oleh satu kelompok gender tertentu. Keseimbangan ini memungkinkan hasil penelitian merepresentasikan persepsi yang lebih luas terkait dukungan maupun hambatan dalam proses penurunan berat badan, sekaligus memberikan pemahaman mengenai bagaimana dinamika obesitas dipersepsikan oleh kedua jenis kelamin dalam konteks kehidupan kampus. Selain itu, proporsi yang setara ini turut meningkatkan objektivitas temuan dalam pendekatan fenomenologi. Ditinjau dari rentang usia, sebagian besar informan berada pada kategori 21–23 tahun (77,8%), sedangkan usia 18–20 tahun berjumlah 22,2%. Dominasi usia dewasa muda menunjukkan bahwa mayoritas informan berada pada tahap perkembangan akademik pertengahan hingga akhir, dengan tuntutan perkuliahan, organisasi, dan aktivitas sosial yang semakin meningkat.

Pada fase tersebut, mahasiswa cenderung mengalami perubahan gaya hidup yang berdampak pada pola makan dan aktivitas fisik sehingga risiko obesitas menjadi lebih besar, sementara mahasiswa yang lebih muda umumnya masih berada pada tahap adaptasi dengan lingkungan kampus. Dari sisi status obesitas, sebanyak 61,1% informan termasuk kategori Obesitas II dan 38,9% berada pada kategori Obesitas I. Dominasi Obesitas II menunjukkan bahwa sebagian besar informan telah berada pada tingkat obesitas yang lebih berat, sehingga pengalaman dalam menurunkan berat badan cenderung lebih kompleks. Mereka umumnya menghadapi hambatan fisik dan psikologis seperti mudah lelah, stigma sosial, serta rendahnya rasa percaya diri. Variasi tingkat obesitas ini memberikan gambaran yang lebih kaya mengenai bagaimana informan memaknai dukungan dan hambatan yang dialami, sehingga membantu memahami dinamika obesitas pada mahasiswa secara lebih mendalam.

Berdasarkan program studi, informan terbagi secara seimbang antara mahasiswa bidang kesehatan dan non-kesehatan dengan persentase masing-masing 50%. Keseimbangan ini memungkinkan peneliti melihat peran latar belakang pendidikan dalam membentuk pemahaman mengenai gizi, kesehatan, serta upaya penurunan berat badan. Mahasiswa bidang kesehatan umumnya memiliki pengetahuan yang lebih memadai terkait nutrisi dan risiko obesitas, meskipun pengetahuan tersebut tidak selalu sejalan dengan praktik keseharian. Sebaliknya, mahasiswa non-kesehatan menunjukkan variasi pemahaman yang lebih beragam karena tidak dibatasi oleh dasar keilmuan tertentu. Ditinjau dari tingkat semester, mayoritas informan berasal dari semester di atas enam (66,7%), sedangkan semester 1–2 sebesar 22,2% dan semester 5–6 sebesar 11,1%. Dominasi mahasiswa semester akhir mencerminkan fase akademik yang sarat tekanan, seperti penyusunan skripsi dan praktik lapangan, yang dapat memengaruhi pola makan serta manajemen waktu.

Berdasarkan status tempat tinggal, sebagian besar informan tinggal di kos (77,8%), sementara 22,2% tinggal bersama orang tua. Mahasiswa yang tinggal di kos cenderung memiliki kebebasan lebih besar dalam mengatur pola makan dan gaya hidup, namun sering kali kurang terkontrol sehingga berisiko mengonsumsi makanan cepat saji atau instan. Sebaliknya,

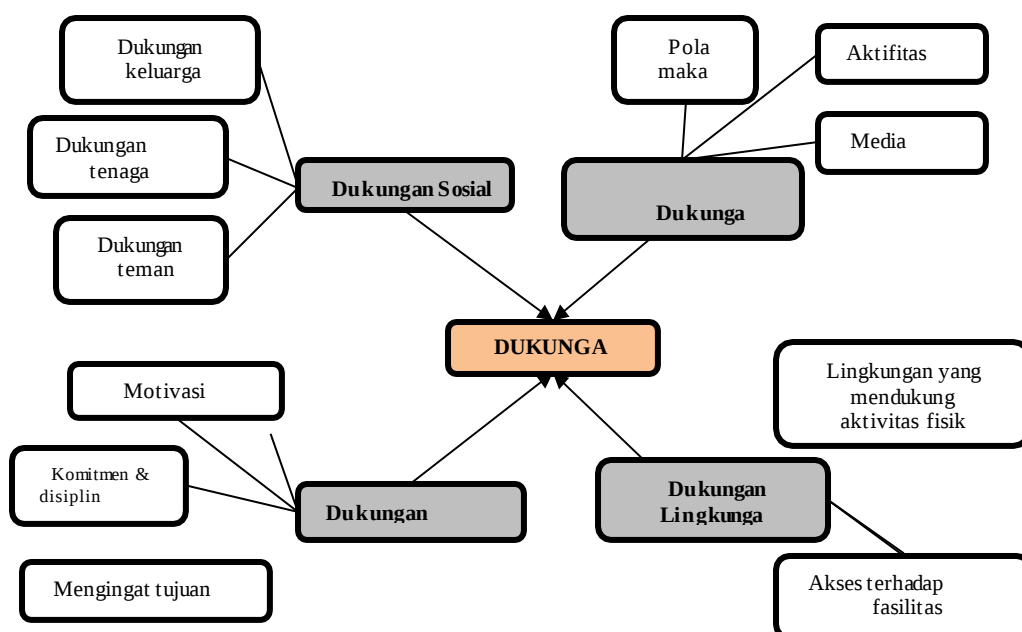
mahasiswa yang tinggal bersama orang tua umumnya memiliki pola makan yang lebih teratur. Secara keseluruhan, keberagaman karakteristik informan dalam penelitian ini cukup representatif untuk menggambarkan pengalaman mahasiswa obesitas secara holistik. Variasi latar belakang pendidikan, tingkat semester, dan lingkungan tempat tinggal tersebut menjadi landasan penting dalam menganalisis dukungan sosial serta hambatan personal yang dialami mahasiswa, sekaligus memperkuat pendalaman tema hasil pengolahan data menggunakan OpenCode.

Temuan Kategori dan Sub-Kategori

Penelitian ini diperoleh dari 18 informan yang dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) untuk mendapatkan informasi yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dengan obesitas dalam menghadapi dukungan dan hambatan selama upaya penurunan berat badan.

Dukungan Dalam Upaya Penurunan Berat Badan

Upaya penurunan berat badan pada mahasiswa dengan obesitas merupakan proses kompleks yang melibatkan perubahan perilaku jangka panjang serta aspek fisik, psikologis, dan sosial, sehingga memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar. Dukungan yang konsisten dan positif tidak hanya menumbuhkan rasa aman dan diterima, tetapi juga membentuk persepsi diri yang lebih baik serta membantu mahasiswa mempertahankan komitmen dalam menjalani pola makan sehat dan aktivitas fisik, sehingga menjadi fondasi utama dalam keberhasilan perubahan perilaku kesehatan.



Gambar 1. Dukungan dalam Upaya Penurunan Berat Badan

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bentuk dukungan yang paling banyak dirasakan dan diakui oleh mahasiswa dengan obesitas. Dukungan ini mencakup perhatian, empati, dorongan, serta keterlibatan langsung dari orang-orang di sekitar informan.

Dukungan Keluarga

Hasil wawancara menunjukkan bahwa keluarga tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga mendorong informan untuk melakukan perubahan nyata terhadap

penampilan dan kebiasaan hidup. Dorongan tersebut sering kali disampaikan secara langsung dan berulang, sebagai bentuk kepedulian terhadap kondisi fisik dan masa depan informan. *“Kalau untuk memberi dorongan dan semangat itu tentunya ada. Terutama itu keluarga. Keluarga memberi dorongan dan semangat untuk merubah penampilan”* (Sdri AF, 22 tahun). Selain memberikan semangat, keluarga juga berperan dalam mengingatkan informan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan. *“Ada, karena papa mamaku kan kesehatan... orang tua tuh nyuruhnya tuh ‘ayo bergerak, jangan tiduran’”* (Sdri DA, 23 tahun).

Dukungan Teman

Dukungan dari teman umumnya muncul dalam bentuk dorongan verbal dan penguatan emosional. *“Kalau dari teman-teman itu kan pasti mereka selalu memberikan semangat. ‘Ayo bisa, pasti bisa’”* (Sdri AN, 20 tahun). Kata-kata tersebut memberikan rasa dihargai dan diperhatikan, sehingga informan merasa lebih percaya diri dan tidak mudah menyerah. Dukungan emosional dari teman membantu mengurangi perasaan minder dan ketakutan akan penilaian sosial yang sering dialami mahasiswa dengan obesitas. Selain dukungan emosional, teman juga berperan sebagai partner dalam aktivitas fisik. *“Karena teman-teman saya itu banyak yang sering ngajakin jogging gitu... jadi sore lah paling jalan kaki sore”* (Sdri AF, 22 tahun).

Dukungan Tenaga Kesehatan

Dukungan dari tenaga kesehatan umumnya berupa pemberian arahan terkait pola makan, pola hidup sehat, dan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi individu. *“Tenaga kesehatan. Iya itu ngasih pola makan, pola hidup sehat”* (Sdr AR, 19 tahun). Salah satu informan menyampaikan bahwa informasi dari tenaga kesehatan membuatnya lebih selektif dalam menerima saran terkait penurunan berat badan. *“Kalau dari tenaga kesehatan itu lebih jelas, jadi nggak asal ikut-ikutan diet yang ada di internet”* (Sdr AR, 19 tahun).

Dukungan Personal

Dukungan personal merujuk pada kekuatan internal yang dimiliki oleh mahasiswa dengan obesitas dalam menjalani upaya penurunan berat badan. Dukungan ini bersumber dari dalam diri individu, meliputi motivasi, komitmen, kedisiplinan, serta kemampuan untuk merefleksikan tujuan awal perubahan. Berbeda dengan dukungan sosial yang bergantung pada pihak eksternal, dukungan personal sangat menentukan keberlanjutan perilaku sehat, terutama ketika dukungan dari lingkungan mulai berkurang atau ketika individu menghadapi hambatan.

Motivasi Diri

Motivasi diri merupakan bentuk dukungan personal yang paling awal muncul dalam proses penurunan berat badan. Motivasi ini menjadi pendorong utama bagi mahasiswa untuk memulai perubahan gaya hidup, seperti mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik. Beberapa informan mengungkapkan bahwa pada awal proses penurunan berat badan, mereka merasa antusias dan bersemangat untuk mencoba berbagai upaya demi mencapai berat badan ideal. *“Kalau awal-awal sih excited Mbak, kayak jaga pola makan, terus olahraga”* (Sdr FA, 18 tahun). Salah satu informan mengungkapkan bahwa dorongan utama yang dirasakannya adalah keinginan untuk merasa lebih percaya diri dan nyaman dengan kondisi tubuhnya. *“Motivasi agar lebih pede aja dilihat sama orang-orang, ingin lebih percaya diri, biar gak kurus, gak gemuk”* (Sdr FA, 18 tahun).

Komitmen dan Disiplin Pribadi

Komitmen mencerminkan kesungguhan individu untuk menjalani proses perubahan, sementara disiplin berkaitan dengan kemampuan untuk konsisten menjalankan pola hidup sehat

dalam kehidupan sehari-hari. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa informan berusaha membangun komitmen melalui keterlibatan dalam aktivitas yang terstruktur, seperti mengikuti program gym atau kelas olahraga. *“Dan saya juga ikut member gym, ikut zumba... jadi yaudah saya konsisten ikut itu”* (Sdri AF, 22 tahun). Beberapa informan menyadari bahwa kedisiplinan harus dibangun melalui kebiasaan, bukan hanya mengandalkan semangat sesaat. Salah satu informan mengungkapkan bahwa meskipun progres yang diperoleh terasa lambat, ia tetap berusaha menjalani proses tersebut secara konsisten. *“Kalau merasa ingin berhenti, pernah sih Mbak. Cuma karena berjalannya waktu meskipun progresnya yang lambat sejauh ini tetap saya lakukan”* (Sdri AF, 22 tahun).

Mengingat Tujuan Awal

Mengingat tujuan awal merupakan strategi personal yang digunakan oleh mahasiswa dengan obesitas untuk mempertahankan motivasi dan komitmen dalam menjalani proses penurunan berat badan. Salah satu informan mengungkapkan bahwa ketidakkonsistenan menjadi kendala utama dalam upaya yang dijalankannya. *“Walaupun kadang udah males, tapi ingat tujuan awal saya yang mau kurus jadi termotiasi lagi”* (Sdri DA, 23 tahun). Pernyataan ini menunjukkan pentingnya memiliki tujuan awal sebagai pengingat agar individu dapat kembali fokus ketika mulai kehilangan kendali.

Dukungan Lingkungan

Dukungan lingkungan merujuk pada kondisi fisik dan sosial di sekitar mahasiswa yang memungkinkan atau memfasilitasi penerapan pola hidup sehat. Lingkungan yang mendukung dapat mempermudah individu dalam melakukan aktivitas fisik, mengakses sarana olahraga, serta mempertahankan kebiasaan sehat secara konsisten.

Akses terhadap Fasilitas Olahraga

Akses terhadap fasilitas olahraga merupakan salah satu bentuk dukungan lingkungan yang berpengaruh besar terhadap keberhasilan upaya penurunan berat badan. Dengan adanya fasilitas yang tersedia, aktivitas fisik dapat dilakukan secara lebih fleksibel dan rutin sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Keberadaan alat olahraga di rumah memberikan kemudahan bagi informan untuk tetap berolahraga tanpa harus keluar rumah. Hal ini tercermin dari pernyataan informan yang menyebutkan bahwa orang tuanya menyediakan alat fitness di rumah. *“Di sekitar rumah aja. Sama dari orang tua juga ada dibeliin alat untuk fitness”* (Sdri AV, 20 tahun). Penyediaan alat ini menciptakan lingkungan rumah yang lebih mendukung aktivitas fisik.

Beberapa informan juga menyampaikan bahwa fasilitas olahraga tersedia karena kebiasaan keluarga yang aktif secara fisik. *“Karena bapak saya juga olahraga, semua keluarga juga selalu olahraga, barang-barangnya sudah ada, jadi ya disuruh pakai saja”* (Sdr MI, 22 tahun).

Lingkungan yang Mendukung Aktivitas Fisik

Lingkungan yang mendukung menciptakan suasana yang mendorong individu untuk bergerak aktif, baik melalui ajakan langsung, pendampingan, maupun kebiasaan yang dibangun bersama dalam interaksi sehari-hari. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ajakan dari teman sebaya menjadi salah satu bentuk dukungan lingkungan yang paling sering dirasakan oleh informan. *“Kalau lingkungan itu lebih ke temen yang biasanya sore-sore sering ngajakin jogging, jadinya ya ikut”* (Sdr AD, 22 tahun). Ajakan semacam ini memberikan alternatif aktivitas yang lebih sehat di tengah lingkungan sosial yang cenderung konsumtif. Beberapa informan menyebutkan bahwa keluarga tidak hanya mengingatkan, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup yang lebih teratur, seperti pola tidur dan aktivitas harian. *“Semenjak saya diingetin sama orang tua terus, jam tidurnya udah mulai baik lagi, terus bisa diet lagi kayak*

mestinya” (Sdr HA, 23 tahun)..

Dukungan Informasional

Dukungan informasional merupakan bentuk dukungan yang berkaitan dengan pemberian pengetahuan, saran, arahan, dan rekomendasi yang membantu mahasiswa dengan obesitas memahami cara mengelola berat badan secara lebih tepat. Berdasarkan hasil wawancara, dukungan informasional diperoleh dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman sebaya, tenaga kesehatan, dan media sosial.

Informasi Terkait Pola Makan Sehat

Informasi mengenai pola makan sehat menjadi salah satu bentuk dukungan informasional yang paling sering diterima oleh mahasiswa dengan obesitas. Informasi ini umumnya diberikan oleh keluarga, khususnya orang tua, dalam bentuk saran dan pengingat agar informan lebih memperhatikan jenis dan porsi makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Salah satu informan menyampaikan bahwa keluarga secara rutin mengingatkan pentingnya menjaga pola makan agar tidak berdampak buruk pada kesehatan. *“Kalau dukungan berupa motivasi untuk mengingatkan pola makan. Kita tidak boleh sembarangan makan”* (Sdri AF, 22 tahun). Keluarga juga mengaitkan berat badan dan kesehatan dengan peluang sosial dan profesional, sehingga memberikan makna yang lebih luas terhadap upaya penurunan berat badan. *“Kalau mungkin sih dari keluarga ya, soalnya dari kakak sama ibu juga suruh jangan makan karbo terus, disuruh ngecilin badan biar nanti diterima kerja”* (Sdr HA, 23 tahun).

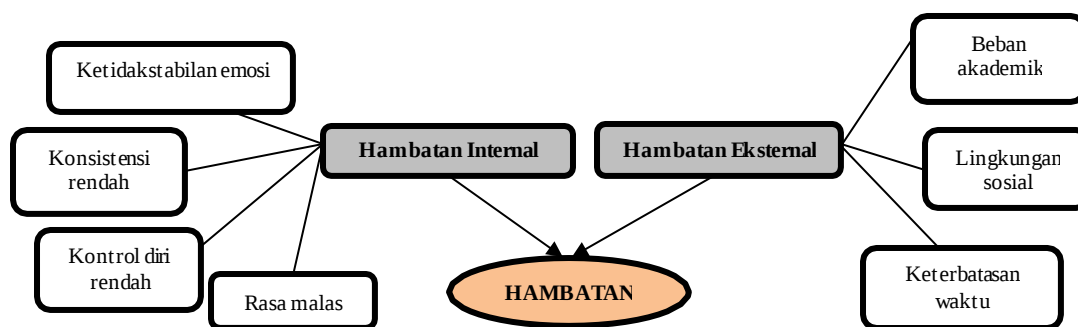
Informasi Terkait Aktivitas Fisik

Selain pola makan, dukungan informasional juga banyak diterima dalam bentuk informasi terkait aktivitas fisik. Informasi tersebut membantu mahasiswa menentukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh dan rutinitas harian. Teman sebaya menjadi salah satu sumber utama informasi terkait aktivitas fisik karena sering memberikan saran yang bersifat praktis dan mudah diterapkan. *“Lebih ke teman itu kayak ngajakin jogging itu, terus sama saran. Saran lebih ke jaga makanan, jaga pola hidup, olahraga gitu”* (Sdr AD, 22 tahun).

Informasi Dari Media Sosial

Perkembangan teknologi menjadikan media sosial sebagai sumber dukungan informasional yang semakin penting bagi mahasiswa dengan obesitas. Platform seperti TikTok, Facebook, dan media digital lainnya menyediakan berbagai konten terkait pola makan sehat, olahraga, dan motivasi penurunan berat badan. Beberapa informan mengungkapkan bahwa keluarga, khususnya ibu, sering membagikan konten kesehatan dari media sosial sebagai bentuk dukungan informasional. *“Mama saya tuh sering ngirim video-video, cara menyehatkan badan, atau cara mengecilkan ini lah itulah, tips makanan sehat dan segala macam”* (Sdri KR, 21 tahun). Konten tersebut membantu informan mendapatkan ide dan referensi baru terkait pola hidup sehat tanpa harus mencari sendiri. Selain itu, beberapa informan secara mandiri mengakses media sosial untuk mencari motivasi dan informasi kesehatan. *“Kan sekarang banyak ya di TikTok... kata-kata motivasi... ada muncul olahraga kayak gitu. Jadi kayak pengen lagi”* (Sdri AN, 20 tahun). Konten motivasi dan olahraga di media sosial sering kali memicu keinginan informan untuk kembali berusaha ketika motivasi menurun.

Hambatan Dalam Upaya Penurunan Berat Badan



Gambar 2. Hambatan Dalam Upaya Penurunan Berat Badan

Hambatan Internal

Hambatan internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa dan menjadi tantangan utama dalam upaya penurunan berat badan. Hambatan ini berkaitan dengan kebiasaan hidup, kemampuan mengontrol diri, kondisi emosional, serta konsistensi dalam menjalani pola hidup sehat.

Kesulitan Mengontrol Pola Makan dan Nafsu Makan

Kesulitan dalam mengontrol pola makan merupakan hambatan internal yang paling dominan dialami oleh mahasiswa dengan obesitas. Banyak informan mengungkapkan bahwa keinginan makan sulit untuk dikendalikan meskipun sudah memiliki niat untuk menurunkan berat badan. Salah satu informan menyatakan, “*Kayak masih nggak bisa nahan nafsu buat makan gitu*” (Sdr AR, 19 tahun). Beberapa informan menyampaikan bahwa makanan berminyak, manis, dan camilan merupakan jenis makanan yang paling sulit dihindari. “*Pola makan sulit dikontrol, mudah tergoda dengan makanan, apalagi kalau lagi keluar*” (Sdri AF, 22 tahun). Kondisi ini membuat informan sering merasa gagal mempertahankan konsistensi diet meskipun memiliki niat yang kuat di awal.

Rendahnya Konsistensi dan Disiplin Pribadi

Hambatan internal berikutnya adalah rendahnya konsistensi dan disiplin pribadi dalam menjalani pola hidup sehat. Banyak informan mengungkapkan bahwa meskipun semangat muncul di awal, mereka kesulitan mempertahankan rutinitas diet dan olahraga dalam jangka panjang. “*Awalnya pasti semangat, tapi harusnya konsisten, kadang cuma seminggu sekali atau bahkan nggak sama sekali*” (Sdri KR, 21 tahun). Salah satu informan menyatakan secara tegas, “*Hambatan terbesar itu berasal dari diri sendiri sih, masih belum konsisten*” (Sdri RA, 19 tahun). Pernyataan ini menunjukkan adanya kesadaran diri bahwa perubahan perilaku membutuhkan komitmen jangka panjang.

Rasa Malas dan Kecenderungan Menunda Aktivitas

Rasa malas merupakan hambatan internal yang paling sering diungkapkan oleh informan dalam proses penurunan berat badan. Rasa malas ini muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari enggan berolahraga hingga memilih untuk beristirahat daripada bergerak aktif. “*Kendalanya dari diri sendiri, karena males*” (Sdr IV, 23 tahun). Beberapa informan menyebutkan bahwa rasa malas sering muncul meskipun sudah memiliki niat sebelumnya. “*Udah niat tapi tiba-tiba malas*” (Sdr RA, 22 tahun). Rasa malas juga sering dikaitkan dengan kelelahan fisik dan keinginan untuk rebahan. “*Hambatan yang saya alami itu rasa males, pengen rebahan*” (Sdri AF, 22 tahun). Keinginan untuk beristirahat sering kali lebih kuat dibandingkan dorongan untuk berolahraga.

Ketidakstabilan Emosi dan Rasa Ingin Menyerah

Banyak informan mengungkapkan bahwa semangat mereka tidak stabil dan cenderung naik turun. *“Semangatnya jadi up and down gitu”* (Sdri DE, 21 tahun). Fluktuasi emosi ini membuat proses penurunan berat badan terasa berat secara psikologis. Beberapa informan menyatakan bahwa kondisi stagnan membuat mereka kehilangan semangat. *“Udah nggak ada semangat lagi, nggak ada perkembangan”* (Sdri AN, 20 tahun). Rasa lelah dan kecewa ini sering kali memicu keinginan untuk berhenti. Beberapa informan bahkan mengungkapkan bahwa mereka pernah merasa ingin menyerah. *“Pernah menyerah karena kok nggak turunturun lagi ya”* (Sdr GA, 18 tahun).

Hambatan Eksternal

Hambatan eksternal merupakan kendala yang berasal dari luar diri mahasiswa dan berperan signifikan dalam menghambat upaya penurunan berat badan. Hambatan ini umumnya berkaitan dengan tuntutan akademik, keterbatasan waktu, aktivitas perkuliahan yang padat, serta pengaruh lingkungan sosial di sekitar mahasiswa.

Beban Akademik

Beban akademik merupakan salah satu hambatan eksternal utama yang dirasakan mahasiswa dalam upaya menurunkan berat badan. Salah satu informan mengungkapkan bahwa kesibukan kuliah membuatnya sulit fokus menjalani diet. *“Sempat pernah berhenti karena kayak nggak ada waktu buat melakukan diet itu sih. Karena faktor waktu dan sangat-sangat sibuk buat urusan kuliah”* (Sdr MI, 22 tahun). Tekanan akademik dirasakan semakin berat ketika mahasiswa berada pada semester akhir. Proses penyusunan skripsi dengan *deadline* yang ketat membuat informan sulit mengatur waktu untuk menjaga pola hidup sehat. *“Terutama semester tujuh ini kan udah mulai bimbingan skripsi, sering dikasih deadline yang nggak masuk akal, jadi waktunya tercurahkan sepenuhnya”* (Sdri KR, 21 tahun).

Keterbatasan Waktu dan Aktivitas Fisik

Keterbatasan waktu merupakan hambatan eksternal yang sangat erat kaitannya dengan padatnya aktivitas perkuliahan mahasiswa. Jadwal kuliah yang padat, tugas yang menumpuk, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan kampus membuat mahasiswa kesulitan menyediakan waktu khusus untuk berolahraga maupun menyiapkan makanan sehat. Salah satu informan menyatakan, *“Sempat pernah berhenti karena kayak nggak ada waktu buat melakukan diet itu sih. Karena faktor waktu dan sangat-sangat sibuk buat urusan kuliah”* (Sdr MI, 22 tahun).

Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan hambatan eksternal yang sangat kuat dalam memengaruhi perilaku makan mahasiswa. Interaksi dengan teman sebaya sering kali identik dengan aktivitas makan bersama, sehingga sulit bagi mahasiswa untuk menolak ajakan tersebut. *“Ketika teman ngajak makan dan lain sebagainya, ya ikut”* (Sdr GA, 18 tahun). Beberapa informan mengungkapkan bahwa makan bersama teman di luar rumah menjadi godaan tersendiri. *“Kalau teman sering ajak makan di luar, membuat saya mudah ikut”* (Sdri AF, 22 tahun).

PEMBAHASAN

Pemaknaan Dukungan yang Diterima Mahasiswa dengan Obesitas Dalam Upaya Penurunan Berat Badan

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa mahasiswa dengan obesitas memaknai dukungan yang mereka terima sebagai faktor penting yang tidak hanya membantu secara praktis, tetapi juga memberikan makna psikologis dalam proses penurunan berat badan.

Dukungan tersebut dipersepsikan sebagai bentuk perhatian, kepedulian, dan pengakuan dari lingkungan sosial serta dorongan dari diri sendiri yang memperkuat motivasi dan keyakinan untuk menjalani perubahan gaya hidup yang menuntut konsistensi dan kesabaran. Proses penurunan berat badan bagi mahasiswa bukan sekadar pengaturan pola makan atau aktivitas fisik, melainkan perjalanan yang sarat dengan tantangan psikologis dan emosional, sehingga keberadaan dukungan menjadi penopang utama dalam menjaga konsistensi perilaku sehat.

Dukungan sosial berarti kehadiran keluarga, teman, dan tenaga kesehatan yang memberikan perhatian, empati, dan dorongan moral, sehingga mahasiswa merasa tidak sendirian dalam perubahan gaya hidup. Dukungan ini menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, dan membantu mempertahankan motivasi meski menghadapi hambatan akademik atau kejenuhan (Pan & Ye, 2024; Power et al., 2025; Ufholz, 2020). Sementara itu, dukungan personal merupakan kekuatan internal yang mendorong konsistensi, berupa motivasi diri, komitmen, dan disiplin untuk mencapai tujuan hidup sehat. Dukungan ini membantu mahasiswa bertahan menghadapi hambatan dan menjadikan perilaku sehat sebagai kebiasaan sehari-hari, tanpa selalu bergantung pada dorongan eksternal (Adimuntja et al., 2023).

Dukungan lingkungan juga berperan penting dalam memfasilitasi perilaku hidup sehat secara praktis. Mahasiswa memaknai lingkungan yang mendukung sebagai kondisi yang mempermudah mereka menjalani aktivitas fisik. Akses terhadap fasilitas olahraga, penyediaan alat olahraga di rumah, kebiasaan keluarga yang aktif, atau ajakan teman untuk berolahraga memberikan kemudahan praktis sekaligus membangun motivasi untuk konsisten berolahraga. Lingkungan yang mendukung juga memberikan rasa aman dan keyakinan bahwa perubahan perilaku dapat dijalankan dengan lebih efektif. Hal ini sejalan dengan temuan Arief *et al.*, (2021) dan Samin, (2025), yang menegaskan bahwa integrasi dukungan sosial dengan aspek fisik dan lingkungan merupakan pendekatan holistik yang efektif dalam penurunan berat badan pada mahasiswa.

Dukungan informasional dimaknai sebagai sumber arahan dalam pengambilan keputusan kesehatan. Informasi tentang pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup sehat dari keluarga, teman, tenaga kesehatan, maupun media sosial membantu mahasiswa merasa lebih yakin dan terarah dalam menjalankan program penurunan berat badan. Dukungan ini meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas keputusan kesehatan, serta berkontribusi pada perbaikan pola makan dan aktivitas fisik (Boateng et al., 2024; Nugroho et al., 2024). Mahasiswa juga selektif dalam menyaring informasi sehingga mampu memperkuat kesadaran dan kontrol perilaku. Secara keseluruhan, dukungan sosial, personal, lingkungan, dan informasional saling berkaitan dalam membentuk keberhasilan perubahan gaya hidup. Dukungan tersebut tidak hanya membantu secara praktis, tetapi juga memperkuat motivasi dan konsistensi, sehingga intervensi penurunan berat badan perlu dirancang secara holistik dengan mempertimbangkan faktor internal dan eksternal secara bersamaan.

Bentuk-Bentuk Dukungan yang Dirasakan oleh Mahasiswa dengan Obesitas Dalam Upaya Penurunan Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan yang dirasakan oleh mahasiswa dengan obesitas bersifat multidimensional dan memainkan peran penting dalam mendorong serta mempertahankan upaya penurunan berat badan. Mahasiswa memaknai dukungan tidak hanya sebagai bantuan praktis, tetapi juga sebagai penguat psikologis dan sosial yang memfasilitasi proses perubahan perilaku. Dukungan yang mereka terima berasal dari berbagai sumber dan berinteraksi secara kompleks, sehingga membentuk fondasi yang mendukung perubahan gaya hidup jangka panjang. Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam proses penurunan berat badan mahasiswa. Kehadiran keluarga, teman, dan tenaga kesehatan memberikan rasa diperhatikan, meningkatkan keyakinan diri, serta membantu mahasiswa bertahan menghadapi tekanan dan hambatan. Dukungan ini terbukti mampu mengurangi stres dan mempertahankan

perilaku hidup sehat secara konsisten, bahkan saat motivasi menurun (Pan & Ye, 2024; Power et al., 2025; Ufholz, 2020).

Selain itu, dukungan personal menjadi kekuatan internal yang menentukan keberlanjutan perubahan gaya hidup. Motivasi diri, komitmen, dan disiplin membantu mahasiswa tetap konsisten meskipun hasil tidak segera terlihat atau menghadapi tekanan akademik. Dukungan internal ini memungkinkan perubahan perilaku menjadi kebiasaan jangka panjang dan berkontribusi signifikan terhadap pola makan serta aktivitas fisik mahasiswa obesitas (Adimuntja et al., 2023). Dukungan lingkungan dan fasilitas berperan penting dalam mempermudah mahasiswa menerapkan perilaku hidup sehat. Akses terhadap fasilitas olahraga, ketersediaan alat olahraga di rumah, kebiasaan keluarga yang aktif, serta program latihan di kampus membantu meminimalkan hambatan praktis seperti keterbatasan waktu dan energi. Lingkungan fisik yang kondusif juga meningkatkan rasa aman, keteraturan, dan disiplin dalam menjalankan aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi dukungan sosial dengan aspek fisik dan lingkungan merupakan pendekatan holistik yang efektif untuk penurunan berat badan berkelanjutan (Arief et al., 2021; Samin, 2025).

Dukungan informasional berperan penting dalam pengalaman mahasiswa obesitas, meliputi informasi tentang pola makan sehat, strategi diet, jenis olahraga, dan gaya hidup sehat yang diperoleh dari keluarga, teman, tenaga kesehatan, maupun media sosial. Informasi dari tenaga kesehatan membantu memberikan arahan yang terstruktur dan kredibel, sedangkan media sosial berfungsi sebagai sumber inspirasi dan motivasi. Mahasiswa secara selektif menyaring informasi untuk meningkatkan literasi kesehatan dan mengambil keputusan yang lebih rasional. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan informasional meningkatkan keyakinan dalam pengambilan keputusan kesehatan serta berkontribusi pada perbaikan pola makan dan aktivitas fisik (Boateng et al., 2024; Nugroho et al., 2024). Secara keseluruhan, mahasiswa memaknai dukungan sebagai sistem yang saling berkaitan antara aspek sosial, personal, lingkungan, dan informasional. Dukungan tersebut tidak hanya membantu secara praktis, tetapi juga memperkuat motivasi dan konsistensi perilaku hidup sehat. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi penurunan berat badan perlu dirancang secara holistik dengan mempertimbangkan faktor internal dan eksternal secara bersamaan agar perubahan gaya hidup dapat berlangsung secara berkelanjutan (Adimuntja et al., 2023).

Hambatan yang Dihadapi Mahasiswa dengan Obesitas Dalam Proses Menurunkan Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan yang dihadapi mahasiswa dengan obesitas dalam proses penurunan berat badan bersifat kompleks dan berasal dari dua dimensi utama, yaitu hambatan internal dan hambatan eksternal. Kedua jenis hambatan ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dan memengaruhi motivasi, konsistensi, serta keberlanjutan perilaku sehat yang dijalani mahasiswa. Hambatan internal menjadi tantangan yang paling dominan dan berkaitan erat dengan kemampuan pengendalian diri, kebiasaan makan, serta kondisi psikologis mahasiswa. Kesulitan mengontrol pola makan, seperti makan berlebihan, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta kebiasaan makan pada malam hari, menjadi hambatan utama dalam proses penurunan berat badan. Kondisi ini diperparah oleh pola hidup mahasiswa yang cenderung tidak teratur, seperti begadang dan jam tidur yang tidak konsisten, yang berdampak pada meningkatnya nafsu makan dan menurunnya kemampuan kontrol diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian McCarthy and Berg, (2021) serta Samin, (2025) yang menyatakan bahwa individu dengan obesitas menghadapi tantangan fisiologis dan psikologis yang saling berkaitan, sehingga pengaturan pola makan dan aktivitas fisik sering kali sulit dipertahankan dalam jangka panjang.

Rasa malas, fluktuasi motivasi, dan ketidakstabilan suasana hati menjadi hambatan internal yang signifikan dalam proses penurunan berat badan. Mahasiswa kerap mengalami penurunan

semangat setelah fase awal program, terutama ketika hasil yang diharapkan tidak segera terlihat, sehingga memunculkan frustrasi dan keinginan untuk menyerah. Penelitian Chew et al. (2022) dan Binsaeed et al. (2023) menegaskan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi dan motivasi diri dapat menurunkan kepatuhan terhadap program diet dan aktivitas fisik, meskipun individu telah memiliki pengetahuan yang memadai tentang perilaku sehat. Di sisi lain, hambatan eksternal banyak bersumber dari lingkungan akademik dan sosial. Jadwal perkuliahan yang padat, beban tugas, tekanan akademik, serta keterbatasan waktu menjadi kendala utama dalam menjaga konsistensi olahraga dan pola makan. Nugroho et al. (2024) dan Arief et al. (2021) menyebutkan bahwa kesibukan akademik merupakan faktor dominan yang menghambat penerapan gaya hidup sehat pada mahasiswa. Selain itu, pengaruh lingkungan sosial seperti ajakan makan bersama teman, tekanan teman sebaya, dan kebiasaan keluarga menyediakan makanan kurang sehat turut memperkuat hambatan tersebut.

Lingkungan fisik dan situasional menjadi hambatan tambahan dalam penurunan berat badan, seperti cuaca yang tidak mendukung, keterbatasan fasilitas olahraga, serta kondisi tempat tinggal (kos) yang minim sarana aktivitas fisik. Keterbatasan waktu dan fasilitas juga menjadi kendala utama meskipun mahasiswa telah memahami pentingnya aktivitas fisik (Soelama et al., 2022). Secara keseluruhan, hambatan mahasiswa obesitas merupakan kombinasi faktor internal—seperti rendahnya kontrol diri dan fluktuasi emosi—serta faktor eksternal dari lingkungan akademik dan sosial. Oleh karena itu, intervensi yang efektif perlu mempertimbangkan kedua aspek tersebut secara bersamaan agar lebih realistis dan berkelanjutan (Ufholz, 2020; Tay et al., 2023).

Interaksi antara Dukungan dan Hambatan Dalam Memengaruhi Konsistensi Serta Keberlanjutan Upaya Penurunan Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsistensi dan keberlanjutan upaya penurunan berat badan pada mahasiswa dengan obesitas sangat ditentukan oleh interaksi dinamis antara dukungan yang diterima dan hambatan yang dihadapi. Dukungan dan hambatan tidak dapat dipahami sebagai faktor yang berdiri sendiri, melainkan saling memengaruhi dalam membentuk pengalaman mahasiswa selama proses perubahan perilaku.

Dukungan sosial, personal, lingkungan, dan informasional berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi dampak negatif hambatan internal maupun eksternal. Ketika dukungan yang diterima cukup kuat dan konsisten, mahasiswa cenderung lebih mampu mengatasi rasa malas, fluktuasi motivasi, dan tekanan akademik. Penelitian Pan and Ye, (2024) serta Anwar and Zulfikar, (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor utama dalam mendorong keterlibatan dan keberlanjutan aktivitas fisik pada mahasiswa. Sebaliknya, ketika hambatan eksternal seperti tekanan akademik dan keterbatasan waktu lebih dominan, efektivitas dukungan yang diterima dapat melemah. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial saja tidak selalu cukup tanpa adanya strategi manajemen diri dan lingkungan yang memadai. Soelama et al., (2022) menekankan bahwa keterbatasan waktu dan dukungan institusional yang belum optimal dapat menghambat praktik aktivitas fisik, meskipun dukungan sosial informal telah tersedia.

Interaksi antara dukungan dan hambatan juga memengaruhi pembentukan motivasi internal dan efikasi diri mahasiswa. Dukungan yang tepat dapat meningkatkan kepercayaan diri dan persepsi kemampuan untuk berubah, sementara hambatan yang tidak terkelola dapat menurunkan keyakinan diri dan memicu perilaku tidak konsisten. Maharani et al., (2025) menunjukkan bahwa dalam kerangka Health Belief Model, keberhasilan perubahan perilaku sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara persepsi manfaat, hambatan, dan dukungan sebagai isyarat bertindak (*cues to action*). Dengan demikian, keberlanjutan upaya penurunan berat badan pada mahasiswa obesitas merupakan hasil dari keseimbangan antara kekuatan dukungan dan intensitas hambatan. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi yang efektif

perlu dirancang secara holistik, tidak hanya memperkuat dukungan sosial dan lingkungan, tetapi juga membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan manajemen diri dan strategi *coping* terhadap hambatan internal dan eksternal. Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa penggunaan pendekatan kualitatif dengan jumlah partisipan yang terbatas sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan secara statistik, fokus pada pemaknaan dan pengalaman mahasiswa tanpa disertai pengukuran kuantitatif indikator kesehatan, serta dipengaruhi oleh konteks sosial, budaya, dan akademik tempat penelitian dilakukan. Selain itu, penggalan data dilakukan pada satu rentang waktu tertentu sehingga belum sepenuhnya menggambarkan dinamika perubahan pemaknaan dukungan dan hambatan dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Mahasiswa dengan obesitas memaknai dukungan sebagai penguatan emosional, motivasional, praktis, dan informasional yang membuat mereka merasa dipahami, tidak sendirian, serta lebih yakin untuk berkomitmen menjalani penurunan berat badan. Dukungan tersebut berasal dari keluarga, teman, tenaga kesehatan, lingkungan, serta dari dalam diri sendiri melalui motivasi, disiplin, dan komitmen pribadi, yang secara bersama-sama meningkatkan kepatuhan terhadap perubahan gaya hidup sehat. Namun, mahasiswa juga menghadapi hambatan internal seperti rendahnya kontrol diri, fluktuasi motivasi, stres, dan kebiasaan tidak sehat, serta hambatan eksternal seperti tuntutan akademik, keterbatasan waktu, dan pengaruh lingkungan. Interaksi antara dukungan dan hambatan ini bersifat dinamis, di mana dukungan yang kuat mampu membantu mengatasi berbagai kendala dan menjaga konsistensi jangka panjang, sedangkan kurangnya dukungan meningkatkan risiko penurunan motivasi. Dengan demikian, keberhasilan penurunan berat badan sangat bergantung pada keseimbangan antara ketersediaan dukungan yang memadai dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri serta beradaptasi terhadap tantangan..

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan informasi secara terbuka dan jujur sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Adimuntja, N. P., Asriati, & Nurdin, M. A. (2023). Perilaku pencegahan obesitas pada mahasiswa Universitas Cenderawasih. *Jurnal Promotif Preventif*, 6, 218–229.
- Althumiri, N. A., Bindhim, N. F., Al-Rayes, S. A., & Alumran, A. (2024). A systematic review exploring dietary behaviors, psychological determinants and lifestyle factors associated with weight regain after bariatric surgery. *Healthcare*, 12, Article 2243. <https://doi.org/10.3390/healthcare12222243>
- Arief, A. D. N., Sukarni, S., & Maulana, M. A. (2021). Pengaruh latihan fisik terhadap perubahan berat badan pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi COVID-19. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9, 54–63. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i2.189>
- Barros, G. R., Farias, G. S., Santos, S. F. S., Andaki, A. C. R., Barbosa, A. R., & Sousa, T. F. (2022). Overweight/obesity in college students: A systematic review. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 26. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v26i3.2022.8504>
- Binsaeed, B., Aljohani, F. G., Alsobiai, F. F., Alraddadi, M., Alrehaili, A. A., Alnahdi, B.

- S.,
 Almotairi, F. S., Jumah, M. A., & Alrehaili, A. T. (2023). Barriers and motivators to weight loss in people with obesity. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.49040>
- Boateng, G. O., Wachter, K., Schuster, R. C., Burgess, T. L., & Bunn, M. (2024). A scoping review of instruments used in measuring social support among refugees in resettlement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060805>
- Borazjani, M., Amini, M., & Faghil, S. (2022). Perceived barriers to weight loss: A qualitative study of the lived experiences of women with obesity in Shiraz. *Journal of Nutrition and Food Security*, 7, 60–68. <https://doi.org/10.18502/JNFS.V7I1.8537>
- Burke, C. M., Montross, L. P., & Dianova, V. G. (2024). Beyond the classroom: An analysis of internal and external factors related to students' love of learning and educational outcomes. *Data*, 9. <https://doi.org/10.3390/data9060081>
- Chao, A. M., Quigley, K. M., & Wadden, T. A. (2021). Dietary interventions for obesity: Clinical and mechanistic findings. *Journal of Clinical Investigation*, 131. <https://doi.org/10.1172/JCI140065>
- Chew, H. S. J., Gao, Y., Shabbir, A., Lim, S. L., Geetha, K., Kim, G., Chong, C. S., Lomanto, D., & So, B. Y. J. (2022). Personal motivation, self-regulation barriers and strategies for weight loss in people with overweight and obesity: A thematic framework analysis. *Public Health Nutrition*, 25, 2426–2435. <https://doi.org/10.1017/S136898002200043X>
- Compañ-Gabucio, L. M., Mancheño-Bañón, D., Torres-Collado, L., Vioque, J., & García-de-la-Hera, M. (2023). Cognitive behavioural therapies for weight-loss in adults: A scoping review protocol. *Healthcare*, 11. <https://doi.org/10.3390/healthcare11182473>
- Diani, Y. H., Novelyn, S., Cing, J. M., Suryowati, T., Aritonang, C. R. L., Daroedono, E., & Andiani, A. T. (2023). Prevalence of overweight and obesity among medical students across Indonesia: A literature review. *Asian Journal of Biology*, 18, 34–45. <https://doi.org/10.9734/ajob/2023/v18i2341>
- Haque, M. U., Siddiqui, M. I., Akhtar, P., Shaoowal, A., Channar, H. B., & Akhtar, T. (2024). Relationship of obesity on self-esteem and academic performance among undergraduate students. *Indus Journal of Bioscience Research*, 2, 780–784. <https://doi.org/10.70749/ijbr.v2i02.265>
- Hardani, H., Andrian, A., Ustiawaty, J., Fardani, R. A., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Hita, I. P. A. D., Pranata, D., & Ariestika, E. (2024). Analisis pengaruh permainan bola basket dalam mengurangi berat badan berlebih. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2, 86–94. <https://doi.org/10.55606/innovation.v2i2.2854>
- Hitches, E., Woodcock, S., O'Sullivan, K. A., & Ehrich, J. (2025). Leveraging students' voices: Understanding ways university support services can strengthen student support. *Australian Educational Researcher*, 52, 583–605. <https://doi.org/10.1007/s13384-024-00731-2>
- Ichsan, B., Candrasari, A., Maulana, F., & Anam, Z. H. F. (2024). Exclusive breastfeeding support and barriers for working mothers in Sukoharjo, Indonesia judging from theory of planned behavior and social cognitive theory. *Magna Medika Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 11, 214–226. <https://doi.org/10.26714/magnamed.11.2.2024.214-226>
- Kahan, L. G., & Mehrzad, R. (2020). Environmental factors related to the obesity epidemic. In *Obesity: Global impact and epidemiology* (pp. 117–139). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818839-2.00010-7>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional RISKESDAS 2018*. Badan Litbangkes.
- McCarthy, D., & Berg, A. (2021). Weight loss strategies and the risk of skeletal muscle mass

- loss. *Nutrients*, 13. <https://doi.org/10.3390/nu13072473>
- Milne-Ives, M., Burns, L., Swancutt, D., Calitri, R., Ananthakrishnan, A., Davis, H., Pinkney, J., Tarrant, M., & Meinert, E. (2024). The effectiveness and usability of online, group-based interventions for people with severe obesity: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Obesity*, 49, 564–577. <https://doi.org/10.1038/s41366-024-01669-2>
- Myers-Ingram, R., Sampford, J., Milton-Cole, R., & Jones, G. D. (2023). Effectiveness of eHealth weight management interventions in overweight and obese adults from low socioeconomic groups: A systematic review. *Systematic Reviews*, 12. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02207-3>
- Nasution, A. F. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. CV. Harfa Creative.
- Nugroho, F. A., Kusumastuty, I., & Cempaka, A. R. (2024). Peningkatan pengetahuan mengenai pilihan makan dan durasi aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas. *SSEJ*, 4, 61–68.
- Pan, J., & Ye, M. (2024). A comprehensive review on emotional support: Delving into concepts, functions, influential factors, and theoretical frameworks. *International Theory and Practice in Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/10.70693/itphss.v1i2.10>
- Power, D., Jones, A., Keyworth, C., Dhir, P., Griffiths, A., Shepherd, K., Smith, J., Traviss-Turner, G., Matu, J., & Ells, L. (2025). Emotional eating interventions for adults living with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis of behaviour change techniques. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 38. <https://doi.org/10.1111/jhn.13410>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Samin, G. (2025). Latihan fisik dan adaptasi fisiologi pada pasien obesitas. *Journal of Medical Health*, 2, 28–52.
- Soelama, H. J. J., Soelama, J., Rattu, A. J. M., Djouvy, J., & Gessal, A. R. (2022). Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) pada mahasiswa kedokteran: Hambatan praktik aktivitas fisik. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 3.
- Song, G. (2024). Effects of sleep quality on different obesity indexes in college students. *Journal of Medicine and Health Science*, 2, 86–90.
- Sulistyawati. (2023). *Buku ajar metode penelitian kualitatif*. K-Media.
- Tay, A., Hoeksema, H., & Murphy, R. (2023). Uncovering barriers and facilitators of weight loss and weight loss maintenance: Insights from qualitative research. *Nutrients*, 15. <https://doi.org/10.3390/nu15051297>
- Tewahade, S., Berrigan, D., Slotman, B., Stinchcomb, D. G., Sayer, R. D., Catenacci, V. A., & Ostendorf, D. M. (2023). Impact of the built, social, and food environment on long-term weight loss within a behavioral weight loss intervention. *Obesity Science & Practice*, 9, 261–273. <https://doi.org/10.1002/osp4.645>
- Ufholz, K. (2020). Peer support groups for weight loss. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 14. <https://doi.org/10.1007/s12170-020-00654-4>
- World Health Organization. (2025). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization Western Pacific Region. (2000). *The Asia-Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment*. International Diabetes Institute.
- Zhang, X., Shoben, A., Felix, A. S., Focht, B. C., Baltic, R. D., & Paskett, E. D. (2025). The mediating role of social support in behavioral changes and weight loss outcomes among overweight Appalachian adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 48, 360–372. <https://doi.org/10.1007/s10865-025-00555-0>