

## Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki

Ela Sari Saputri<sup>1\*</sup>, Samsudi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Gizi, Institut Teknologi dan Kesehatan Avicenna  
Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

\*Email korespondensi: [saryelsa364@gmail.com](mailto:saryelsa364@gmail.com)

### Info Artikel

Submitted: 17 Mei 2024

Accepted: 27 Mei 2024

Publish Online: 30 Mei  
2024

### Kata Kunci:

Pola Makan, Aktivitas  
Fisik, Obesitas,  
Remaja

### Keywords:

Relationship, Diet,  
Physical Activity,  
Incidence of Obesity,  
Adolescents

### Abstrak

**Latar Belakang:** Prevalensi obesitas remaja pada usia 13–15 tahun di Indonesia sebesar 4,8%. Angka prevalensi obesitas tersebut tinggi dikarenakan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan dan aktivitas fisik. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja SMA Negeri 1 Abuki Tahun 2023 terhadap 41 responden sebagai sampel dalam penelitian ini. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *Cros-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa remaja berjumlah 82. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 41 orang yang diambil menggunakan *simple random sampling*. Data yang diperoleh dari wawancara langsung dilapangan dengan menggunakan kuisioner serta pengukuran yang dilakukan, hasil pengukuran diolah dengan menggunakan *SPSS 25 For Windows*. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate menggunakan uji statistik *Chi Square*. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* pada variabel pola makan didapatkan nilai  $p = 0,000$ , lebih kecil dari  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ). Sedangkan itu, hasil uji statistik *chi-square* pada variabel aktivitas fisik didapatkan nilai  $p = 0,000$ , lebih kecil dari  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ). **Simpulan:** terdapat hubungan antara pola makan, dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada siswa remaja SMA Negeri 1 Abuki Tahun 2023.

### Abstract

**Background:** The prevalence of adolescent obesity at the age of 13-15 years in Indonesia is 4.8%. The high prevalence of obesity is caused by various factors, one of which is diet and physical activity. **Objective:** to determine the factors associated with the incidence of obesity in adolescents of SMA Negeri 1 Abuki in 2023 against 41 respondents as a sample in this study. **Method:** This research is a quantitative study with a cross-sectional approach. The population in this study consists of all 82 adolescent students. The sample used in this study is 41 individuals selected using simple random sampling. Data were obtained from direct field interviews using questionnaires and measurements, and the measurement results were processed using *SPSS 25 For Windows*. The data were then analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with the *Chi-Square* statistical test. **Results:** Based on the *chi-square* statistical test results for the dietary variable, the  $p$ -value obtained was  $0.000$ , which is less than  $0.05$  ( $0.000 < 0.05$ ). Similarly, the *chi-square* statistical test results for the physical activity variable also yielded a  $p$ -value of  $0.000$ , which is less than  $0.05$  ( $0.000 < 0.05$ ). **Conclusions:** There is a relationship between diet and physical activity and the incidence of obesity among adolescent students at SMA Negeri 1 Abuki in 2023..

## PENDAHULUAN

Obesitas dan kegemukan merupakan kondisi tidak normal tubuh yang ditandai dengan meningkatnya lemak berlebihan di dalam tubuh. Lemak yang berlebihan tersebut, umumnya disimpan pada jaringan subkutan, sekitar organ, dan kadang terinfiltrasi ke dalam organ. Penumpukan lemak tubuh yang berlebihan mengakibatkan

berbagai gangguan kesehatan. Remaja yang obesitas mempunyai risiko untuk mengalami obesitas juga pada masa dewasanya sehingga berpotensi menjadi penyebab penyakit metabolik dan tidak menular. Pertambahan massa lemak bersamaan dengan perubahan fisiologis tubuh yang bergantung pada distribusi regional massa lemak tersebut. Lemak yang tertimbun pada jaringan *visceral*

(intraabdomen) dan digambarkan dengan penambahan lingkaran perut akan menstimulasi perkembangan peningkatan sindrom resistensi insulin, hiperlipidemia, dan hipertriglisemidemia (Widyantari dkk., 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ditahun 2014 kejadian kelebihan berat badan pada orang dewasa mencapai angka 1,9 miliar dan 600 juta orang dewasa lainnya dinyatakan menderita obesitas. Tidak hanya itu, obesitas juga terjadi pada 41 juta anak yang berusia Balita atau dibawah 5 tahun. Angka terbesar obesitas ditemukan di wilayah Amerika dan terendah di wilayah Asia Tenggara. Obesitas menjadi masalah penting yang global salah satunya di negara Indonesia. Berdasarkan data WHO, (2016) 28% orang dewasa di Indonesia menderita obesitas, sedangkan anak usia 5-2 tahun sebanyak 10,8% terdeteksi mengalami obesitas. Berdasarkan data nasional prevalensi obesitas remaja pada usia 13-15 tahun menurut data Riskesdas 2018 sebesar 4,8%. Proporsi obesitas dari usia 15 tahun sampai 18 tahun berdasarkan rikerdas 2018 yakni tahun 2007 sebanyak 18,8 %, tahun 2013 mengalami peningkatan menjadi 26,6 dan pada tahun 2018 menjadi 31,0. Sedangkan pada usia diatas 18 tahun berdasarkan rikerdas 2018 yakni tahun 2007 sebanyak 10,5 %, tahun 2013 mengalami peningkatan menjadi 14,8. Melansir dari Riskesdas, tercatat kasus obesitas ada sebesar 15,3 persen pada 2023. Jika dibandingkan dengan data pada tahun 2018, kasus obesitas di Indonesia meningkat sebesar 21,8 persen.

Di provinsi Sulawesi Tenggara obesitas menurut IMT usia 19 tahun mencapai 8,9%, usia 20-24 tahun mencapai 12,1% (Riskesdas, 2018). Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki khususnya pada tingkat sekolah menengah

atas (SMA). Angka obesitas yang meningkat berpengaruh pada penyakit tidak menular seperti jantung, hipertensi dan diabetes.

Obesitas pada umumnya terjadi karena pola makan yang tidak teratur. Penyebab obesitas sangat kompleks dalam arti banyak sekali faktor yang menyebabkan obesitas terjadi. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan dan aktivitas fisik. Faktor lingkungan seseorang memegang peranan yang cukup berarti, lingkungan ini termasuk pengaruh gaya hidup dan bagaimana pola makan seseorang. Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Dampak dari obesitas adalah berpotensi mengalami berbagai penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, dan lain-lain (Thasim, et al, 2013). Hasil penelitian Heryuditasari (2018) menyatakan pola makan tidak teratur menunjukkan 34 siswi dengan persentase (60,7%) menyebabkan terjadinya obesitas.

Selanjutnya beberapa penelitian membuktikan yang paling populer sebagai penyebab obesitas yaitu kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang tidak adekuat menyebabkan semakin banyak lemak tubuh yang ditimbun pada jaringan, sedangkan kesegaran jasmani yang rendah dapat mempengaruhi kesehatan fisik anak gizi lebih dan obesitas. Kesegaran jasmani didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Hasil penelitian Praditasari dan Sri Sumarmi (2018) menyatakan aktifitas fisik yang ringan memiliki faktor risiko 9,533 kali lebih besar untuk menyebabkan terjadinya kegemukan dibandingkan dengan aktifitas fisik berat.

Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati

olahraga serta berbagai aktivitas lainnya (Sembiring, 2019). Aktivitas fisik sangat dibutuhkan untuk menjaga status gizi, terutama menjaga berat badan agar dalam keadaan rentang yang normal. Aktifitas fisik juga dapat membantu meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh. Aktivitas fisik dapat dilakukan di sekolah, di tempat kerja, dan di rumah yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (Kemenkes RI dalam Ahmad, 2021). Remaja masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan dianggap sebagai remaja jika sudah mencapai umur 12 – 21 tahun. Seorang remaja sudah tidak lagi dikatakan kanak-kanak tetapi belum juga bisa dikatakan dewasa (Dewi, P. L. P., & Kartini, A).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilaksanakan pada pertengahan Juli di SMA Negeri 1 Abuki terdapat 4 orang siswa yang mengalami obesitas setelah dilakukan pengukuran melalui timbang berat badan dan pengukuran tinggi badan. Dari temuan tersebut penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian untuk memperoleh gambaran mengenai kasus obesitas yang ditemukan di SMA Negeri 1 Abuki. Pada kasus tersebut penulis menilai banyaknya kemungkinan kecemasan dan depresi yang dialami oleh remaja khususnya siswa di SMA Negeri 1 Abuki mengenai masalah berat badan karena obesitas dapat dikelola melalui perubahan gaya hidup sehari-hari seperti memperhatikan dan menjaga pola makan, dan meningkatkan aktivitas fisik. Remaja saat ini banyak mengalami obesitas kerana tidak menjaga dan mengontrol pola makan dengan baik dan seimbang serta kurangnya aktifitas fisik. Kedua faktor tersebut yang paling populer sebagai penyebab obesitas pada anak remaja, dengan demikian bisa menjadi *consultant* dengan memberikan edukasi dan saran melalui penelitian yang akan dilakukan nantinya.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode studi potong lintang atau dengan pendekatan (cross sectional). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja (82 orang) yang tersebar atau berada dalam kelas belajar yang didalamnya atau diantaranya terdapat siswa yang terindikasi obesitas di SMA Negeri 1 Abuki. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 41 orang yang diambil menggunakan *simple random sampling*. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas; pola makan dan aktivitas fisik, serta variabel terikat; obesitas pada remaja. jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer diperoleh melalui pengukuran antropometri pada subjek penelitian serta pemberian kuesioner tentang pengetahuan dan sikap terhadap gizi kepada responden, dan data sekunder yang didapatkan dari data siswa-siswi SMA Negeri 1 Abuki yang dijadikan sampel.

Pengolahan data dengan cara wawancara kepada responden langsung dilapangan dengan alat bantu kuesioner. Data yang diperoleh dari wawancara langsung dilapangan dengan menggunakan kuisisioner serta pengukuran yang dilakukan, hasil pengukuran diolah dengan menggunakan *SPSS 25 For Windows*. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate menggunakan uji statistic *Chi Square*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan analisis yakni analisis univariat untuk menggambarkan distribusi variabel pola makan dan aktivitas fisik. Sedangkan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan variabel pola makan dengan variabel obesitas dan variabel aktivitas fisik dengan variabel obesitas.

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, umur, pendidikan orang tua (Ayah), dan pekerjaan orang tua (Ayah). Untuk mengetahui karakteristik responden secara lengkap, dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan Orang Tua, dan Pekerjaan Orang Tua

Karakteristik	(n)	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	9	22
Perempuan	32	78
<b>Umur</b>		
15 Tahun	12	29,3
16 Tahun	7	17,1
17 Tahun	11	26,8
18 Tahun	11	26,8
<b>Pendidikan</b>		
SD	0	0
SMP	0	0
SMA	28	68,3
Akademi	0	0
Perguruan Tinggi	13	31,7
<b>Pekerjaan</b>		
Pedagang	4	9,8
Petani	16	39,0
PNS	12	29,3
Swasta	9	22,0

Tabel 1 menunjukkan data karakteristik responden yang diteliti. Untuk jenis kelamin, menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang siswa dengan persentase sebesar 22%. Sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang siswa dengan persentase sebesar 78%. Untuk kelompok usia, menunjukkan bahwa kelompok usia 15 tahun berjumlah 12 responden dengan persentase sebesar 29,3%, kelompok usia 16 tahun berjumlah 7 responden dengan persentase sebesar 17,1%, kelompok usia 17 dan 18 tahun berjumlah 11 responden dengan persentase yang sama

yakni sebesar 17,1%. Untuk kelompok pendidikan, menunjukkan bahwa kelompok pendidikan terakhir orang tua (ayah) hanya pada jejang sekolah menengah atas (SMA) berjumlah 28 orang dengan persentase sebesar 68,3%, dan pada jejang perguruan tinggi berjumlah 13 orang dengan persentase sebesar 31,7%. Untuk kelompok pekerjaan, menunjukkan bahwa kelompok pekerjaan orang tua (ayah) sebagai pedagang berjumlah 4 orang dengan persentase sebesar 9,8%, sebagai petani berjumlah 16 orang dengan persentase sebesar 39,0%, sebagai PNS berjumlah 12 orang dengan persentase sebesar 29,3%, dan swasta berjumlah 9 orang dengan persentase sebesar 22,0%.

### Distribusi Responden

Dalam penelitian ini karakteristik responden terdiri atas distribusi frekuensi yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, Indeks Masa Tubuh (IMT). Pada pelaksanaan penelitian ini untuk mengukur indeks masa tubuh (IMT) peneliti menggunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan sehingga diperoleh data responden yang mengalami obesitas dan tidak obesitas. Pengklasifikasian untuk mengukur indeks masa tubuh (IMT) pada remaja SMA dalam penelitian ini menggunakan klasifikasi menurut WHO (2019), yaitu jika hasil pengukuran  $IMT < 24,9$ , maka tidak obesitas, sedangkan jika  $IMT \geq 25$ , maka dinyatakan obesitas.

**Tabel 2** Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) Di SMA Negeri 1 Abuki

Kategori	n	(%)
Underweight	0	0
Normal Range	28	68,3
Overweight (Obesitas)	13	31,7
<b>Jumlah</b>	<b>41</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan jumlah responden berdasarkan indeks masa

tubuh (IMT) maka kategori dengan berat badan normal (*Normal Range*) sebanyak 28 siswa dengan perentase sebesar 68,3% dan jumlah responden yang dengan kategori

berat badan *Overweight* (Obesitas) sebanyak 13 siswa dengan perentase sebesar 31,7%.

**Tabel 3** Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, dan Ruang Kelas dengan Kejadian Obesitas Di SMA 1 Abuki

Kategori	Indeks Masa Tubuh				Total	(%)
	Normal	%	Overweight	%		
<b>Jenis Kelamin</b>						
Laki-laki	6	14,6	3	7,3	9	22,0
Perempuan	22	53,7	10	24,4	32	78,0
<b>Umur</b>						
15 Tahun	8	19,5	4	9,8	12	29,3
16 Tahun	6	14,6	1	2,4	7	17,1
17 Tahun	5	12,2	6	14,6	11	26,8
18 Tahun	9	22,0	2	4,9	11	26,8
<b>Ruang Kelas</b>						
X	14	34,1	5	12,2	19	46,23
XI	5	12,2	6	14,6	11	26,8
XII	9	22,0	2	4,9	11	26,8

Tabel 3 menunjukkan laki-laki yang mengalami obesitas berjumlah 3 orang siswa (97,3%) dan jumlah responden berjenis kelamin perempuan yang mengalami obesitas berjumlah 10 orang siswa dengan perentase sebesar 24,4%. Untuk usia, kelompok usia 15 tahun yang mengalami obesitas berjumlah 4 responden dengan persentase sebesar 9,8%, kelompok usia 16 tahun yang mengalami obesitas berjumlah 1 responden dengan persentase sebesar 2,4%, kelompok usia 17 tahun yang mengalami obesitas berjumlah 6 responden dengan persentase sebesar 14,6%, dan umur 18 tahun yang mengalami obesitas berjumlah 2 responden dengan persentase sebesar 4,9%. Untuk kelas, jumlah responden pada ruang kelas X sebanyak 19 siswa dengan

perentase sebesar 46,23% dan terdapat 5 responden mengalami obesitas dengan persentase sebesar 12,2%. Jumlah responden pada ruang kelas XI sebanyak 11 siswa dengan perentase sebesar 26,8% dan terdapat 6 responden mengalami obesitas dengan persentase sebesar 14,6%. Jumlah responden pada ruang kelas XII sebanyak 11 siswa dengan perentase sebesar 26,8% dan terdapat 2 responden mengalami obesitas dengan persentase sebesar 4,9%.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan uji *chi-square* melalui sistem komputerisasi yakni dengan menggunakan uji statistik *SPSS 25*.

**Tabel 4** Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA 1 Abuki

Variabel	IMT		Total	%	<i>Asymptotic Signifikansi (P)</i>
	Normal Range	Overweight			
Pola Makan					
Tidak Teratur	4	13	17	41,5	0,000
Teratur	24	0	24	58,5	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 di atas, diketahui dari 41 responden, terdapat siswa dengan kategori pola makan tidak teratur yang berjumlah 17 responden (41,5%). Berdasarkan hasil pengukuran IMT, pada kategori ini terdapat 13 responden mengalami obesitas, dan 4 responden lainnya tidak mengalami obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *chi-square* diketahui nilai *Asymptotic signifikansi* dalam *SPSS* atau nilai  $p = 0,000$ , lebih kecil dari  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ), artinya bahwa probabilitas mendapatkan hasil yang kita peroleh ( $H_0$ ) merupakan hal yang tepat dan semakin kecil nilai signifikansi maka semakin besar peluang ( $H_0$ ) ditolak maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas pada siswa remaja SMA Negeri 1 Abuki Tahun 2023. Berdasarkan bukti tersebut dengan pola makan pada remaja cenderung tidak teratur dikarenakan mereka terkadang terburu-buru untuk berangkat ke sekolah dan mereka meninggalkan sarapan pagi dan menggantinya dengan makan siang, sehingga yang seharusnya makan dengan satu porsi akhirnya bertambah dengan tambahan snack atau makanan lainnya hingga rasa kenyang terasa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sanora Myorisina dan Dewi Rokhanawati (2010) di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang menyatakan ada hubungan signifikan antara pola makan dengan obesitas. Hasil penelitian lain (Ninik, 2020) menunjukkan ada hubungan pola makan

karbohidrat dengan kejadian obesitas pada usia produktif di Posbindu PTM Kelurahan Josenan Madiun. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Weni Kurdanti, dkk (2019), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas, dengan nilai  $p$ -value  $0,004 < \alpha = 0,05$  dan nilai  $RP$  2,64 (95% CI 1,34-5,20). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Angela (2016), yang menyatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan obesitas. Peters (2002) dalam Sudargo, dkk (2014) menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik akan mendorong ketidak seimbangan energi sehingga mengarah pada penyimpanan energi dan penambahan berat badan. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan dapat menyebabkan terjadinya obesitas karena terjadinya ketidak seimbangan energi dimana asupan lebih besar daripada keluaran energi tersebut. Teori Khomsan (dalam Syamsinar dkk., 2016) menyebutkan bahwa aktivitas yang kurang aktif menyebabkan penggunaan kalori menurun sehingga jumlah kalori yang digunakan lebih kecil dari pada jumlah kalori yang masuk dalam tubuh yang dapat menimbulkan kelebihan kalori. Semakin lama kelebihan kalori ini akan terakumulasi dalam tubuh dan dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan dikatakan berisiko obesitas. Di lihat lagi berdasarkan orang yang berisiko obesitas yang kebiasaan lebih malas bergerak dibandingkan orang yang non obesitas sehingga berat badan seorang yang berisiko obesitas semakin meningkat berat bada

**Tabel 5** Hubungan Aktivitas Fisik Siswa Remaja Di SMA 1 Abuki

Variabel	IMT		Total	%	<i>Asymptotic Signifikansi (P)</i>
	Normal	Overweight			
Aktivitas Fisik					
Ringan	3	13	16	39,0	
Sedang	16	0	16	39,0	0,000
Berat	9	0	9	22,0	

Berdasarkan tabel 5 di atas, menunjukkan responden yang memiliki aktivitas fisik ringan berjumlah 16 responden atau sebesar 39,0%. Berdasarkan hasil analisis, pada kategori ini terdapat 13 responden mengalami obesitas, dan 3 responden lainnya tidak mengalami obesitas. Responden yang memiliki aktivitas fisik sedang berjumlah 16 responden atau sebesar 39,0% dan tidak terdapat responden yang mengalami obesitas begitu pula terhadap responden yang memiliki aktivitas fisik berat berjumlah 9 responden atau sebesar 22,0% dan tidak terdapat responden yang mengalami obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *chi-square* diketahui nilai *Asymptotic signifikansi* atau nilai  $p = 0,000$ , lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Dari data tersebut menunjukkan suatu keyakinan bahwa semakin seseorang melakukan aktifitas yang baik, maka seorang remaja tidak akan mengalami obesitas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada siswa remaja SMA Negeri 1 Abuki Tahun 2023.

Hal ini membuktikan bahwa semakin sering aktivitas fisik remaja dilakukan maka tidak akan terjadi obesitas, hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Peters (2002) dalam Sudargo, dkk (2014) yang menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik akan mendorong ketidakseimbangan energi sehingga mengarah pada penyimpanan energi dan penambahan berat badan. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan dapat menyebabkan terjadinya obesitas karena terjadinya ketidak seimbangan energi dimana asupan lebih besar daripada keluaran energi tersebut. Teori Khomsan (dalam Syamsinar dkk., 2016) menyebutkan bahwa aktivitas yang kurang aktif menyebabkan penggunaan kalori menurun sehingga jumlah kalori yang digunakan lebih kecil dari pada jumlah kalori yang masuk dalam tubuh yang dapat

menimbulkan kelebihan kalori. Semakin lama kelebihan kalori ini akan terakumulasi dalam tubuh dan dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan dikatakan berisiko obesitas. Di lihat lagi berdasarkan orang yang berisiko obesitas yang kebiasaan lebih malas bergerak dibandingkan orang yang non obesitas sehingga berat badan seorang yang berisiko obesitas semakin meningkat berat badan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 41 responden di SMA Negeri 1 Abuki Tahun 2023 maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji statistik *chi-square* tabulasi silang ( $2 \times 2$ ) diketahui nilai *Asymptotic signifikansi* atau nilai  $p = 0,000$ , lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas pada siswa remaja SMA Negeri 1 Abuki Tahun 2023. Sedangkan itu, hasil uji statistik *chi-square* tabulasi silang ( $3 \times 2$ ) diketahui nilai *Asymptotic signifikansi* atau nilai  $p = 0,000$ , lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada siswa remaja SMA Negeri 1 Abuki Tahun 2023.

Untuk menangani obesitas di SMA Negeri 1 Abuki, beberapa saran yang dapat peneliti berikan yaitu pihak sekolah bisa mengadakan program penyuluhan tentang pola makan sehat dan dampak obesitas dengan melibatkan ahli gizi, serta menerapkan kebijakan kantin sehat yang menyediakan makanan seimbang dan bergizi. Fasilitas olahraga perlu ditingkatkan, dan siswa didorong untuk lebih aktif melalui kegiatan ekstrakurikuler dan event olahraga rutin.

Orang tua diharapkan memantau dan mengatur pola makan anak-anak di rumah, mengajak mereka berolahraga bersama, dan mengedukasi tentang pentingnya gaya hidup sehat.

Pemerintah dan Dinas Pendidikan sebaiknya mengembangkan kebijakan kesehatan sekolah yang mendukung lingkungan belajar sehat, serta melakukan program kesehatan masyarakat yang fokus pada pencegahan obesitas pada anak dan remaja. Kolaborasi dengan ahli gizi juga penting untuk menyusun panduan pola makan dan aktivitas fisik yang dapat diadopsi oleh sekolah dan keluarga.

Pihak medis dan ahli gizi dapat menyediakan layanan konsultasi gizi dan melakukan penelitian lanjutan untuk menemukan strategi efektif dalam pencegahan dan penanganan obesitas pada remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Farudin, S. K. M. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Kelurahan Polokarto Kabupaten Sukoharjo. (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kemenkes, RI (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018)*. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan, Jakarta.
- Kemenkes, RI (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Dewi, P. L. P., & Kartini, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. (*Doctoral dissertation*, Diponegoro University).
- Heryuditasari, K. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas, Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika, Jombang.
- Ibrahim BI dan Kustiningsih. (2018) Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta. *Naskah Publ.* (1):37– 49.
- Jihan N, Prasetyaningati D, Rahmawati A. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja : *literature review*. *Stikes Insa Cendikia Med Jombang*;778–83.
- Ninik I. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Produktif Di Posbindu PTM Kelurahan Josenan Demangan. *Skripsi*. Madiun.
- Praditasari, J. A., & Sumarmik, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di SMP Bina Insani Surabaya, *Media Gizi Indonesia*, 13(2),117-123
- Proverawati. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sanora M. & Dewi. (2010). Hubungan Pola Makan dengan Obesitas pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 3. Yogyakarta.
- Sembiring Aprilia Bela, Rosdewi Nisari Naomi, Yuningrum Hesti. (2020). yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 7(1), pp. 87-95
- Sudargo dkk., (2014). *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Graha Ilmu, Jakarta.

- Syamsinar dkk., (2016) Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 4(2), 67-73.
- Weni Kurdianti, dkk. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4).179-190
- Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214-222.
- World Health Organization. (2010). *Infant mortality*. World Health Organization.
- Wulandari S, Lestari H, Fachlevy A. (2018) Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 4 Kendari tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah*. 1(3):186655.