



Pengaruh Libur Lebaran Idul Fitri Terhadap Kenaikan Berat Badan Mahasiswa

The Effect Of The Eid Al-Fitr Holiday On Weight Gain Of Student

Hamianti^{*1}, Sitti Nabawi¹, Najmah Mudiah¹, Usman¹

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Parepare, Negara Indonesia

ARTICLE INFO

Corresponding
Author:

hamiatymiaty@gmail.com

Article History

Submitted:
16 Mei 2025

Accepted:
28 Mei 2025

Available online:
29 Mei 2025

ABSTRACT

The Eid al-Fitr holiday is closely associated with changes in eating patterns and decreased physical activity, which can affect body weight. This study aimed to determine the effect of the Eid al-Fitr holiday on changes in body weight among sixth-semester students of the Public Health Study Program at Universitas Muhammadiyah Parepare in 2025. This was a descriptive quantitative study with a cross-sectional approach involving 14 students selected through purposive sampling. Data were collected through direct body weight measurements before and after the holiday using the same digital scale, and an online questionnaire about dietary habits and physical activity. The results showed that 71.43% of students experienced weight gain, 14.29% experienced weight loss, and 14.29% showed no change, with an average weight gain of 0.64 kg. Most students reported increased meal frequency (80%), high-fat food consumption (80%), and decreased physical activity (85%). In conclusion, the Eid holiday influenced weight gain among students due to changes in eating patterns and reduced physical activity. Continuous education on maintaining balanced nutrition and physical activity during holidays is necessary to prevent long-term health risks.

Keywords: body weight; Eid holiday; eating patterns; physical activity; students

ABSTRAK

Libur Lebaran Idul Fitri identik dengan perubahan pola makan dan penurunan aktivitas fisik yang dapat memengaruhi berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh libur Lebaran terhadap perubahan berat badan mahasiswa aktif semester 6 Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional terhadap 14 mahasiswa yang dipilih secara purposive sampling. Data diperoleh melalui pengukuran berat badan sebelum dan sesudah libur menggunakan timbangan digital, serta kuesioner online tentang pola makan dan aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 71,43% mahasiswa mengalami kenaikan berat badan, 14,29% mengalami penurunan, dan 14,29% tidak mengalami perubahan, dengan rata-rata kenaikan berat badan sebesar 0,64 kg. Sebagian besar mahasiswa mengalami peningkatan frekuensi makan (80%), konsumsi makanan tinggi lemak (80%), serta penurunan aktivitas fisik (85%). Kesimpulannya, libur Lebaran berpengaruh terhadap kenaikan berat badan mahasiswa akibat perubahan pola makan dan penurunan aktivitas fisik. Edukasi mengenai pentingnya menjaga keseimbangan pola makan dan aktivitas fisik selama libur diperlukan untuk mencegah risiko kesehatan jangka panjang.

Kata Kunci: berat badan; libur Lebaran; pola makan; aktivitas fisik; mahasiswa

PENDAHULUAN

Perayaan Idul Fitri identik dengan tradisi berkumpul bersama keluarga dan menikmati berbagai hidangan khas yang umumnya tinggi kalori, lemak, dan gula seperti opor ayam, rendang, sambal goreng, dan ketupat. Perubahan mendadak dalam jenis dan jumlah asupan makanan selama libur Lebaran ini dapat mengganggu sistem metabolisme tubuh, menyebabkan lonjakan gula darah, insulin, dan hormon kortisol yang berpotensi memicu penumpukan lemak serta risiko masalah kesehatan seperti sindroma metabolik dan diabetes tipe 2. (1)

Pada mahasiswa, masa liburan termasuk libur Lebaran seringkali diiringi dengan pola makan yang tidak seimbang dan penurunan aktivitas fisik, yang merupakan faktor utama kenaikan berat badan. Studi pada mahasiswa Universitas Tarumanagara menunjukkan bahwa selama liburan akhir tahun, yang memiliki karakteristik mirip dengan libur Lebaran dalam hal durasi dan kebiasaan makan, terdapat risiko kenaikan berat badan akibat konsumsi makanan tinggi kalori dan lemak serta berkurangnya aktivitas fisik (2). Namun, penelitian tersebut juga menemukan bahwa kenaikan berat badan mahasiswa tidak selalu signifikan secara statistik, kemungkinan karena kesadaran dan pengetahuan mahasiswa khususnya di fakultas kedokteran mengenai pengendalian berat badan. (3)

Selain itu, gangguan pencernaan seperti rasa begah, konstipasi, dan iritasi lambung juga sering muncul pasca Lebaran akibat konsumsi makanan berlemak tinggi dan rendah serat serta perubahan pola makan yang drastis. Kondisi ini menandakan bahwa tubuh perlu menyesuaikan diri kembali dengan pola makan seimbang setelah masa liburan. (4)

Selain itu, gangguan pencernaan seperti rasa begah, konstipasi, dan iritasi lambung juga sering muncul pasca Lebaran akibat konsumsi makanan berlemak tinggi dan rendah serat serta perubahan pola makan yang drastis. Kondisi ini menandakan bahwa tubuh perlu menyesuaikan diri kembali dengan pola makan seimbang setelah masa liburan. (5)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan April 2025 di Universitas Muhammadiyah Parepare. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang kembali ke kampus setelah libur Lebaran. Sampel berjumlah 14 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa aktif semester 6, tidak memiliki gangguan kesehatan terkait metabolisme, dan bersedia mengikuti pengukuran berat badan sebelum dan sesudah libur Lebaran.

Data dikumpulkan menggunakan dua metode: pengukuran berat badan secara langsung menggunakan timbangan digital (sebelum dan sesudah libur) dan kuesioner online berisi pertanyaan tentang pola makan dan aktivitas fisik selama liburan.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh libur Lebaran terhadap perubahan berat badan mahasiswa aktif semester 6 Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare tahun 2025. Penelitian dilakukan dengan mengukur berat badan mahasiswa sebelum dan sesudah libur Lebaran menggunakan timbangan digital yang sama, guna menjaga konsistensi data, dan juga melakukan pengisian kuesioner mengenai pola makan dan aktifitas fisik selama libur Lebaran. Sebanyak 14 mahasiswa memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Data hasil pengukuran berat badan menunjukkan bahwa terjadi variasi dalam perubahan berat badan setelah libur Lebaran. Beberapa mahasiswa mengalami peningkatan berat badan, sebagian mengalami penurunan, dan sebagian lainnya tidak mengalami perubahan. Berikut adalah tabel distribusi perubahan berat badan responden:

Tabel 1. Distribusi Berat badan sebelum dan sesudah Lebaran

Nama	Berat Badan Sebelum (kg)	Berat Badan Sesudah (kg)	Selisih (kg)
Nopi	93	89	-4
Milda Juwina	67	69	+2
Nur Afifah	60	62	+2
Nur Rifkikah	59	61	+2
Eva Novianti	95	96	+1
Masdiana	49	51	+2
Hamiami	57	57	0
Cindy Renita	79	77	-2
Anggi Maharani	50	47	-3
Aisyah	48	49	+1
Sahir	51	55	+4
Sitti Nabawi	50	51	+1
Najmah Mudiah	55	55	0
Irham	52	55	+3

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa:

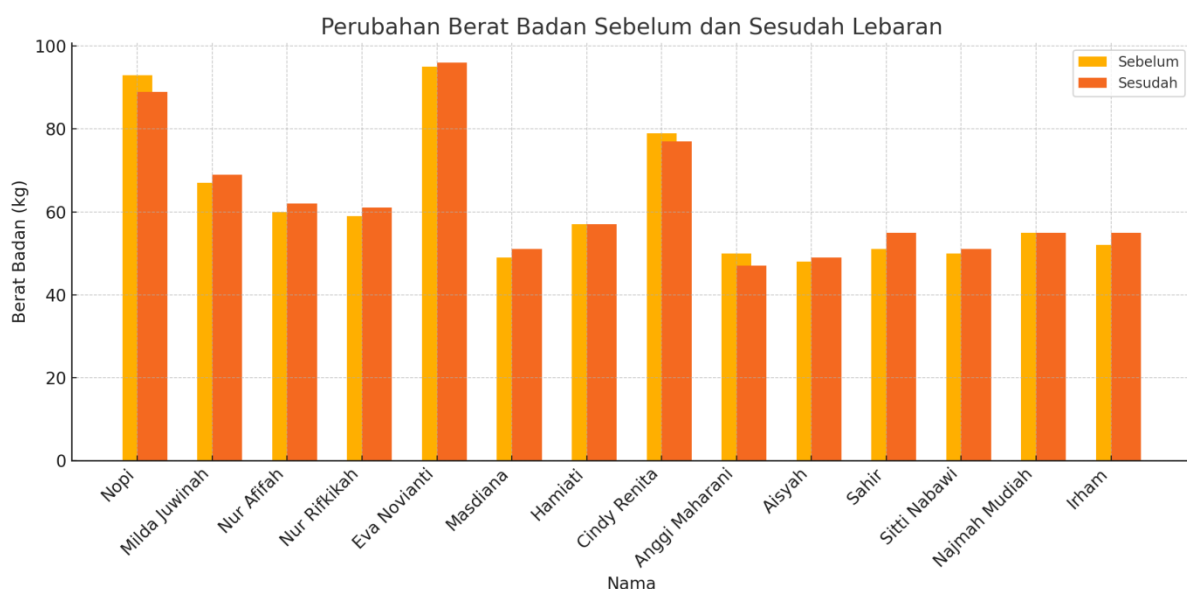
- Sebanyak **10 mahasiswa (71,43%)** mengalami **kenaikan berat badan**.
- Sebanyak **2 mahasiswa (14,29%)** mengalami **penurunan berat badan**.
- Sebanyak **2 mahasiswa (14,29%)** tidak mengalami perubahan berat badan.

Adapun **kenaikan berat badan tertinggi** dialami oleh Sahir dengan total kenaikan 4 kg, disusul oleh Icham dengan kenaikan 3 kg. Sementara **penurunan berat badan terbesar** terjadi pada Nopi dengan selisih -4 kg.

Total keseluruhan perubahan berat badan adalah +9 kg, sehingga rata-rata perubahan berat badan mahasiswa setelah libur Lebaran adalah:

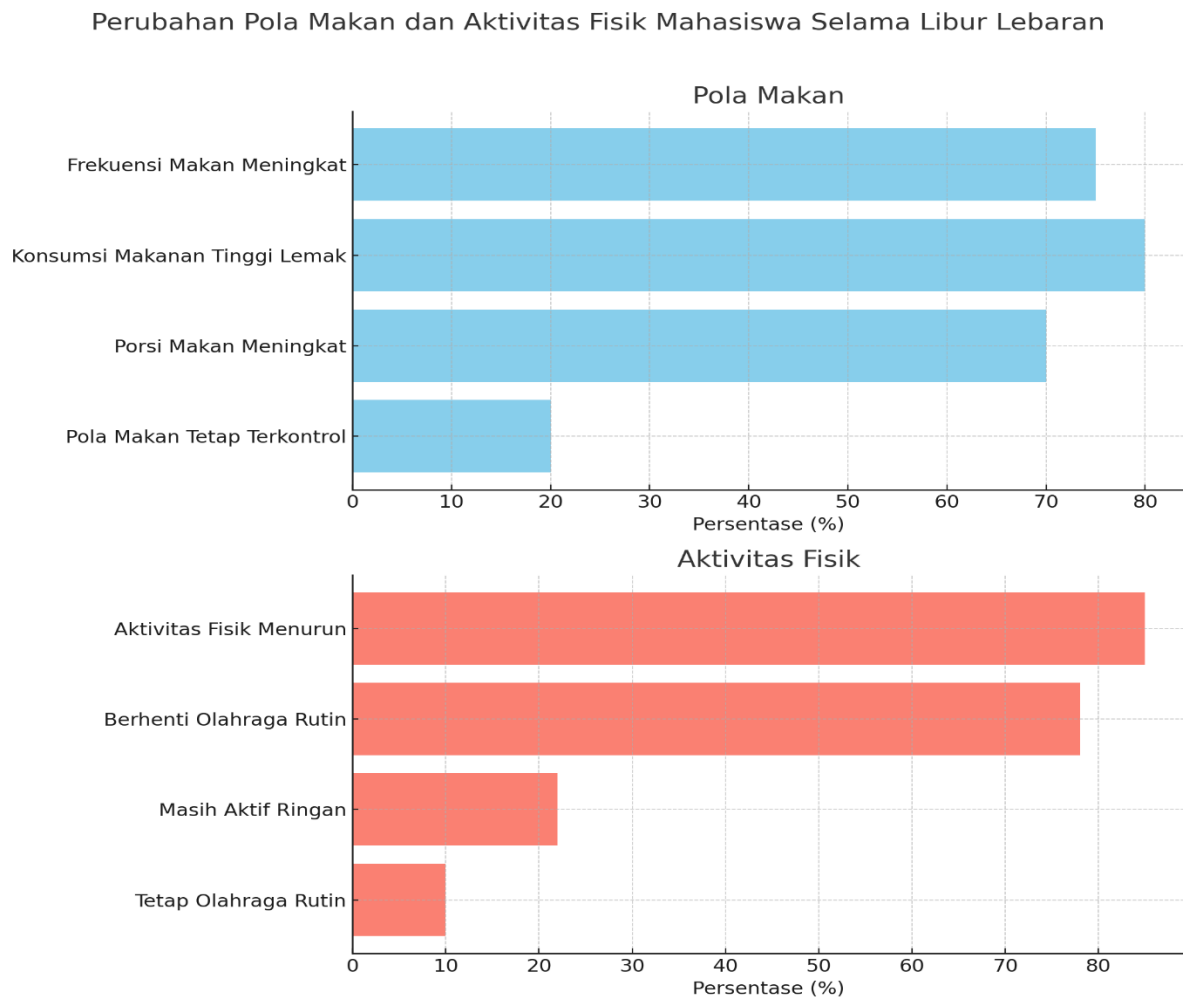
$$\text{Rata - rata} = \frac{+9\text{kg}}{14 \text{ Responden}} = 0,64 \text{ Kg}$$

Dengan demikian, secara umum dapat dikatakan bahwa terdapat **kenaikan rata-rata berat badan sebesar 0,64 kg** di kalangan mahasiswa setelah libur Lebaran.



Gambar 1. Diagram Hasil berat badan sebelum dan berat sesudah lebaran

Sebanyak 14 responden telah mengisi kuesioner, berdasarkan hasil dari pengisian kuesioner berikut adalah diagram hasilnya



Gambar 2. Perubahan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Mahasiswa Selama Libur Lebaran

Berdasarkan grafik di atas, diketahui bahwa:

Dalam Aspek Pola Makan Dari 14 Responden

- Sebanyak 11 Mahasiswa Mengalami Frekuensi Makan Meningkat (80%)
- Sebanyak 11 Mahasiswa Konsumsi Makanan Tinggi Lemak (80%)
- Sebanyak 10 Mahasiswa Mngalami Porsi Makan Meningkat (70%)
- Sebanyak 3 Mahasiswa Pola Makan Tetap Terkontrol (20%)

Dalam Aspek Aktivitas Fisik Dari 14 Responden

- Sebanyak 12 Mahasiswa Mengalami Aktivitas Fisik Menurun (85%)
- Sebanyak 11 Mahasiswa Berhenti Olahraga Rutin (78%)
- Sebanyak 3 Mahasiswa Melakukan Aktifitas Fisik Ringan (jalan/stretcing) (22%)
- Sebanyak 1 Mahasiswa Tetap Olahraga Rutin (10%)

Dari hasil kuesioner, terlihat bahwa libur Lebaran berdampak pada perubahan pola makan dan aktivitas fisik mahasiswa. Pola makan menjadi lebih tidak terkontrol dengan konsumsi makanan berkalori tinggi yang meningkat, sementara aktivitas fisik justru menurun drastis. Kombinasi ini berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan dan penurunan kebugaran fisik setelah liburan berakhir. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan pola makan dan aktivitas fisik, bahkan selama periode liburan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kenaikan berat badan setelah libur Lebaran, dengan rata-rata peningkatan sebesar **0,64 kg**. Fenomena ini mengindikasikan bahwa masa liburan berkontribusi terhadap perubahan pola hidup, terutama pola makan dan aktivitas fisik yang berdampak pada berat badan.

Hasil dari pengisian kuesioner, selama libur Lebaran, pola makan mahasiswa mengalami perubahan yang cukup signifikan. Mayoritas responden melaporkan bahwa frekuensi makan mereka meningkat, seiring dengan banyaknya acara makan bersama keluarga dan kerabat. Selain itu, jenis makanan yang dikonsumsi didominasi oleh makanan tinggi lemak, santan, dan gula seperti opor ayam, rendang, ketupat, serta berbagai macam kue kering khas Lebaran. Porsi makan juga cenderung bertambah, karena suasana perayaan mendorong konsumsi makanan dalam jumlah yang lebih besar dari biasanya. Meskipun ada sebagian kecil mahasiswa yang tetap berusaha menjaga pola makan, secara umum, asupan kalori selama periode ini lebih tinggi dibandingkan hari-hari biasa.

Makanan khas Lebaran seperti opor ayam, rendang, ketupat, dan aneka kue kering merupakan makanan dengan kandungan lemak jenuh dan gula yang tinggi. Menurut penelitian oleh Maulana. (2021), konsumsi makanan berlemak dan bersantan selama libur Lebaran berkontribusi pada peningkatan asupan kalori secara drastis, yang apabila tidak diimbangi dengan pengeluaran energi, akan menyebabkan akumulasi lemak dalam tubuh.

Sebaliknya, aktivitas fisik mahasiswa selama libur Lebaran mengalami penurunan yang cukup drastis. Banyak responden mengaku menghentikan rutinitas olahraga mereka selama liburan. Waktu luang lebih banyak digunakan untuk bersantai, berkumpul dengan keluarga, atau melakukan perjalanan mudik. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang tetap melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau stretching. Penurunan aktivitas ini dipengaruhi

oleh perubahan prioritas selama liburan, di mana momen berkumpul dan beristirahat menjadi fokus utama dibandingkan menjaga rutinitas olahraga.

Studi yang dilakukan oleh Kasego dan Karjadidjaja (2023) menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami perubahan pola aktivitas dan peningkatan berat badan setelah liburan panjang karena adanya relaksasi rutinitas akademik dan penurunan kesadaran untuk menjaga gaya hidup sehat.

Namun, tidak semua mahasiswa mengalami kenaikan berat badan. Pada penelitian ini ditemukan bahwa dua mahasiswa tidak mengalami perubahan berat badan dan dua lainnya bahkan mengalami penurunan. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan individual dalam respon metabolik dan perilaku kesehatan. Mahasiswa yang mempertahankan berat badan kemungkinan memiliki kesadaran gizi yang tinggi atau tetap menjaga aktivitas fisik selama libur. Sejalan dengan pernyataan Andriyani (2025) dalam artikel UGM, strategi pengendalian berat badan selama libur Lebaran dapat dilakukan dengan mengatur porsi makan, memilih makanan berserat, serta melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau membantu pekerjaan rumah.

Kenaikan berat badan meski dalam jumlah kecil dapat menjadi masalah kesehatan jika terjadi berulang pada setiap masa liburan. Menurut penelitian dari Dan. (2020), penambahan berat badan dalam jangka pendek yang tidak segera dikontrol berpotensi menjadi peningkatan berat badan jangka panjang yang berkontribusi pada risiko obesitas dan penyakit metabolik seperti diabetes tipe 2.

Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, hasil ini menunjukkan pentingnya edukasi gizi dan perilaku sehat khususnya pada periode-periode rawan seperti libur panjang. Mahasiswa, sebagai kelompok usia produktif dan calon tenaga profesional di bidang kesehatan, diharapkan dapat menjadi role model dalam menerapkan gaya hidup sehat. Universitas juga perlu memberikan dukungan berupa kampanye edukatif atau penyuluhan kesehatan yang dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya pengendalian berat badan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa libur Lebaran memberikan pengaruh terhadap perubahan berat badan mahasiswa. Dari 14 mahasiswa yang menjadi responden, sebagian besar

mengalami kenaikan berat badan dengan rata-rata sebesar **0,64 kg**, sementara sebagian kecil mengalami penurunan atau tidak mengalami perubahan. Fenomena ini erat kaitannya dengan perubahan pola makan dan penurunan aktivitas fisik selama libur Lebaran, yang menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh.

Kenaikan berat badan yang terjadi meskipun dalam jangka waktu singkat menandakan bahwa mahasiswa rentan terhadap peningkatan risiko kesehatan jika tidak memiliki kontrol diri dan kesadaran terhadap pentingnya menjaga pola makan sehat, khususnya di masa liburan. Oleh karena itu, dibutuhkan edukasi berkelanjutan tentang gizi seimbang, pentingnya aktivitas fisik, serta pembentukan kebiasaan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa.

Sebagai saran, mahasiswa diharapkan dapat lebih selektif dalam mengonsumsi makanan selama liburan dengan memperhatikan porsi dan komposisi gizi. Selain itu, penting untuk tetap aktif secara fisik, meskipun dalam suasana libur. Institusi pendidikan juga diharapkan dapat memberikan edukasi dan kampanye kesehatan yang berkesinambungan untuk mendorong kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga berat badan ideal sebagai bagian dari upaya menjaga kualitas hidup yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu dalam penyelesaian artikel sehingga pembuatan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aroy Maulana, Fahriansah, and Nanda Safarida, "Analisis Tingkat Elastisitas makan berlemak pada libur lebaran idul fitri," *JIM J. Ilm. Mhs.*, vol. 3, no. 2, pp. 173–198, 2021, doi: 10.32505/jim.v3i2.3482.
2. triya.andriyani, "Cemas Berat Badan Naik Setelah Libur Idulfitri? Siasati dengan Cara Ini," *ugm.ac.id*. Accessed: Apr. 18, 2025. [Online]. Available: <https://ugm.ac.id/id/berita/cemas-berat-badan-naik-setelah-libur-idulfitri-siasati-dengan-cara-ini/>
3. D. Kasego and I. Karjadidjaja, "Perubahan berat badan pada mahasiwa universitas tarumanagara sebelum dan sesudah liburan akhir tahun," vol. 4, no. September, pp. 3764–3769, 2023.
4. S. Dan et al., "Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Webinar 'Sehat Dan Bugar Menyambut Idul Fitri Di Tengah Pandemi Covid-19,'" *J. Abdimas Kesehat. Tasikmalaya*, vol. 02, pp. 5–8, 2020.
5. M. Milatu, "Pengaruh Hari Raya Idul Idul Fitri Terhadap Inflasi Kota Tasikmalaya," *J. Din. Ekon. Pembang.*, vol. 2, no. 1, p. 63, 2019, doi: 10.14710/jdep.2.1.63-69.