



Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro

Nourma Shofia Fitriani*, Arie Wurjanto*, Nissa Kusariana*, Sri Yuliawati*

*Bagian Epidemiologi dan Penyakit Tropik, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang

ABSTRACT

Background: Currently, diabetes mellitus is starting to be suffered by many people at a young age. Close to 22.3% of people with diabetes mellitus in Indonesia aged 15-24 years. Diabetes mellitus risk food behavior is one of the risk factors that must be avoided. However, there are still many young people, including university students who still apply this behavior. The level of knowledge and social media is considered to have an influence on the eating behavior of students. So it is necessary to know the relationship between knowledge level and the influence of social media with the behavior of consuming food at risk of diabetes mellitus, so that diabetes mellitus prevention efforts are carried out effectively.

Methods: This research is an analytical study with a cross-sectional study design. The sample in this study were 435 students at Diponegoro University. The sampling technique used in this study was accidental sampling. This study used an online questionnaire to determine the variables studied.

Result: The results of this study indicate 53.3% of respondents have a high level of knowledge, 64.4% of respondents have a high influence of social media, and 56.1% have a risky food consumption behavior of diabetes mellitus. This study indicates a correlation between the level of knowledge ($p=0.000$) and the influence of social media ($p=0.045$) to the behavior of consuming food at risk of diabetes mellitus in Diponegoro University students.

Conclusion : Based on the result, there is a relationship between the level of knowledge and the influence of social media with the behavior of consuming food at risk of diabetes mellitus in Diponegoro University students.

Keywords: Eating Behavior; Diabetes Mellitus Risk Food; University Students.

* Penulis korespondensi, nourmashofia@gmail.com

Pendahuluan

Diabetes Melitus adalah gangguan metabolisme tubuh yang disebabkan karena pankreas tidak dapat bekerja untuk memproduksi insulin atau kurang efektifnya tubuh dalam memanfaatkan insulin. Ditandai dengan tingginya kadar gula darah akibat kerusakan sekresi insulin atau kekurangan jumlah reseptor insulin sehingga glukosa sulit masuk ke dalam sel.¹ Berdasarkan Riskesdas 2018, penyakit Diabetes Melitus merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan peningkatan prevalensi kasus tertinggi dibanding PTM lain.² *International Diabetes Federation* tahun 2019 juga mengungkapkan Indonesia merupakan negara urutan ke tujuh dengan jumlah pasien DM tertinggi di dunia, yaitu sebanyak 10,7 juta jiwa. Jumlah tersebut akan terus bertambah hingga pada tahun 2045 diperkirakan mencapai 16,6 juta jiwa.³ Peningkatan kasus tersebut disebabkan saat ini diabetes melitus tidak lagi hanya menyerang usia tua, namun juga masyarakat usia muda. Diketahui 22,3% penderita diabetes melitus di Indonesia masih berusia 15-24 tahun. Selain itu, terdapat cukup banyaknya kasus masyarakat usia muda dengan kondisi prediabetes. Terdapat 14,9% masyarakat usia 15-24 tahun yang memiliki gula darah puasa terganggu (GDPT) dimana kadar gula darah puasa melebihi batas normal. Serta 21,2% memiliki toleransi glukosa terganggu (TGT) dimana kadar gula darah setelah makan melebihi batas normal.² Meskipun belum dapat dikategorikan sebagai diabetes, namun kondisi prediabetes tidak dapat disepelekan. Penelitian dengan studi kohort yang dilakukan Sulistiowati (2018) menunjukkan sebanyak 107 dari 814 subjek prediabetes (13,14%) berkembang menjadi DM dalam kurun waktu 2 tahun.⁴

Kasus DM yang terus meningkat menambah beban masyarakat dan pemerintah karena penanganannya membutuhkan biaya yang besar. Selain itu, pasien DM sering ditemukan dengan kasus komplikasi sehingga membutuhkan biaya perawatan lebih tinggi. Hal ini dapat terlihat dari data BPJS tahun 2016 bahwa sebanyak 812.204 orang mendapat pelayanan untuk penyakit DM. Dari jumlah tersebut lebih dari setengahnya (57%)

mengalami komplikasi. Total biaya yang dikeluarkan untuk pengobatan DM dan komplikasinya mencapai Rp7,7 triliun per tahun dan terus bertambah setiap tahunnya.⁵

Meningkatnya kasus diabetes mendorong terbentuknya Permenkes RI Nomor 71 tahun 2015 tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular (PTM) yang mengutamakan aspek promotif dan preventif. Penanggulangan secara preventif terhadap DM difokuskan pada pengendalian faktor risiko yang dapat diubah. Salah satunya perilaku konsumsi makanan berisiko DM. Makanan berisiko DM merupakan makanan yang dapat memicu munculnya diabetes melitus. Dalam Riskesdas 2018, Kemenkes RI mengategorikan makanan berisiko menjadi 9 macam. Antara lain makanan/minuman manis, asin, dan berlemak, makanan yang dibakar, makanan olahan daging dengan pengawet, bumbu penyedap, *softdrink*/minuman berkarbonasi, minuman berenergi, serta makanan instan/*fastfood*. Batas aman konsumsi makanan tersebut yaitu 4 sendok makan gula/hari (50 gram/hari), 1 sendok teh garam/hari (2000 mg/hari), dan 5 sendok lemak/hari (67 gram/hari).

Saat ini, makanan berisiko DM justru digemari masyarakat usia muda. Kemenkes mengungkapkan bahwa perilaku konsumsi makanan berisiko pada masyarakat usia muda di Indonesia tergolong tinggi dengan rata-rata konsumsi sebanyak 1-6 kali/minggu.² Mahasiswa merupakan individu yang memasuki usia dewasa muda, umumnya memiliki rentang usia 18-24 tahun. Usia ini merupakan masa awal kemandirian seseorang dimana individu tersebut bebas melakukan aktivitas dan menentukan pilihan. Padatnya kegiatan perkuliahan serta kegiatan non-akademik lainnya seringkali berdampak pada pengambilan keputusan mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan yang serba praktis dan murah tanpa memperhatikan kandungan gizi atau risiko dari makanan yang dikonsumsi. Selain itu, tingginya pengaruh dari media sosial yang gencar mempromosikan berbagai makanan berisiko DM dan kemudahan akses untuk mendapatnya semakin mempermudah mahasiswa memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko. Penelitian Priwahyuni (2016) menunjukkan 59,5% mahasiswa memiliki pola

makan siap saji.⁶ Julya (2016) menyatakan 55,6% mempunyai pola makan mi instan tinggi.⁷ Hidayat (2016) menunjukkan rata-rata mahasiswa mengkonsumsi makanan berisiko DM >1 kali/hari.⁸

Perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa yang cukup tinggi bertolak belakang dengan tugas mahasiswa sebagai *agent of change* yang seharusnya turut membantu pemerintah dalam menanggulangi DM yang dititikberatkan pada aspek preventif, yaitu pengendalian perilaku konsumsi makanan berisiko DM. Perlu diketahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Diponegoro, sehingga dapat meningkatkan efektivitas pencegahan DM.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan pengaruh media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Strata 1 Universitas Diponegoro Tahun Ajaran 2020/2021. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin dan didapatkan sampel sebanyak 435 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini merupakan Teknik *Nonprobability Sampling* yaitu *Accidental Sampling* dengan cara mengambil 435 responden yang sesuai kriteria sampel. Instrumen pengambilan data menggunakan angket online yaitu *google form* yang disebarakan melalui media sosial. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel yang diteliti. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji hubungan *chi-square* untuk menguji hubungan antar variabel dalam penelitian.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Tingkat Pengetahuan		
Tinggi	232	53,3
Rendah	203	46,7
Pengaruh Media Sosial		
Tinggi	280	64,4
Rendah	155	35,6
Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus		
Tinggi	244	56,1
Rendah	191	43,9

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi (53,3%), mendapat pengaruh sosial media yang tinggi (64,4%), dan mempunyai perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus yang tinggi (56,1%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus

Pengaruh Media Sosial	Jumlah	
	f	%
Durasi penggunaan media sosial dalam sehari		
≥3 jam/hari	380	87,4
<3 jam/hari	55	12,6
Frekuensi mengakses media sosial dalam sehari		
≥4 kali/hari	395	90,8
<4 kali/hari	40	9,2
Mengikuti akun kuliner di media sosial		
Ya	299	68,7
Tidak	136	31,3
Jumlah akun kuliner yang diikuti di media sosial		
≥2	276	63,4
<2	159	36,6

Penggunaan media sosial sebagai sumber informasi referensi makanan		
Ya	344	79,1
Tidak	91	20,9
Ketertarikan terhadap makanan yang diinformasikan dan direkomendasikan oleh akun kuliner di media sosial		
Ya	374	86,0
Tidak	61	14,0
Konsumsi makanan yang direkomendasikan akun kuliner di media sosial		
Ya	239	54,9
Tidak	196	45,1
Frekuensi konsumsi makanan yang direkomendasikan oleh media sosial dalam sebulan terakhir		
≥1 kali/bulan	230	52,9
<1 kali/bulan	205	47,1

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden mengakses media sosial dengan durasi dan frekuensi yang cukup tinggi, yaitu ≥ 4 kali/hari selama ≥ 3 jam. Ditambah terpaaan informasi mengenai berbagai jenis makanan juga cukup tinggi dengan banyaknya responden yang mengikuti akun kuliner di meda sosial (68,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus

Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus	Jumlah	
	f	%
Konsumsi makanan manis		
Sering (≥ 1 kali/ hari)	78	17,9
Kadang(1-6 kali/ minggu)	231	53,1
Jarang (3 kali/ bulan)	116	26,7
Tidak pernah	10	2,3
Konsumsi minuman manis		
Sering (≥ 1 kali/ hari)	53	12,2
Kadang(1-6 kali/ minggu)	207	47,6
Jarang (3 kali/ bulan)	152	34,9
Tidak pernah	23	5,3
Konsumsi makanan asin		

Sering (≥ 1 kali/ hari)	103	23,7
Kadang(1-6 kali/ minggu)	229	52,6
Jarang (3 kali/ bulan)	90	20,7
Tidak pernah	13	3,0
Konsumsi makanan berlemak		
Sering (≥ 1 kali/ hari)	80	18,4
Kadang(1-6 kali/ minggu)	229	52,6
Jarang (3 kali/ bulan)	115	26,4
Tidak pernah	11	2,5
Konsumsi makanan yang dibakar		
Sering (≥ 1 kali/ hari)	21	4,8
Kadang(1-6 kali/ minggu)	97	22,3
Jarang (3 kali/ bulan)	288	66,2
Tidak pernah	29	6,7
Konsumsi makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet		
Sering (≥ 1 kali/ hari)	26	6,0
Kadang(1-6 kali/ minggu)	217	49,9
Jarang (3 kali/ bulan)	182	41,8
Tidak pernah	10	2,3
Konsumsi bumbu penyedap		
Sering (≥ 1 kali/ hari)	88	20,2
Kadang(1-6 kali/ minggu)	237	54,5
Jarang (3 kali/ bulan)	94	21,6
Tidak pernah	16	3,7
Konsumsi Soft drink/ minuman berkarbonasi		
Sering (≥ 1 kali/ hari)	16	3,7
Kadang(1-6 kali/ minggu)	47	10,8
Jarang (3 kali/ bulan)	221	50,8
Tidak pernah	151	34,7
Konsumsi Minuman berenergi		
Sering (≥ 1 kali/ hari)	9	2,1
Kadang(1-6 kali/ minggu)	66	15,2
Jarang (3 kali/ bulan)	162	37,2
Tidak pernah	198	45,5
Konsumsi makanan instan/ fastfood		
Sering (≥ 1 kali/ hari)	16	3,7

Kadang(1-6 kali/ minggu)	213	49,0
Jarang (3 kali/ bulan)	191	43,9
Tidak pernah	15	3,4

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden rata-rata mengkonsumsi makanan berisiko DM berupa makanan manis, minuman

manis, makanan asin, makanan berlemak, makanan olahan berpengawet, bumbu penyedap, dan fastfood sebanyak 1-6 kali/minggu. Sedangkan untuk makanan yang dibakar dan softdrink rata-rata dikonsumsi 3 kali/bulan.

Tabel 4. Hubungan antar Variabel Penelitian

Karakteristik Responden	Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko DM						p-value
	Tinggi		Rendah		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Tingkat Pengetahuan							
Rendah	143	70,4	60	29,6	203	100	0,000
Tinggi	101	43,5	13,1	56,5	232	100	
Pengaruh Media Sosial							
Tinggi	167	59,6	113	40,4	280	100	0,045
Rendah	77	49,7	78	50,3	115	100	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ($p=0,000$) dan pengaruh media sosial ($p=0,045$) dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

Pembahasan

Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan memegang peranan penting dalam menentukan perilaku, karena pengetahuan menjadi landasan terbentuknya persepsi atau sikap seseorang. Sikap menjadi dasar bagi individu dalam mengambil keputusan dan menentukan tindakan yang kemudian tumbuh menjadi perilaku.⁹ Seseorang yang memiliki cukup pengetahuan mengenai makanan yang memicu timbulnya DM dan batas aman untuk mengkonsumsinya dapat mempengaruhi perilaku dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Responden yang sering mengkonsumsi makanan berisiko DM didominasi responden dengan tingkat pengetahuan rendah (70,4%) dibanding responden dengan tingkat pengetahuan tinggi

(43,5%). Kurangnya pengetahuan terkait batas aman konsumsi makanan berisiko DM menyebabkan lebih banyak mahasiswa memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko DM (56,1%). Pada penelitian ini diketahui hanya sedikit responden yang mengetahui batas aman konsumsi gula (30,1%), garam (44,8%) dan lemak (21,6%) dalam satu hari. Rendahnya pengetahuan akan hal tersebut membuat lebih banyak mahasiswa memiliki perilaku konsumsi makanan berisiko DM yang melebihi batas aman yang ditentukan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Priwahyuni (2016) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan perilaku makan siap saji (*fastfood*) pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan rendah dipengaruhi kurangnya informasi kesehatan terkait konsumsi makanan siap saji.⁶ Serta penelitian Shofi (2021) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik, seluruhnya mempunyai perilaku makan yang sehat.¹⁰

Pengaruh Media Sosial

Mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu dengan teknologi setiap harinya, terlebih teknologi yang memfasilitasi interaksi sosial seperti media sosial atau 'sosmed'. Media sosial

dipandang oleh kaum muda sebagai bagian normal dari kehidupan sehari-hari.¹¹ Menurut *Hootsuite: Indonesian Digital Report 2021* pengguna media sosial aktif di Indonesia sebanyak 170 juta jiwa (61,8% dari jumlah populasi di Indonesia) dengan rata-rata durasi penggunaan media sosial sebanyak 3 jam 41 menit dalam sehari.¹¹

Mahasiswa merupakan kelompok dewasa muda yang mudah terkena pengaruh dari media sosial. Sebagian besar mahasiswa kurang selektif dalam memilih makanan sesuai standar gizi kesehatan karena lebih mengedepankan kepraktisan atau mengikuti tren yang ada.⁸ Hal ini mengakibatkan media sosial dapat berdampak buruk bagi perilaku makan pada mahasiswa. Sebab tidak sedikit makanan yang memicu penyakit, termasuk DM yang dipromosikan melalui media sosial. Terlebih mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan media sosial.¹²

Penelitian ini mengungkapkan terdapat hubungan antara pengaruh media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Diponegoro. Responden yang lebih sering terpapar media sosial lebih banyak mengkonsumsi makanan berisiko DM dibanding responden yang jarang terpapar media sosial. Sejalan dengan penelitian Sanjaya (2017) bahwa 80% mahasiswa sering terpengaruh membeli makanan dan minuman setelah menggunakan media sosial yang mempromosikan kuliner.¹³ Pada penelitian ini 86% responden mengaku tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang diiklankan melalui akun kuliner di media sosial. Serta 54,7% responden lalu mengkonsumsi makanan yang direkomendasikan tersebut.

Selain dengan mengikuti akun kuliner di media sosial, durasi dan frekuensi penggunaan media sosial juga mempengaruhi tingkat terpaan informasi yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Pada penelitian ini diketahui 87,4% responden mengakses media sosial ≥ 3 jam/hari dan 90,8% mengakses ≥ 4 kali/hari. Karmila (2020) menyebutkan durasi penggunaan media sosial yang melebihi 3 jam berpeluang 39,3% menyebabkan terjadinya perilaku makan tidak seimbang. Semakin lama intensitas seseorang dalam menggunakan media sosial maka akan semakin berpotensi terpapar

lebih banyak informasi mengenai makanan sehingga menstimulir otak untuk mencicipi makanan tersebut.¹⁴

Keinginan responden untuk mencicipi makanan yang dipromosikan di media sosial saat ini bisa dengan mudah diwujudkan karena kemudahan akses yang telah tersedia. Dengan adanya berbagai aplikasi online pesan antar seperti *GoFood* dan *ShopeeFood*, seseorang bisa dengan mudah membeli makanan tanpa harus mengeluarkan usaha lebih untuk datang langsung ke warung/ restoran tersebut. Hal ini semakin meningkatkan potensi seseorang memiliki perilaku makan berisiko. Sejalan dengan penelitian Laila Apriyani (2020) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara pemesanan makanan secara online dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. Mahasiswa dengan obesitas dan perilaku makan tidak sehat lebih banyak terdapat pada mahasiswa dengan frekuensi membeli makanan secara online yang tinggi.¹⁵

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Diponegoro ($p=0,000$).
2. Terdapat hubungan antara pengaruh media sosial dengan perilaku konsumsi makanan berisiko diabetes melitus pada mahasiswa Universitas Diponegoro ($p=0,045$).

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Universitas Diponegoro yang telah memberikan izin pengambilan data pada mahasiswa. Serta JEKK yang telah mengizinkan penulis untuk memodifikasi template yang telah dikembangkan.

Daftar Pustaka

1. Association AD. 2014. Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. *Diabetes Care*.37(1):81–90.
2. Riskesdas. Riskesdas Nasional 2018.pdf [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. p. 198. Available from:http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
3. Federation ID. 2019. IDF Diabetes Atlas. 9th ed. International Diabetes Federation.
4. Sulistiowati E, Sihombing M. 2018. Perkembangan Diabetes Melitus Tipe 2 dari Prediabetes di Bogor, Jawa Barat. *J Penelit dan Pengemb Pelayan Kesehatan*. 2(1):59–69.
5. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. 2019. Buku Pedoman Penyakit Tidak Menular. Kementerian Kesehatan RI [Internet];101. Available from:http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Buku_Pedoman_Manajemen_PTM.pdf.
6. Priwahyuni Y. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Siap Saji (Fast Food) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hangtuah Pekanbaru. *AT-TAMIMI KESMAS*.05(02):102–10.
7. Julya R, Fitriani A, Ngaisyah D. 2016. Faktor-Faktor yang mmepengaruhi Pola Makan Mi Instan Di Kalangan Mahasiswa Di Yogyakarta. *J Ilmu Gizi*. 4(2):5–37.
8. Hidayat A. 2016. Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Kampus X Kediri. *J Wiyata*. 3(2):140–5.
9. Notoatmodjo. 2014. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
10. Jauziyah S, Nuryanto N, Tsani AFA, Purwanti R. 2021. Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *J Nutr Coll*. 10(1):72–81.
11. We Are Social. Digital 2021. Global Digital Insights.
12. Vaterlaus JM, Patten E V., Roche C, Young JA. 2015. Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Comput Human Behav*. 45(1):151–7.
13. Sanjaya ZR, Khomsan A. 2017. Pemanfaatan Media Sosial, Pola Konsumsi Pangan, dan Aktifitas Fisik dalam Hubungannya dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Siswa di SMAN 7 Bogor. Institut Pertanian Bogor.
14. Karmila S. 2020. Hubungan Terpaan Informasi Makanan pada Media Sosial Instagram dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa di Universitas Sumatera Utara Tahun 2019. Universitas Sumatera Utara.
15. Hasanah Harahap LA, Aritonang E, Zulhaida Lubis. 2020. The Relationship between Type and Frequency of Online Food Ordering With Obesity in Students of Medan Area University. *Britain Int Exact Sci J*. 2(1):29–34.